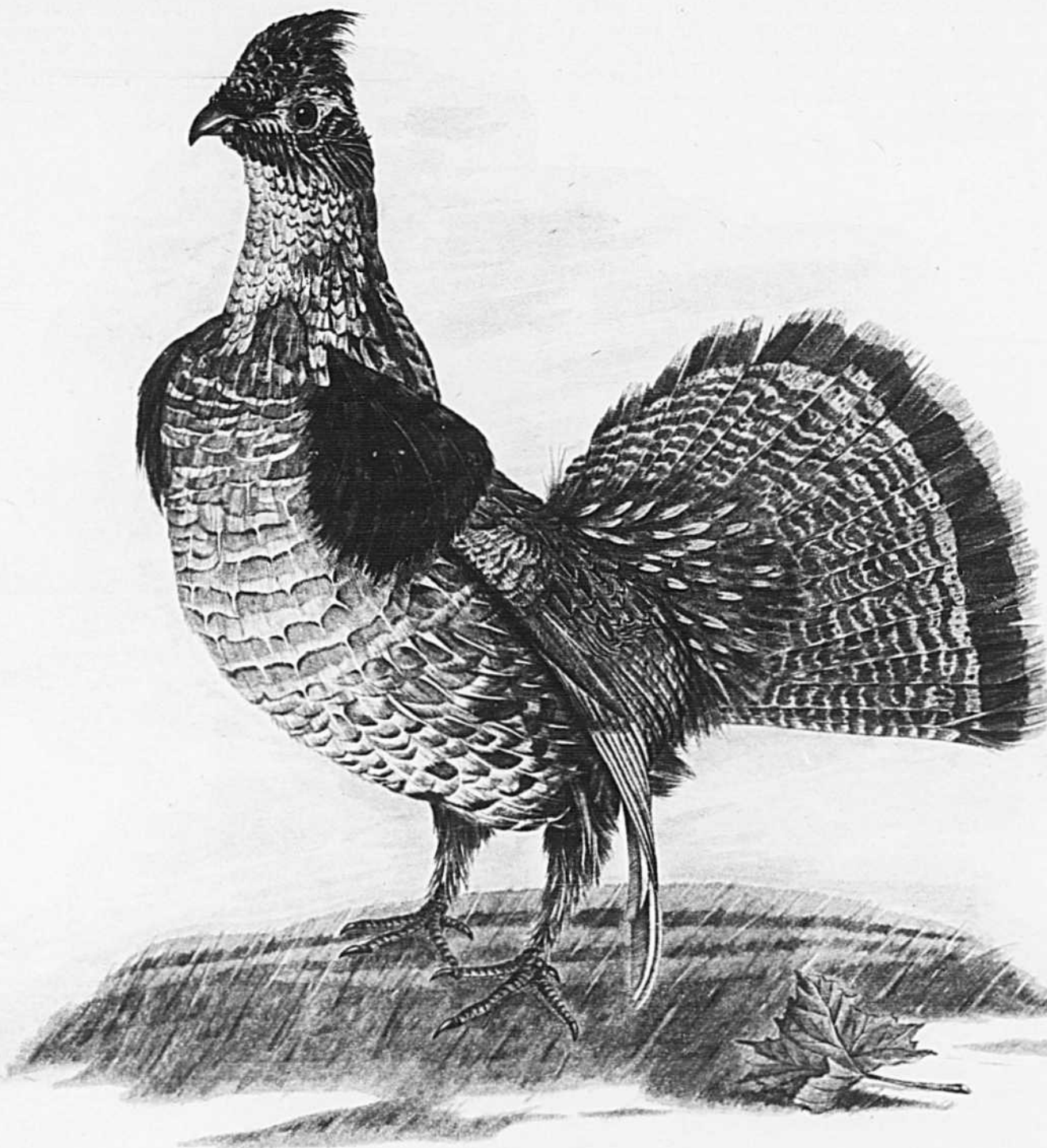


perspectives

20 avril 1974 Vol. 16, No 16

la presse



**QUAND MES OISEAUX
REVIENNENT
PAGE 2**

Le monde que nous habitons n'est pas fait uniquement de béton, de fils électriques et de cages de verre. Par-delà les cheminées de main d'homme, par-delà le visage sali de la grande cité fatiguée, votre regard aspire-t-il à une petite tache de verdure, à un horizon au bleu infini, aux crêtes blanches d'un lac balayé par le vent, à la beauté des êtres vivants?

Alors enfiler un chandail, ralliez toute la famille et poussez une pointe vers ce paradis que vous croyiez perdu, où vous trouverez de l'air pur, du soleil éblouissant, des oasis de beauté, des merveilles à découvrir.

C'est là où par un matin frisquet j'ai commencé à m'émerveiller de ces petits morceaux de la nature, petits rois libres et fragiles: les oiseaux de chez nous. Je les avais pourtant vus déjà! Ou peut-être ne les avais-je que regardés. Mais ce matin-là, quand une fauvette jaune s'était approchée craintivement comme pour mendier sa nourriture et s'était envolée aussitôt, éclair doré disparaissant dans la ramure, j'avais pris une décision. Je serais peintre d'oiseaux. Une idée que je n'ai jamais regrettée, moi qui avais besoin de me réconcilier avec la nature. J'étais emballé tout à coup et Dieu sait que ça ne m'arrive pas tous les jours! Mais pour pouvoir écrire des histoires d'animaux, pour pouvoir dessiner et peindre des oiseaux, il faut éprouver une authentique tendresse à l'égard de tout ce qui bouge et vit dans la nature. Je ne suis

QUAND MES OISEAUX REVIENNENT

par Robert Leduc



pas le seul d'ailleurs à avoir découvert un jour ces petites merveilles ailées. Des sociétés de biologie, des associations d'ornithologues amateurs comptent aujourd'hui un grand nombre d'adhérents, des milliers au Québec seulement. Comme eux, mon intérêt et mon affection pour ces pensionnaires de la grande verdure ne font que s'accroître à leur connaissance. Mais je ne veux pas devenir un écrivain prétendant parler des animaux et des oiseaux sans les connaître. Dans mes aquarelles, je ne veux que respecter la nature telle qu'elle a été créée. Je suis tenu de représenter mes modèles avec une exactitude scientifique. Ce qui n'exclut pas toute stylisation. Mais un artiste, pour être authentique, n'a pas le droit d'utiliser la stylisation comme un voile pour dissimuler son ignorance. J'ai donc pensé qu'il fallait écarter nombre de libertés et de styles pour m'en tenir aux simples faits et révéler aux amants de la nature les beautés de ses créatures vivantes.

Ma première bataille avec la peinture des oiseaux fut presque désastreuse. Trente heures de travail pour deux aquarelles, complètement gâchées: un merle bleu et un pic doré qui venaient de s'envoler. Les cartons pliés en quatre se retrouvèrent au fond du panier. Mais un échec n'est pas un obstacle. Une nouvelle attaque et vous avez toutes les chances de réussir. Une troisième toile: une pie-grièche au bec crochu, petit oiseau brave, comme un aigle devait me le confirmer. A partir de ce

moment, les oiseaux n'étaient plus pour moi seulement un petit paquet de plumes colorées. Je découvrais que chaque espèce avait ses caractères propres, ses qualités, ses défauts, presque des humains, quoi! j'avais le plaisir d'en faire le portrait, un peu comme un portraitiste laisse deviner l'âme et les secrets de son modèle.

Avez-vous déjà vu la gélinotte huppée sortant soudainement d'un bosquet, tenant la tête haute, fière et orgueilleuse? C'est le coq gélinotte, qui arrive en grande pompe. Il a haut rang dans la hiérarchie des galliformes. Du moins veut-il le faire croire. Avec ses roulades qui font un bruit de tambour il annonce sa présence, ouvre l'éventail à dix-huit rayons de sa large queue, se rengorge dans sa fraise presque noire et esquisse les premiers pas d'une danse comique et saccadée. C'est le temps de la parade. Le son de ses roulades se répercute à travers les bois et malheur au guerrier qui aurait l'audace de l'affronter dans un combat royal!

Le grèbe cornu, lui, avec sa jolie tête décorée d'une huppe dorée, est plus pacifique. Les pieds palmés accrochés aux galets gris, son oeil rouge vif semble scruter l'immensité de son domaine. On dirait que la terre lui appartient. Il disparaît soudain dans un plongeon; des ronds dans l'eau qui s'agrandissent et s'effacent nous avertissent qu'il est parti dîner. C'est à rendre l'homme jaloux, autant de liberté!

La pie-grièche par contre semble passer sa vie dans une éternelle tragédie wagné-

rienne. A peine de la taille d'un merle, son oeil méchant et son gros bec crochu lui ont donné des instincts de rapace. Avec un courage plus grand encore que celui de l'épervier ou du faucon, sa petite taille n'a jamais été un handicap à ses actions violentes et bien souvent meurtrières. On dirait un enfant qui a mal tourné. Il commet crime sur crime, mais on n'a jamais réussi à l'enfermer. Son plus vilain défaut est encore d'empaler ses victimes, oiseaux et sauterelles, sur un barbelé ou une épine de cenellier, surplus de gibier qu'il viendra peut-être cueillir plus tard s'il a faim. Cette hostilité à l'égard de ses congénères lui a sans doute permis de survivre. Mais on se demande encore s'il n'aurait pas besoin des services d'un bon psychiatre. Au fond, c'est accuser sans preuves. La pie-grièche n'est pas un être malfaisant. Elle se nourrit d'une quantité bien plus grande de petits rongeurs et de sauterelles que de passereaux ou autres petits oiseaux. Encore un grand service rendu à l'humanité!

Mais le temps passe et je dois retourner à ma peinture. Au début il y avait bien une bonne douzaine d'aquarelles. Mais les oiseaux s'envolent. Il en reste quatre. Et moi qui voulais préparer une exposition! Et ce projet que je viens de commencer: une trentaine d'oiseaux du Québec et du Canada, dont l'espèce est disparue ou en voie d'extinction. Aurai-je le temps de le terminer, avant que l'homme n'ait terminé son oeuvre de destruction?



La pie-grièche migratrice



La fauvette jaune



Le colin de Virginie



Ça contente.



BOUT FILTRE • BOUT UNI • MENTHOL

Avis: Le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social considère que le danger pour la santé croit avec l'usage.



PLAISIRS DE LA NATURE

Terre-Neuve, c'est 156,000 milles carrés de lacs, de rivières et de ruisseaux poissonneux. De forêts giboyeuses. Un territoire plus grand que celui des provinces maritimes réunies. La mer. Des paysages grandioses. Des fjords ressemblant à s'y méprendre à ceux de la Norvège. Des baies où se nichent des villages de pêcheurs comme il n'en existe plus ailleurs en Amérique. Ce pays est rude. Et pourtant, personne n'est plus sympathique, chaleureux, franc,

accueillant que les Terre-Neuviens. Ils vous attendent à bras ouverts. Venez!

Visitez Terre-Neuve pendant les fêtes du 25ième anniversaire de l'entrée dans la Confédération. Pour obtenir toute la documentation, écrivez à: Vacances Terre-Neuve 74, C.P. 2016, Édifice de la Confédération, Saint-Jean, Terre-Neuve, Canada. A1C 5R8



TERRE-NEUVE

Un pays à découvrir.

NOUS AVONS TRAVERSÉ A SKIS LES INACCESSIBLES MONTS CHIC-CHOCS



En route vers le mont Jacques-Cartier, l'équipe des skieurs va bientôt quitter la route pour s'enfoncer dans la forêt. Photo du bas, Marc Blais et Jacques Favreau viennent d'atteindre le sommet et vont avec leurs camarades préparer le campement pour la nuit.

par Marc Blais

A parcourir les monts Chic-Chocs on a souvent l'impression de se trouver dans les Rocheuses. Conformation du terrain, végétation, paysage y ressemblent beaucoup à ceux de l'Ouest canadien et offrent un site de choix à l'amateur de plein air.

Du sommet des Chic-Chocs le panorama est splendide. La mer se profile à l'horizon, au-delà des montagnes. Un navire y vogue, si calmement qu'on le croirait immobile. Par temps clair on peut apercevoir la Côte Nord.

Ouvertes au public pendant la belle saison, ces montagnes sont rendues inaccessibles en hiver par les perturba-

tions atmosphériques qui surgissent à l'improviste. Le climat rigoureux qui y règne se compare à celui qui sévit beaucoup plus au nord.

Nous avons visité la Gaspésie, Pierre Gougoux et moi, à l'été 1972, attirés par le vieux rêve d'escalader le rocher Percé. Nous avons apporté un équipement très lourd et embarrassant, trop pour cette ascension. Elle dut prendre fin dès les premières difficultés de la paroi, et nous rebroussâmes chemin le coeur lourd.

De ce voyage nous restait, entre autres souvenirs, celui de la rare beauté des Chic-Chocs. C'est ainsi que naquit le projet de les visiter à l'époque de

l'année où, fouettés par les vents glaciaux de l'Arctique, ils prennent leur aspect le plus sauvage. Nous nous retrouvons donc, cinq alpinistes et spécialistes du ski de randonnée, tous suffisamment déterminés à entreprendre cette audacieuse équipée.

L'équipe comprend Pierre Gougoux, professeur de physique, Jacques Favreau, du service des Sports à l'université du Québec à Montréal, Alain Hénauld, directeur de l'école de ski de fond à La Sapinière, Jean-Guy Ricard, étudiant en éducation physique à l'U-qam, et moi-même, professeur en cette même matière, à l'École Paul-Arsenault de L'Assomption.

Suite page 8

A quoi tient le confort...

Dentur-Eze maintient fermement les dentiers, tout en protégeant les gencives. Alors pour que vous puissiez profiter des bonnes choses et pour que votre dentier tienne solidement et longtemps procurez-vous

Dentur-Eze aujourd'hui chez votre pharmacien.

Dentur-Eze
COUSSIN PLASTIQUE

Quoi faire en cas de diarrhée?

La diarrhée ce n'est vraiment pas drôle! C'est pourquoi l'Extrait de fraises des champs du Dr Fowler est depuis 6 générations l'un des remèdes les plus efficaces au Canada. Sa formule douce agit rapidement

pour soulager enfants et adultes. D'un goût agréable, elle calme sans constiper. Bref, ça marche!



EXTRAIT DE FRAISES
DES CHAMPS

DU **Dr FOWLER**

La semaine prochaine

Elever une famille de 13 enfants est aujourd'hui un tour de force. Alice et Adolphe Guérard, de l'île d'Orléans, nous racontent comment ils y parviennent. De plus: notre petite histoire vue à travers les annonces de la Minerve de 1850; de la mode et Guy Fournier.

SOULAGEMENT INSTANTANÉ DU MAL DE DENTS

Appliquez ORA-JEL... et la douleur disparaît! Des millions de personnes y ont recours pour obtenir un soulagement rapide et prolongé de la douleur. Pour soulagement d'urgence avant de voir votre dentiste, procurez-vous

ora-jel

MALAISES DUS AUX DENTIERES?

Des gencives irritées peuvent être aussi douloureuses qu'un mal de dents. Pour soulager les irritations dus aux dentiers, procurez-vous **ora-jel** et portez vos dentiers en tout confort. Soulagement rapide.

Notre but: traverser à skis le massif, du mont Jacques-Cartier au mont Logan en passant par le mont Albert, soit un parcours de 60 milles à vol d'oiseau. Nous employons deux mois à établir les contacts voulus avec les autorités du Parc provincial de la Gaspésie, réunir le matériel nécessaire à notre expédition, vérifier son bon fonctionnement et améliorer notre condition physique et mentale, afin de minimiser les risques d'échec.

Le départ, fixé au petit matin du 1er janvier, nous coûte beaucoup. Des ennuis mécaniques nous ont retardés d'une journée et forcés de modifier notre trajet à la dernière minute. L'accueil qu'on nous fera tout au long du voyage est digne de mention. Inutile de préciser que les Québécois (les Canayens francoués, comme dirait Mme Léon Coulombe, de Mont-Saint-Pierre)

se montrent particulièrement accueillants pendant la saison des Fêtes...

Le 3, nous quittons Mont-Saint-Pierre en direction du mont Jacques-Cartier (altitude: 4 160 pieds), dont 17 milles nous séparent. Il nous restera encore à gravir 6 milles de sentier à flanc de montagne. Jacques, Pierre et Jean-Guy partent très tôt à skis tandis qu'Alain et moi préparons les bagages. La paresse nous pousse à accepter l'offre de Léon Coulombe de nous tirer au bout d'un câble derrière les motoneiges portant nos colis. Vivres, vêtements, sacs de couchage, tente, tout est entassé dans les havresacs. Chaque objet a été pesé minutieusement et placé sous emballage numéroté. Le poids d'aucun havresac ne dépasse 50 livres, limite acceptable de ce qu'un homme de force moyenne peut porter à dos pendant plusieurs jours.

Tôt l'après-midi nous entreprenons l'ascension. L'expédition proprement dite vient de débuter, et les difficultés commencent immédiatement. D'abord le problème du fartage. Les cires "universelles" que nous avons apportées ne valent rien ici, et nous devons revenir aux farts traditionnels. Puis la question des vêtements mouillés: malgré la basse température, l'effort de montée nous fait transpirer. Or un vêtement humide fige au froid et devient inutilisable.

Le premier soir, nous campons à 2 milles du sommet, sous le couvert des arbres. Le soleil se couchant très tôt, nous devons installer la tente dès 15 heures. Là-haut, le vent souffle avec furie, et le sommet se perd sous les tourbillons de neige soulevés par la tourmente. Le froid est mordant; il fait -20° F.

NOUS AVONS TRAVERSÉ A SKIS LES INACCESSIBLES MONTS CHIC-CO



Le lendemain matin, après le départ, on met les skis pour avancer plus rapidement vers le mont Table où le vent devient si vif qu'il provoque des engelures sur le visage de Blais.



Vendredi 4 janvier, 5 heures du matin: la vie reprend dans le camp. Tous ont bien dormi, sauf Alain qui, couché dehors, n'a pu fermer l'œil de la nuit. Son sac de couchage de l'Armée est nettement insuffisant pour ces froids sibériens. Nous plions la tente et partons vers 8 heures. Nous prendrons le petit déjeuner au sommet, dans l'abri qui s'y trouve.

Nos pieds sont d'abord insensibles, et la circulation ne s'y rétablit que lentement, au fur et à mesure de notre progression. Bientôt nous débouchons au-dessus de la limite de végétation et un spectacle grandiose se révèle à nous. La vue n'est plus obstruée par les arbres. Le vent s'est un peu apaisé depuis la veille mais demeure glacial. Nous enregistrons sa vitesse: 40 milles à l'heure. Il fait -40°. Des taches blanches ne cessent d'apparaître sur nos visages: c'est la gelure. On s'empresse de réchauffer la partie atteinte et l'on repart. Enfin nous atteignons le sommet. Deux petites cabanes en couronnent le faite. Nous y déjeunons à l'abri du vent.

Après le repas, nous devons affronter un terrain qui nous est totalement inconnu. Cartes et boussoles sont tirées des sacs, et l'on trace le parcours à suivre: la traversée de la "Table", à environ 3 000 pieds d'altitude. Il s'agit de la zone des cimes, mesurant 40 milles carrés, qui présente une topographie accidentée, parsemée de petits lacs et de tourbières. La bordure du massif est abrupte et coupée d'entailles profondes. Nous choisissons pour descendre l'une de ces entailles, celle qui mène au lac des Américains et aux Mines-Madeleine. Ces entailles sont bordées de parois vertigineuses de glace, de neige et de roc. Comment décrire ce paysage au coucher du soleil? Les dernières flammes du jour revêtent les montagnes d'un manteau rouge qui ferait croire que nous vivons un conte de fées.

Beaucoup plus bas, nous avons cru voir des habitations près d'un lac. Il nous faudra deux heures pour y arriver. La nuit est noire, mais il reste une cabane illuminée... et chauffée. Nous y passerons la nuit entre d'immenses tableaux de contrôle électronique et d'énormes conduits d'eau. Nous apprendrons le lendemain qu'une de ces stations de pompage (car c'en était une) a été emportée par les eaux du lac quand un barrage a cédé, deux semaines plus tôt!

Suite page 10

TROOST

“Le tabac à pipe hollandais
synonyme de réconfort”

Cavendish doux
brûle lentement
arôme riche
fumée fraîche



OFFRE SPÉCIALE

aux fumeurs de Troost

FAÏENCE HOLLANDAISE GENRE

BLEU DE DELFT

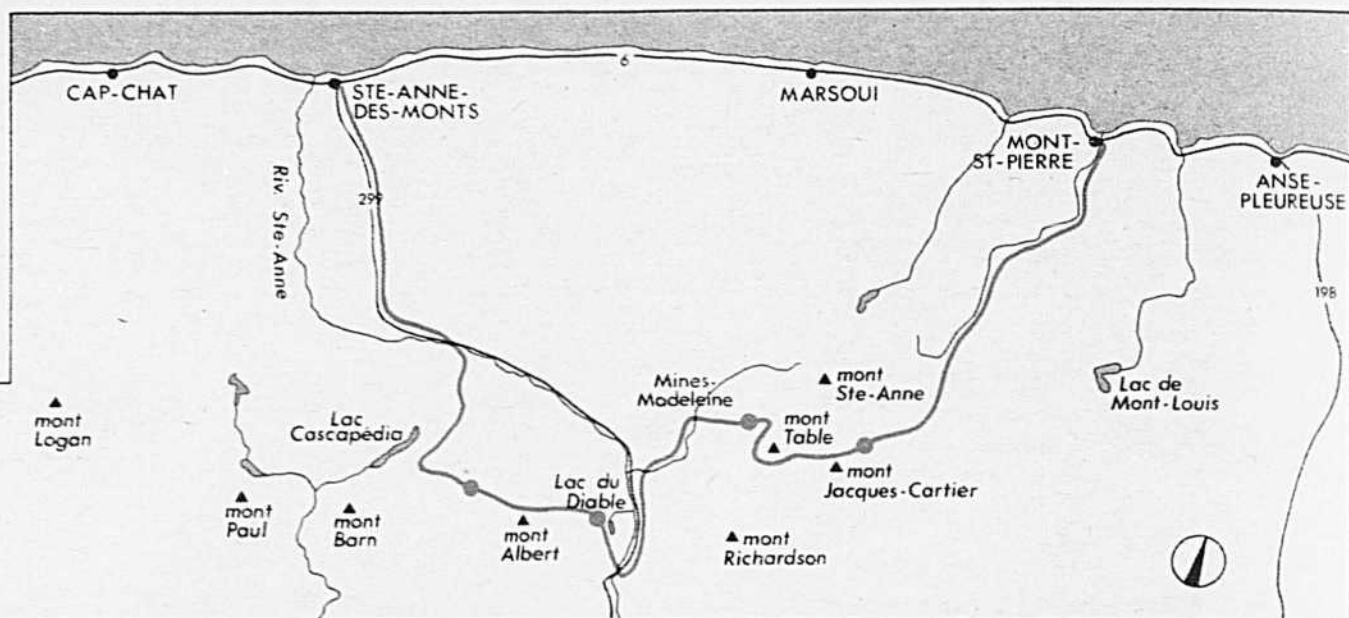
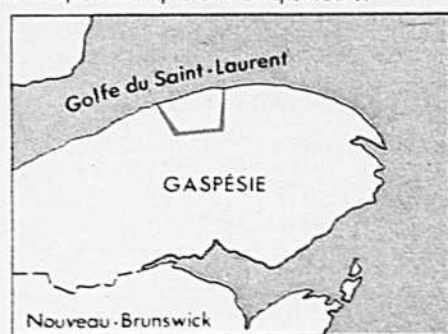
Vous pouvez acquérir à prix d'aubaine ces magnifiques pièces de faïence «Blue Delfts» importées. Bons de réduction et détails dans chaque blague et boîte métal.

Demandez notre dépliant couleurs sur la collection «Blue Delfts» en écrivant à:

Troost, P.O. Box 1250, Station 'T'
Toronto, Ontario M6B 4A4



Dans cette traversée des monts Chic-Chocs, au coeur de la Gaspésie, qui a duré cinq jours, les difficultés n'ont pas manqué aux cinq skieurs.



NOUS AVONS TRAVERSÉ A SKIS LES INACCESSIBLES MONTS CHIC-CHOCS NOUS AVONS TR

L'établissement que vous fréquentez vous offre l'occasion de gagner un prix pendant le concours

Concours Verdure

commandité par les engrais GREEN CROSS

Vous pouvez gagner l'une des 10 tondeuses à siège John Deere ou un des prix en étalage chez le concessionnaire participant.

Il y aura un gagnant par établissement participant au Concours Verdure des engrais Green Cross. Les chances de gagner sont donc énormes. Vous n'avez rien à acheter, et le concours ne demande aucun engagement de votre part. Vous n'avez qu'à vous inscrire et vous aurez une excellente chance de gagner un des nombreux prix, qu'il s'agisse d'un élément pour allumer le barbecue ou d'un jeu de cannes de golf, dont la valeur oscille entre 10 et 100 dollars. A la suite du tirage qui aura lieu dans chaque établissement, les gagnants participeront à un tirage national et auront la chance de mériter l'une des 10 tondeuses à siège John Deere.

Et rappelez-vous que pour obtenir le gazon le plus verdoyant, les produits Lawn Green, Weed'n Feed et Weed'n Feed avec Killex donnent les meilleurs résultats. Un sac de 22 livres, de manutention facile, couvre une superficie d'environ 5,000 pieds carrés. Si vous vous souvenez de cette réalité, vous pourrez répondre correctement à la question qui paraît sur le bulletin de participation.

Le concours prendra fin le 31 juillet 1974.

Produits Green Cross, Division de Ciba-Geigy Canada Ltd.



Troisième jour, à 2 heures de l'après-midi, Jacques Favreau mène l'équipe qui a quitté le Gîte du mont Albert pour se diriger vers le ruisseau Isabelle.



VERSÉ A SKIS LES INACCESSIBLES MONT

Samedi 5: petit déjeuner habituel de crème de blé et de "déjeuner instantané" en poudre délayé dans de l'eau chaude: un vrai régal! Nous suivons la route des mines et y arrivons à temps pour le déjeuner des mineurs. Et si nous arrêtons ici, juste le temps de nous taper un bon repas? La suggestion est accueillie avec enthousiasme. Nous engouffrons céréales, oeufs, bacon et rôties à un rythme vertigineux, puis savourons quelques moments de détente à la chaleur.

Une voiture nous mène 6 milles plus bas, au gîte du mont Albert (3 775 pieds), d'où nous partirons à skis vers le lac du Diable. Nous comptons y coucher ce soir puis traverser le mont Albert et atteindre le lac Cascapédia où passe la route qui mène au mont Logan.

Le trajet jusqu'au lac du Diable n'est pas long mais la montée est ardue. Jacques, qui y est allé à plusieurs reprises, se fait notre guide. Une heure de marche devrait nous amener au début du sentier. Voilà deux heures que nous marchons; les paysages changent mais toujours pas de sentier! Jacques avoue se sentir un peu perdu. Au printemps, explique-t-il, le paysage est tout à fait différent.

Dans toute expédition, à skis ou autrement, le moral est l'un des principaux facteurs de réussite. C'est étonnant comme on peut facilement se tirer de presque n'importe quel embarras, si pénible soit-il, quand on a un bon moral. Cette fois-ci, les uns restent si-

lencieux mais les autres se font entendre bruyamment. En une heure notre précieux moral est réduit à néant! Mais le hasard fait bien les choses et nous remet sur la bonne route. Le sentier enfin repéré est plus facile à suivre que prévu, et nous atteignons le refuge du lac du Diable en fin d'après-midi.

A la lueur blafarde des chandelles, nous entamons les travaux du soir. Vient d'abord la bataille des lits car, ce soir, nous couchons dans des lits. Nous sommes cinq et il n'y en a que quatre. C'est Jacques qui devra se dénicher un coin chaud car, plus rapides que lui, nous nous sommes adjudé les bonnes places. Puis c'est le problème du feu. Le refuge renferme un poêle à bois, mais sa chaleur suffit à peine à réchauffer les alentours immédiats. Les pieds dégèlent quand même, le repas cuit et, le poids de longues heures de marche s'affaissant sur nos épaules, nous sombrons bientôt dans une douce léthargie.

Suite page 12



Que font les Canadiens quand ils ont le rhume?

Dans de nombreuses familles canadiennes Aspirin est employé plutôt que n'importe quel autre produit pour soulager la douleur.

Dans tout ce grand pays, les gens se fient à la Croix Bayer Aspirin. C'est ainsi que la plupart des Canadiens traitent un rhume.





C'est l'approche du mont Albert, au quatrième jour, dans un paysage chaotique et sous un vent glacial puis, au début de l'après-midi, la première halte de la journée après qu'on eut enfin franchi le sommet couvert de nuages.

Dimanche 6: aujourd'hui nous devons parcourir d'une seule traite le troisième quart du voyage. A 3 heures du matin, un cri résonne: "Debout tout le monde!" Il suscite des répliques négatives sans équivoque: le sommeil n'a pas été assez long, il doit se prolonger. D'ailleurs sortir du lit en tenue légère quand il fait -30° dans la cabane n'a rien d'attrayant. Le sommeil est donc de loin la meilleure solution.

A 5 heures, la vie reprend lentement. Il fait encore noir mais nous devons partir. Ce retard nous coûtera cher; il nous forcera à coucher ce soir dans les bois, loin du lac Cascapédia. Au départ, nous avons droit au plus beau spectacle qu'il nous soit donné de voir: le lever du soleil. Cette féerie de couleurs nous fait oublier la faim, la soif et

surtout le froid.

Nous défilons dans une sorte d'immense couloir et, pendant plusieurs heures, nous marcherons à l'abri du vent qui hurle sur les hauteurs. Pour en sortir nous devons grimper un mur de neige à la face heureusement très inclinée. Quand, à midi, nous nous rejoignons au sommet, la tempête se lève. Les nuages risquent de se refermer sur la montagne. Il faut faire vite car, en tel cas, la visibilité devient nulle. Nous marchons à la file indienne derrière Alain, boussole en main. Les minutes passent, interminables, mais nous débouchons enfin de l'autre côté de la montagne. Une courte descente à skis et nous voilà à l'abri près de la ligne des arbres. C'est la première halte de la journée. L'après-midi est déjà forte-

ment entamé.

De longues heures de marche pénible et monotone nous attendent encore. Pas d'eau à boire; rien que de la neige. De temps à autre une bouchée de "gorp": mélange maison de raisins secs, noix et chocolat dont on dit qu'il vaut un steak.

Le terrain est accidenté et les descentes aussi inesthétiques que fréquentes. Elles sont agréables pour celui qui ouvre la piste car la neige épaisse ralentit son allure. Pour le deuxième la piste est plus rapide, et les arbres interdisent qu'on en dévie. Si celui-là parvient à se maintenir sur ses skis, le troisième n'aura pas cette chance. A un point quelconque de la course il ira embrasser la neige. Trop épaisse pour offrir un point d'appui solide, elle ré-

siste à tous les efforts de l'infortuné pour se relever, tâche encore plus compliquée quand vous êtes lourdement chargé. Même les esprits les plus calmes perdent toute maîtrise d'eux-mêmes, et les litanies des saints se font entendre avec netteté...

Comme la tâche d'ouvrir le sentier revient à chacun à tour de rôle, nous avons, au coucher du soleil, l'air de bonshommes de neige. Nous retirons nos anoraks mouillés, que le froid transforme en monuments de glace qu'il sera presque impossible de réendosser le lendemain. Ce soir, le dodo n'a rien d'invitant car les sacs de couchage sont mouillés. Tous entassés dans la même tente pour souper, la condensation a été trop forte et l'eau a détrempé les sacs.



Vers midi, au sommet du mont Albert, la visibilité devient nulle autour des skieurs qui, conduits maintenant par Alain Hénault, forcent l'allure pour sortir de ce cauchemar tout blanc. A droite, Pierre Gougoux souffle un instant avant de reprendre la route.



Après avoir passé la nuit dans les bois, les skieurs ont enfin atteint la route qui mène à Sainte-Anne-des-Monts où ils feront de l'auto-stop.



Lundi 7 janvier: le froid intense ralentit considérablement nos travaux du matin. Nous déployons la majeure partie de nos efforts à seule fin de nous réchauffer. Alain, dont les pieds sont endoloris, préfère les avoir gelés car le froid endort la douleur. Il se promène dehors en chaussettes pour activer le processus. Un groupe se hâte d'accomplir les besoins essentielles et part ouvrir le sentier. Le second s'occupe à plier les tentes et tout nettoyer. Deux heures séparent les départs du premier et du dernier skieur. Le temps est beau; c'est toujours cela de gagné.

Nous débouchons sur un lac. Je pars en reconnaissance et trouve un chemin de coupe de bois qui n'est pas indiqué sur nos cartes. Nous décidons d'emblée de le suivre, mais il nous faut parcourir plusieurs milles avant d'avoir la preuve que nous sommes dans la bonne voie. Le voyage tire à sa fin.

Vers 15 heures nous arrivons à Sainte-Anne-des-Monts en voiture. Un bon Samaritain nous a recueillis sur la route. Aux bureaux du ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche, le directeur du Parc de la Gaspésie, M. Robert Castonguay, nous reçoit lui-même. Tout usager du Parc doit obtenir la permission d'y circuler et faire rapport à la sortie. C'est le cœur débordant de la joie de la réussite que nous entamons avec M. Castonguay une interminable discussion sur l'avenir du plein air dans les parcs de la Belle Province. ●

Grand concours PARIS PÂTÉ

GAGNEZ

avec les
nouvelles
salades

PARIS PÂTÉ

Des p'tites salades hors pair! Pratiques, prêtes à servir. Les enfants en raffolent! Pour les snacks, les réceptions, canapés, hors-d'oeuvres. Comme entrée, servez sur une feuille de laitue. Chaque boîte munie d'un couvercle de plastique. Ouvrez, servez et gardez le reste au réfrigérateur!



GAGNEZ un téléviseur-couleur RCA

Un gagnant chaque semaine du 15 mars au 20 décembre 1974. Participez souvent!



Postez vos nom, adresse, no. de tél. et le couvercle d'une boîte de Paris Pâté (salade ou pâté à la viande) à: PARIS PÂTÉ, C.P. 3020, Succursale St-Laurent, P.O. H4L 4Y8. Ce concours est conforme aux lois fédérales et provinciales et se termine le 20 décembre 1974. Les gagnants devront répondre correctement à une question épreuve. *Ou facsimilé.



GAGNEZ

avec les pâtés à la viande

- Pâté de foie • Pâté à sandwich
- Porc boeuf et veau • Pâté de jambon
- Veau porc et poulet • Cretons

Envoyez-nous vos couvercles! Peut-être serez vous la prochaine gagnante!

BROCHURE GRATUITE. Un nombre de recettes pour préparer une variété de plats savoureux avec les viandes et les salades Paris Pâté. Postez vos nom et adresse à: Paris Pâté, C.P. 303, Succursale St-Laurent, P.O. H4L 4Y8.

PARIS PÂTÉ QUALITÉ, VARIÉTÉ, DÉLICIEUSE SAVEUR.

Ça ne tourne pas rond



COMPÉTITION

Qui a dit que vous ne réussiriez jamais en photographie? Les gens avec qui vous travaillez vous considèrent pourtant comme un as. Vous l'avez assez prouvé... vous entendez bien le demeurer!

Mais, dans ce domaine, la concurrence est dure. Et pour continuer à vous maintenir en tête, vous ne pouvez consacrer beaucoup de temps à des problèmes personnels comme vos menstruations. Voilà pourquoi vous vous fiez à la protection interne des tampons Tampax.

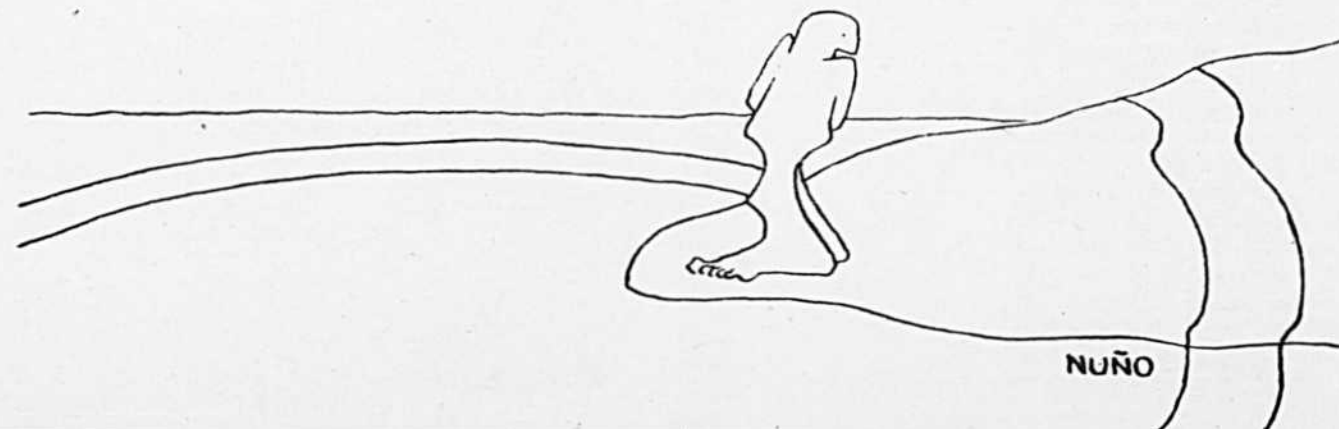
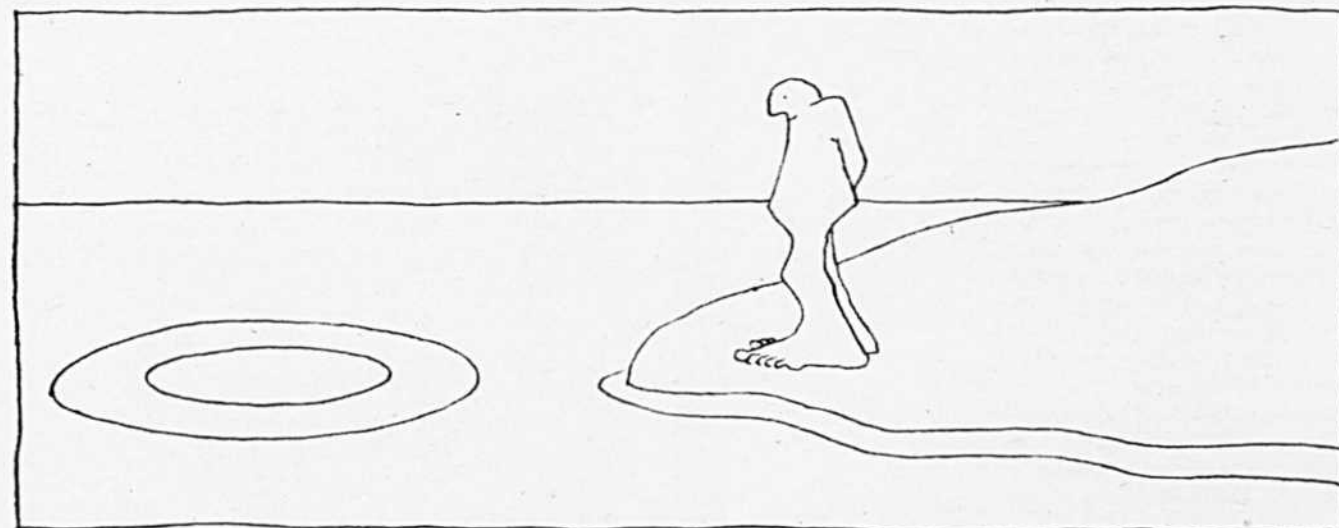
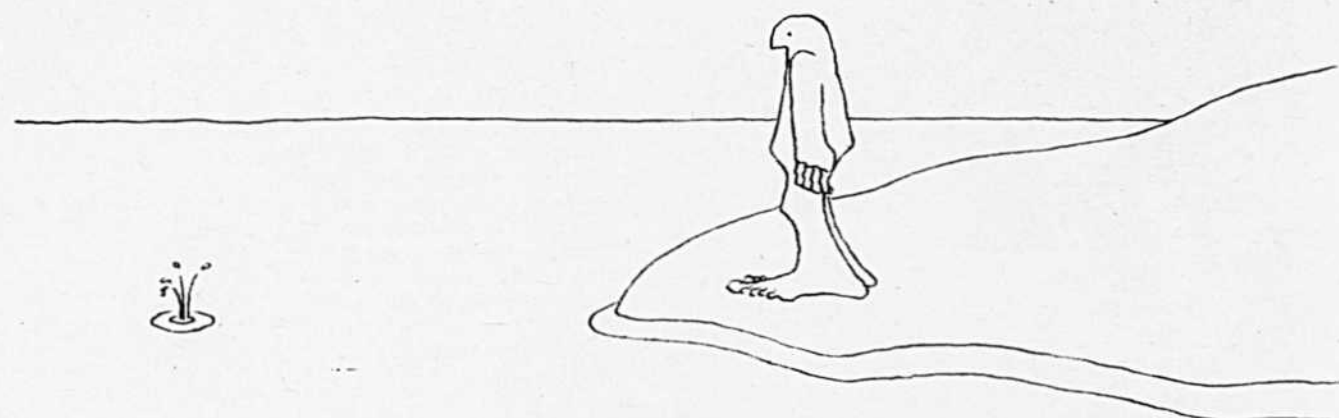
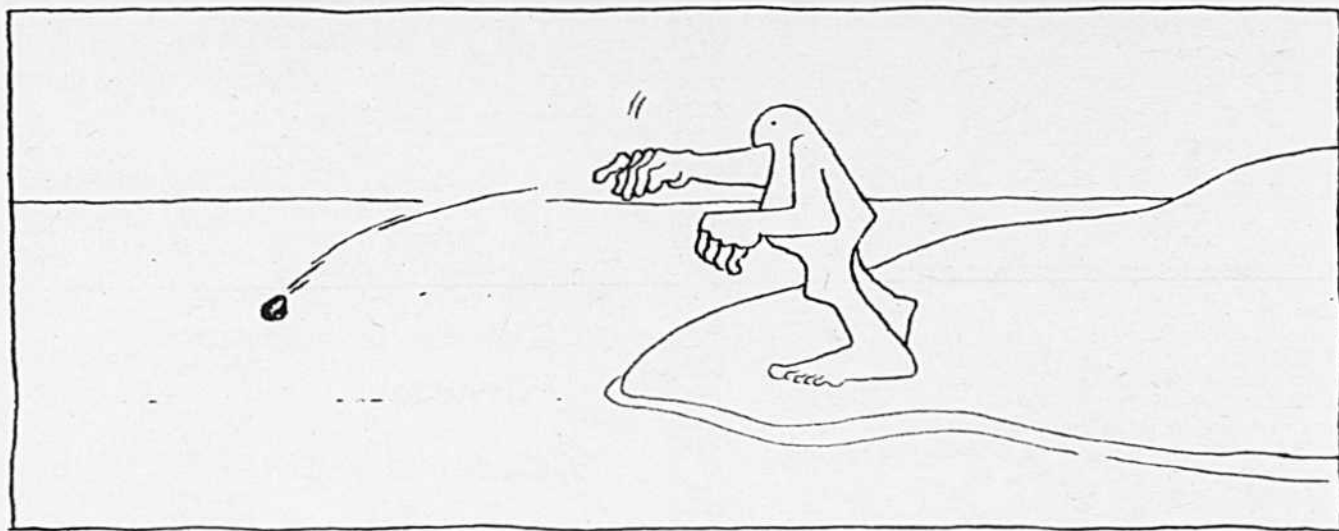
Simple à utiliser et faciles à jeter, les tampons Tampax se transportent discrètement et vous donnent la liberté de vous concentrer exclusivement sur votre travail. Cette liberté qui vous permet d'oublier vos menstruations pour mieux faire face à la compétition.



La protection interne qui rassure de plus en plus de femmes

tampons
TAMPAX

FABRIQUÉS EXCLUSIVEMENT PAR
CANADIAN TAMPAX CORPORATION LTD., BARRIE, ONT.



NUÑO



AUBAINES SPÉCIALES DU PRINTEMPS KROEHLER

Profitez dès aujourd'hui de ces aubaines spéciales chez le marchand Kroehler.

Kroehler vous réserve une foule d'offres avantageuses en 74. Prenons par exemple ce sofa de 84" et sa causeuse assortie. C'est la chic collection Tuxedo. Ces lignes dépouillées, très classiques pourraient ajouter un charme certain au salon ou au boudoir. Les deux pièces se présentent en un velours rayé éprouvé quant à la durée, à la résistance aux déchirures et à l'effilochage, à l'étirement, au peluchage et à la décoloration. De plus, ce tissu est livrable en neuf couleurs. Ce printemps, la qualité Kroehler s'accompagne des économies Kroehler.

Le sofa:
399.⁰⁰

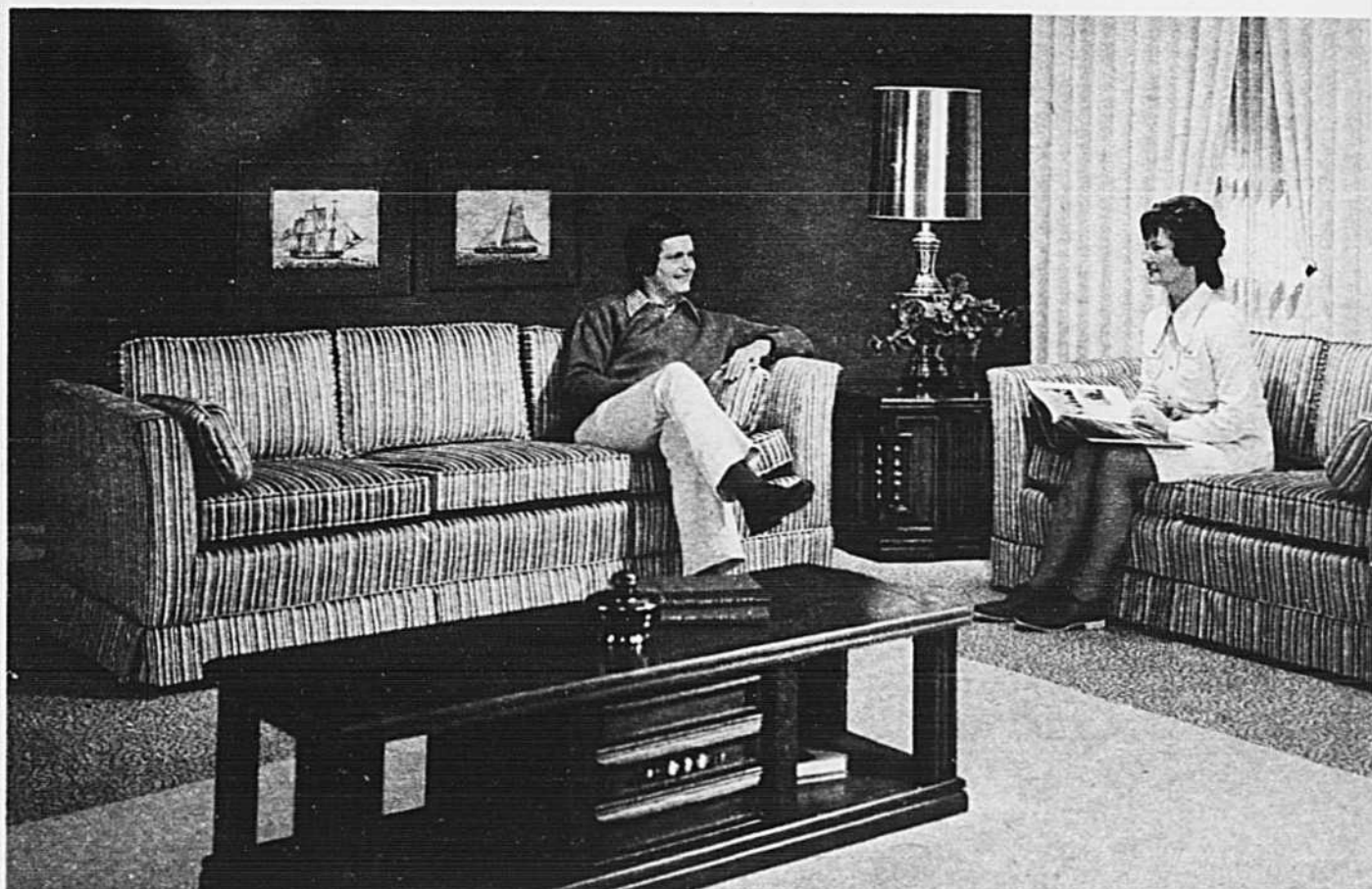
La causeuse:
299.⁰⁰

Le fauteuil:
199.⁰⁰
(non représenté)

Les tables sont tirées de la collection "La Scala" de Kroehler et sont finies pacanier "Morena".

Table à café à caisson ou table
tembour hexagonale:

169.⁰⁰



Autre offre avantageuse de Kroehler! L'ensemble de chambre à coucher "El Grande". De beaux meubles de chêne massif et de placages au chic fini Ambertone. Ce mobilier comporte une commode triple de 66", un chiffonnier deux corps à cinq tiroirs et la fabrication soignée à laquelle Kroehler vous a habitués. Chaque meuble est entièrement à l'épreuve de la poussière et les miroirs sont garantis pour dix ans contre tout défaut d'argenterie.

Tête de lit et châlit;
commode (9 tiroirs) avec miroir;
chiffonnier:

669.⁰⁰

Table de chevet:

109.⁰⁰

*Prix de détail suggérés pouvant varier selon la localité du marchand et le choix du tissu.

**KROEHLER
LA QUALITÉ ADAPTÉE
À VOTRE GENRE DE VIE**



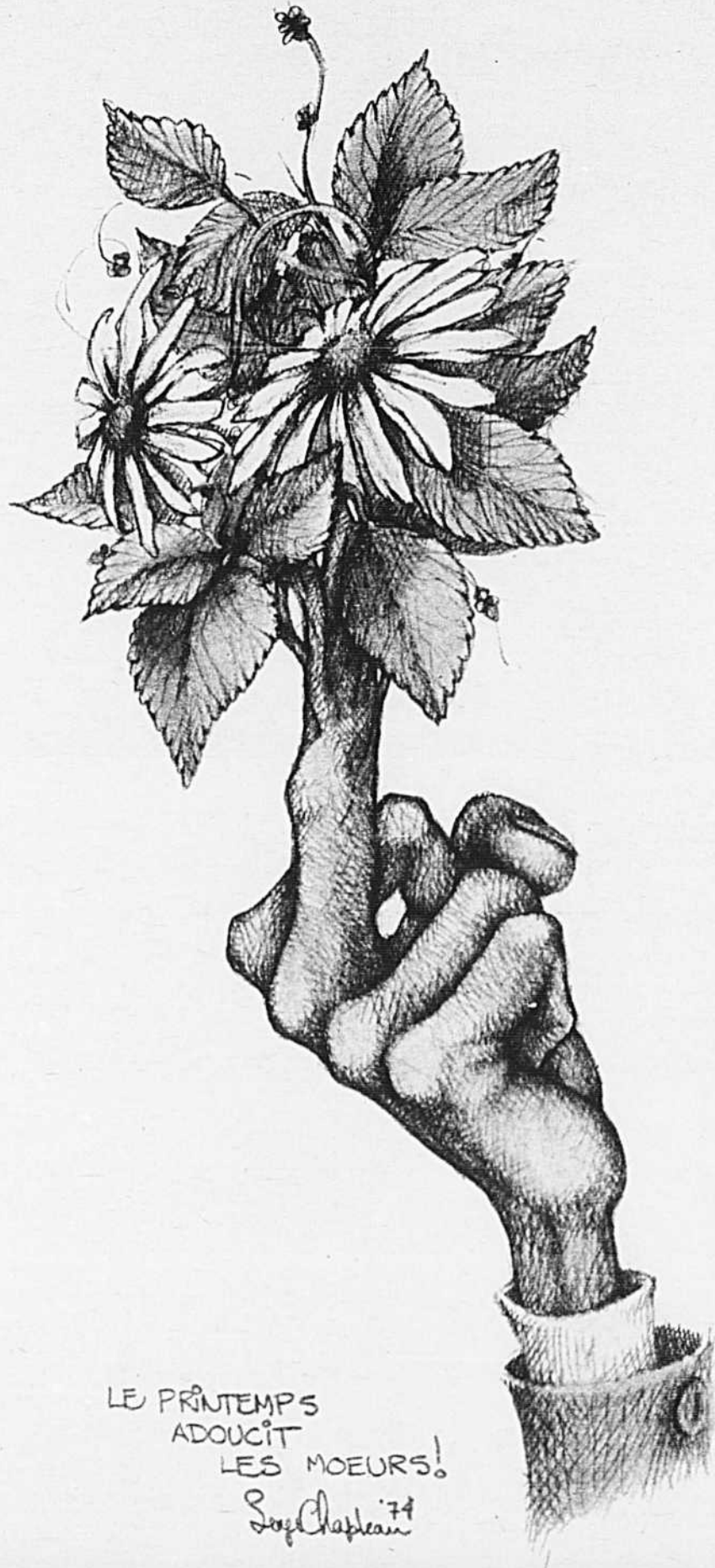
**LE SOIN DES ARTISANS
KROEHLER**



La minute Player's



à fleur de peau



LE PRINTEMPS
ADOUÇIT
LES MOEURS!
— Soyuzdetfilm '74



Harding vous présente le plancher de cuisine qui s'entretient facilement.



Pas besoin de s'alarmer, la construction si serrée du nylon retient le liquide en surface.

La chaleur et la beauté de la moquette devraient s'étendre jusque dans la cuisine.

Harding en est convaincu. Tout comme des milliers de femmes vraiment d'avant-garde. Et vous ?

Si vous avez encore des doutes, examinez quelques faits concernant la moquette Harding illustrée ci-dessus :

(1) elle est faite de nylon Du Pont si dense et si serré que vous enlevez les taches liquides avant qu'elles n'aient pénétré ;

(2) elle résiste à l'usure ; vous pouvez

circuler du poêle à la table sans arrêt car le motif Palermo "Brick" de Harding gardera sa beauté pendant des années ;

(3) le double dossier est fait de polypropylène et de caoutchouc ; l'un empêche les liquides de pénétrer et l'autre repose vos pieds. Comme toutes les moquettes Harding, celle-ci résiste aux mites et à la moisissure.

Ça vous intéresse ? Pour vous convaincre, allez voir la collection Continental de Harding, conçue pour vous plaire indéfiniment. Vous apprécierez ce couvre-plancher de cuisine qui s'entretient facilement.



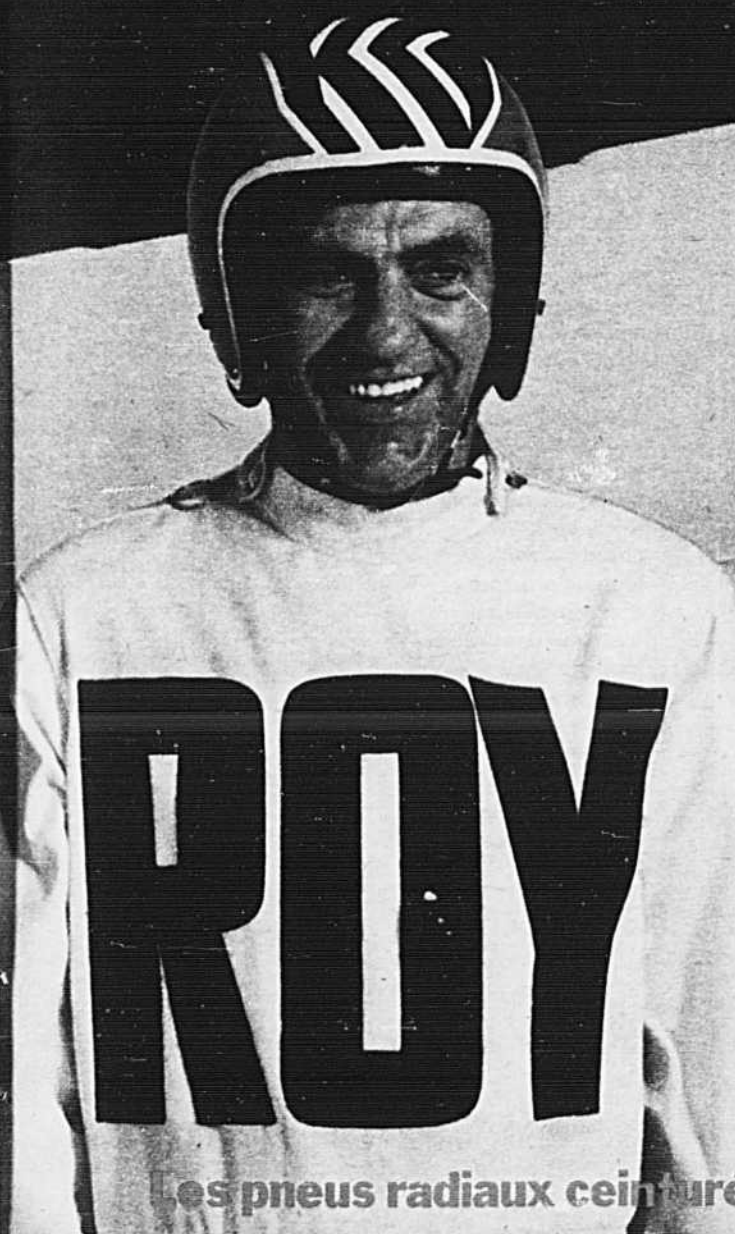
**LES TAPIS
HARDING**



Ils savent quand s'arrêter.



"Unique...! Accomplir un saut périlleux de 40 pieds peut sembler téméraire. Mais, pour nous, de l'équipe de conduite acrobatique Uniroyal, c'est une question de confiance. Et les pneus radiaux ceinturés d'acier Uniroyal nous donnent cette confiance dont nous avons besoin."



UNIROYAL

Les pneus radiaux ceinturés d'acier Uniroyal.

"Bien sûr, il nous arrive d'avoir peur, comme tout le monde. Mais l'adhérence que procure le pneu radial ceinturé d'acier Uniroyal, son comportement en piste et l'efficacité de ses ceintures d'acier dans les moments critiques diminuent les risques... et royalement."

"Alors, si la conduite sur les voies rapides aux heures de pointe vous est devenue pénible, si les arrêts brusques dans une circulation achalandée vous traumatisent, procurez-vous les pneus Uniroyal. Vous saurez quand et comment arrêter. Comme nous, vous minimiserez les risques."



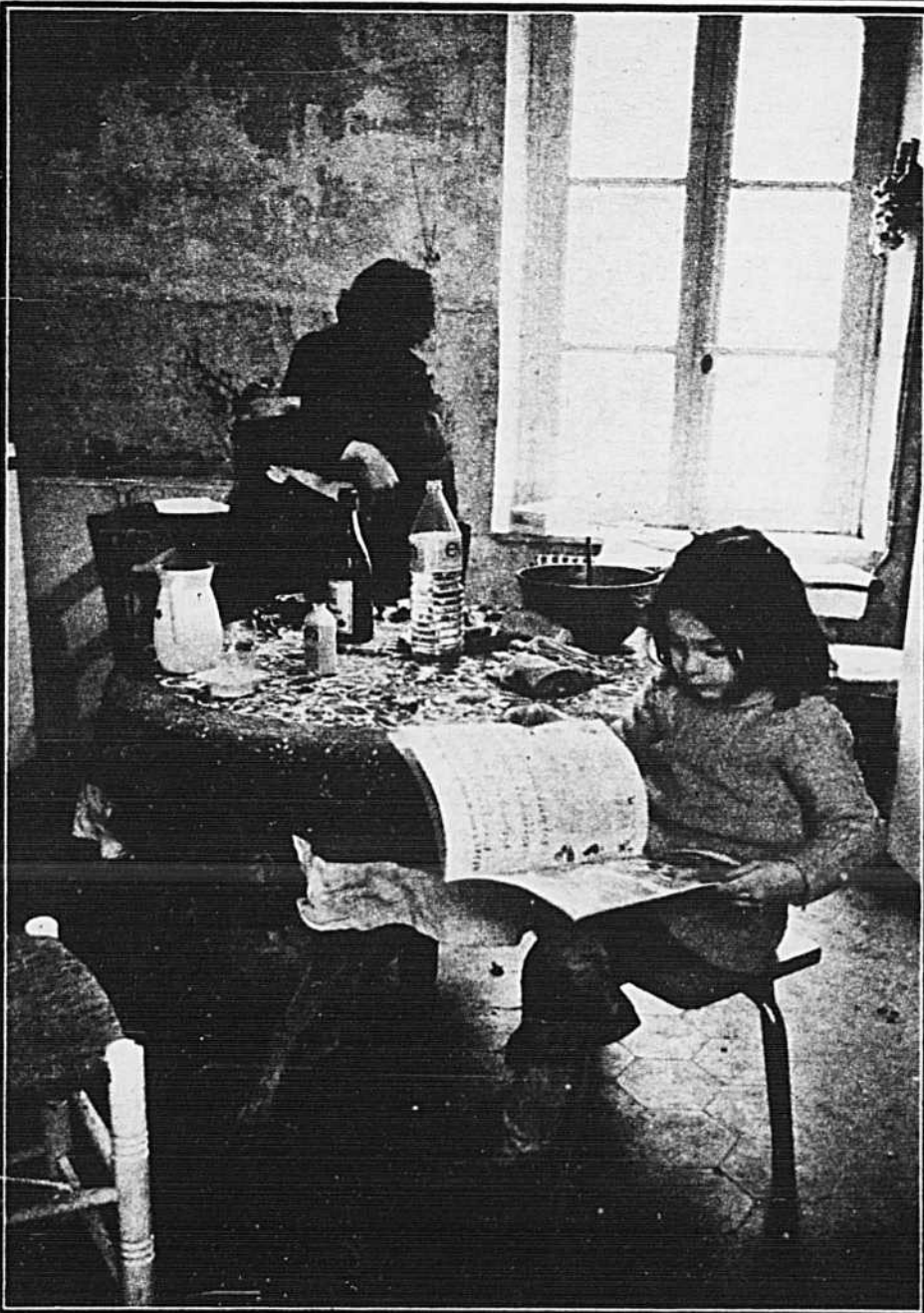
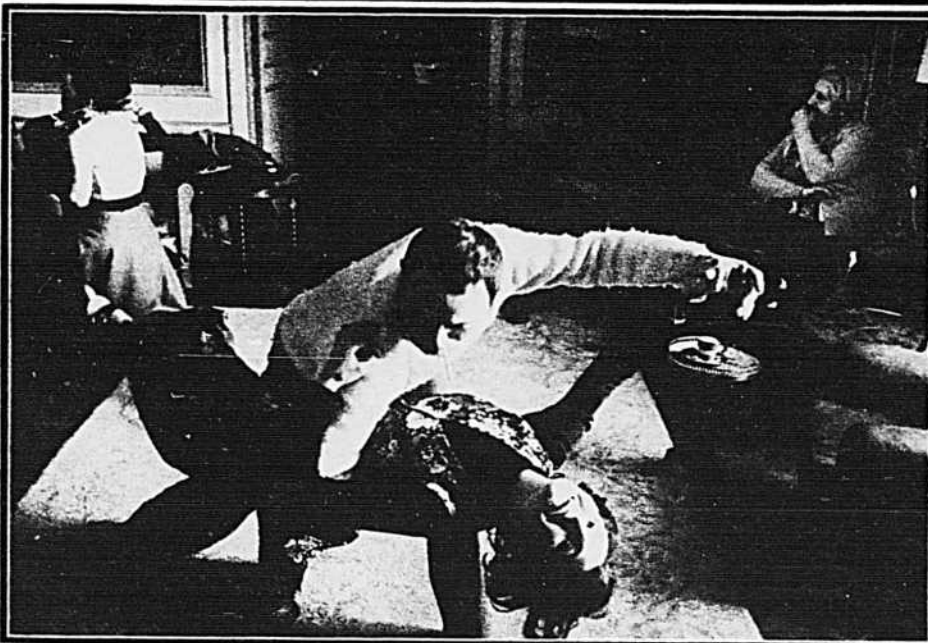
L'Américain Richard Kalvar travaille à Paris depuis quatre ans. Vivement impressionné par la condition ouvrière, il a choisi une famille du nord de la France, qui comprend trois grands enfants et dont le père, mineur, a été victime d'un accident de travail.

VIES DE FAMILLE A LA FRANCAISE

En janvier 1972, quelques photographes de plusieurs pays fondent à Paris le groupe Viva. Pourquoi un groupe? Simplement parce qu'il ne leur semble plus possible, aujourd'hui, d'avoir une autre forme de travail que l'activité collective hors de laquelle aucun d'eux ne voit une amélioration possible de sa créativité et de sa diffusion. Aucun de ces photographes n'a besoin de Viva pour vivre: tous sont professionnels, tous ont une clientèle dans la presse, l'édition ou la publicité, qui suffit à les faire vivre. C'est leur façon d'envisager la photographie qui les a réunis: une interrogation du monde. C'est dans cet esprit que six d'entre eux ont exposé ce mois-ci, à la galerie Centaur de Montréal, leur première réflexion commune sur la société: chacun a voulu être le témoin surprise d'une famille française dans sa vie quotidienne authentique et sans apprêt. En voici quelques images.

Suite page 24

Claude Raimond-Dityvon est l'un des Français du groupe Viva. Il s'intéresse particulièrement aux gestes de la vie en commun: il a photographié sur le vif cette famille unie, habitant près de Paris: le père est architecte-paysagiste et la mère s'occupe de l'éducation des deux jeunes enfants.



Martine Franck est Belge et a réalisé de nombreux reportages dans le monde entier. Elle a pénétré dans l'intimité de ce couple aristocratique français, les d'Ornano, qui a cinq enfants et qui vit dans un quartier chic de Paris.



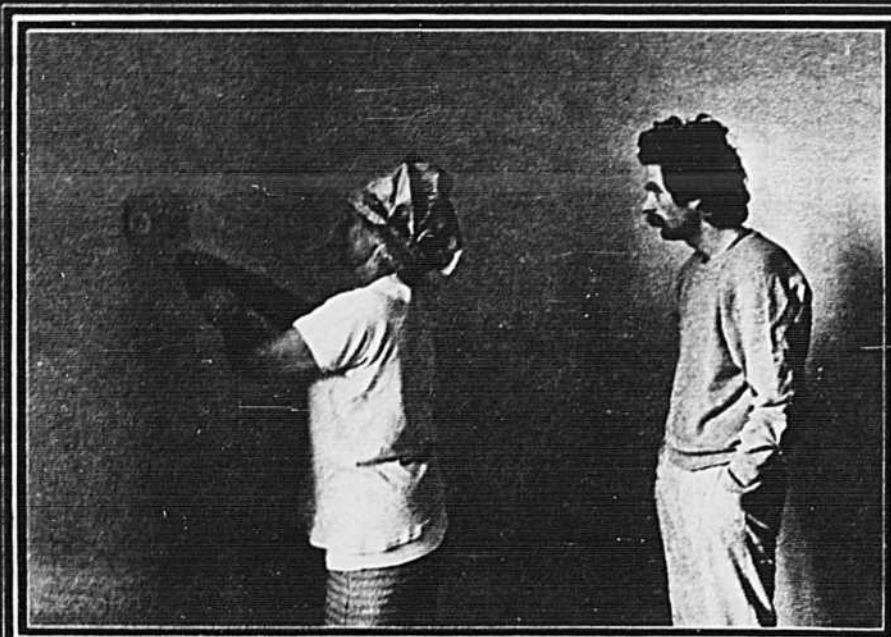
François Hers a fait de la publicité avant d'être photographe. Il s'est penché sur la solitude de cette femme



séparée et de sa fille de 17 ans qui vivent avec peu de moyens dans un petit appartement de la capitale française.

Suite page 26

Guy Le Querrec, Parisien de naissance, a beaucoup voyagé en Afrique. Pour sa part, il a suivi le cheminement de Paris à Nantes de ce couple dont la femme a eu un premier enfant d'un précédent mariage et qui s'occupe beaucoup de la maison - puisque le mari part régulièrement en tournée comme vendeur de disques.





Louise Marleau aime la JPS.

John Player Special

Une cigarette nouvelle, vraiment spéciale. Elle est douce, mais sans rien perdre de cet arôme riche et satisfaisant, particulier à Player's. Savant mélange des plus fins tabacs de Virginie, la JPS a été fabriquée avec amour par John Player & Sons pour une personne très spéciale: vous.

Cigarettes king size filtre, présentées en emballages spéciaux vernis noirs frappés d'un monogramme or. Etui rond de 25 ou paquet habituel de 20 ou de 25.



la belle et douce de Player's

Une personne éclairée en vaut deux!

Chez Westinghouse, nous pensons généralement qu'un bon éclairage vous fait gagner du temps, épargne vos yeux et révèle votre maison ainsi que vous-même sous un jour flatteur. Voici quelques conseils qui feront de vous une personne éclairée en matière d'ampoules électriques.

Les pièces de séjour.

Dans les pièces de séjour, comme le salon, le vivier, les chambres à coucher et la salle à manger, utilisez nos ampoules Extra Life. Elles soulignent le charme de votre intérieur et ne fatiguent pas la vue. En outre, elles ont une durée accrue de 35%.



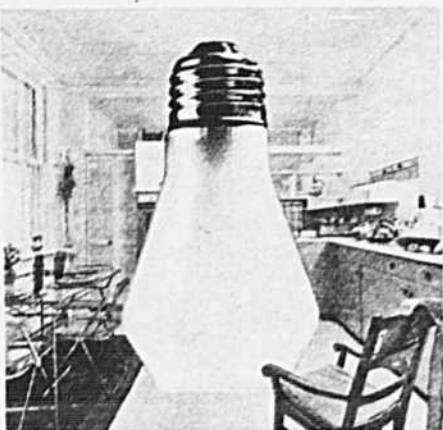
Les pièces de rangement.

Pour le sous-sol, le grenier, les corridors et le garage, nous vous suggérons nos ampoules Soft White. Bien que douces, ces ampoules éclairent bien et ne font pas d'ombre. Vous découvrirez avec étonnement que vos pièces de rangement sont plus vastes que vous ne le pensiez.



Les pièces de travail.

Dans le studio, la cuisine, la salle de couture ou la bibliothèque, ainsi que pour les lampes de lecture, nous vous recommandons nos ampoules Super Bulb parce qu'elles jettent une lumière sans reflets. De plus, ces pièces sont celles où vous vous tenez le plus souvent, or, les ampoules Super Bulb ont une durée trois fois plus longue que les ampoules ordinaires. (Durée estimée à 3 000 heures en moyenne.)



Westinghouse a ce qu'il faut pour éclairer votre maison de la cave au grenier, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Vous pouvez obtenir nos ampoules dans toutes les intensités courantes.

Et comme toutes les ampoules Westinghouse subissent des épreuves de qualité, vous êtes sûr avec nous de choisir non seulement la bonne ampoule, mais une ampoule qui sera vraiment bonne.



Pour plus de sûreté, exigez Westinghouse



Hervé Gloaguen, né en Normandie, a fait plusieurs séjours aux Etats-Unis et réalise des reportages sociologiques. Il présente ici une famille comprenant deux enfants et habitant un quartier populaire de Paris; le père est menuisier et la mère, sténo-dactylo: tous deux militent dans un parti d'extrême-gauche.



Mes recettes se
suivent et ne se
ressemblent pas
avec le fromage
cottage Sealtest.

Le fromage cottage Sealtest
est particulièrement riche et onctueux.
Vous pouvez l'apprêter de bien des
façons délicieuses et dans bien
des occasions.

Jehane Benoit

Pâté de
viande
alsacien

Fromage cottage à l'érable

Crudités au
fromage cottage

Quiche
maison

Photographie prise chez Mme Benoit à
Noirmouton, Sutton, Qué.

Découvrez mes autres appétissantes recettes
en commandant mon livret "Mes recettes au
fromage cottage
Sealtest".



GRATIS! Livret de recettes de Madame Benoit.
Veuillez me faire parvenir 'MES RECETTES AU
FROMAGE COTTAGE SEALTEST' de Jehane Benoit.

Nom _____

(lettres moulées, s.v.p.)

Rue _____

Ville _____

Prov. _____

Envoyez ce coupon à:
Recettes de Mme Benoit
C.P. 2130, Station C,
Downsview, Ontario
M3N 2S9

Limite: 1 exemplaire
par famille.
Délai de livraison:
4 semaines.

LES PÉTONCLES ET NOUS

La Bonne Cuisine de Perspectives par Margo Oliver

Les pétoncles sont un des aliments marins les plus recherchés des Nord-Américains. Leur chair est à la fois tendre et ferme, leur goût discret, très particulier et exquis.

On en fait des plats merveilleux.

Je ne sais pourquoi, beaucoup de gens ne mangent des pétoncles qu'au restaurant.

Alors qu'ils sont

si faciles à préparer à la maison.

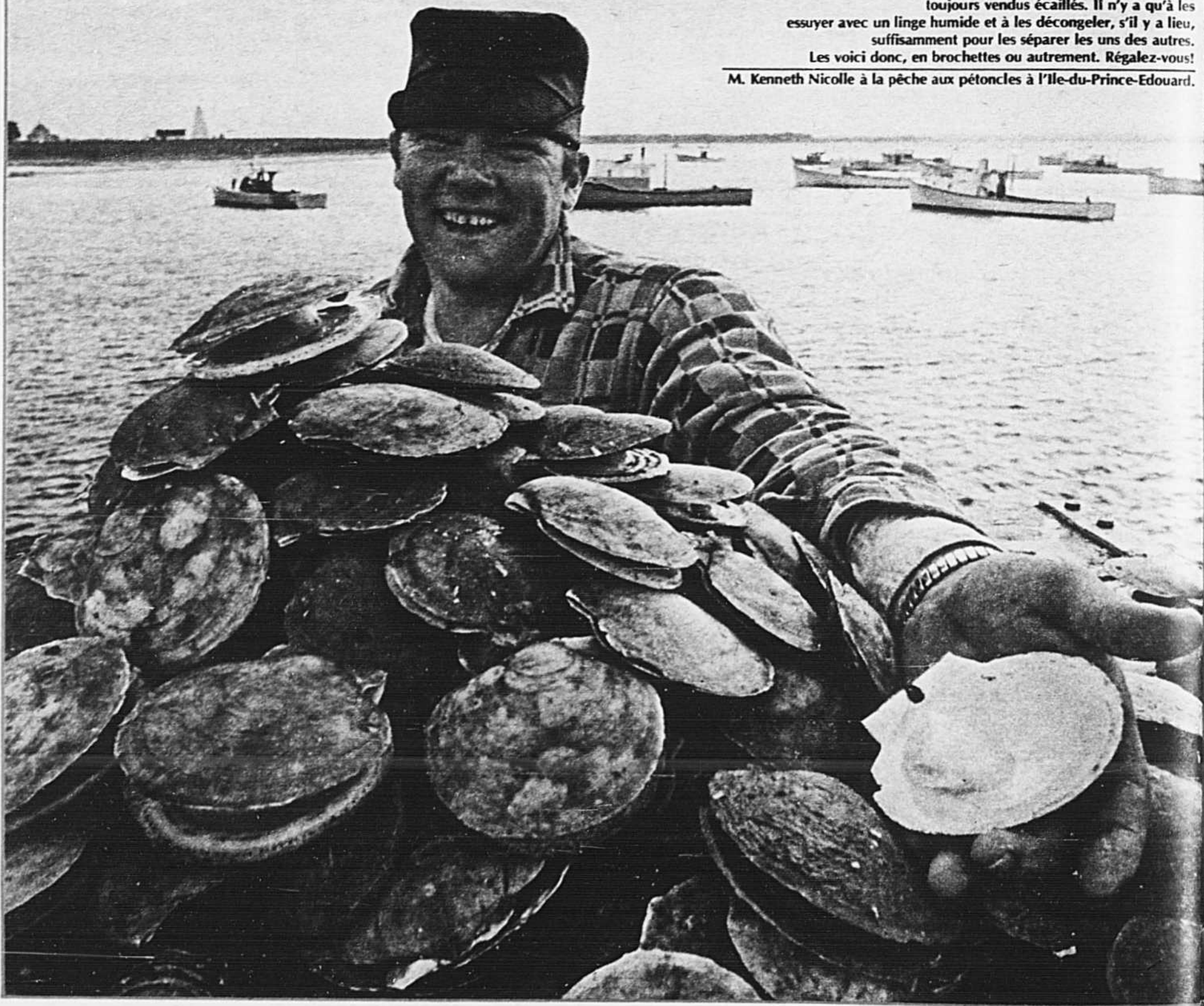
Frais ou congelés, ils sont

toujours vendus écaillés. Il n'y a qu'à les

essuyer avec un linge humide et à les décongeler, s'il y a lieu, suffisamment pour les séparer les uns des autres.

Les voici donc, en brochettes ou autrement. Régalez-vous!

M. Kenneth Nicolle à la pêche aux pétoncles à l'Île-du-Prince-Édouard.



PÉTONCLES EN BROCHETTES

1 livre de pétoncles
6 tranches de jambon cuit
(voir note)
¼ de tasse d'huile d'olive
2 cuil. à table d'oignon
finement haché
1 boîte de 10 onces de
tomates (voir note)
¼ de tasse de riz "régulier"
1½ tasse de bouillon de
poulet
1 petit morceau d'ail
1 petit morceau de feuille
de laurier
1 cuil. à thé de beurre
¼ de cuil. à thé de sel
Beurre fondu

Laver les pétoncles, les bien assécher sur du papier absorbant et les couper de la même grosseur. Couper les tranches de jambon en lanières assez longues pour envelopper les pétoncles. Piquer les pétoncles sur des brochettes, 5 par brochette, en vous assurant que la brochette fixe bien en place les lanières. Mettre dans un grand plat à cuire peu profond, beurré.

Chauffer le four à 400°. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Y cuire l'oignon 3 minutes, en brassant. Ajouter les tomates et continuer la cuisson jusqu'à ce que presque tout le jus des tomates soit évaporé. Ajouter le riz, le bouillon, l'ail, le laurier, le beurre et le sel. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide.

Badigeonner les pétoncles de beurre fondu, pendant la cuisson du riz. Les cuire au four 10 minutes. Tourner les brochettes, badigeonner de nouveau de beurre et continuer la cuisson au four, 5 minutes ou jusqu'à ce que les pétoncles soient tendres. Mettre le riz dans un plat de service et disposer dessus les brochettes. Servir immédiatement. (3 portions)

Note: on peut remplacer les lanières de jambon par des demi-tranches de bacon. Utiliser, s'il est possible, les tomates de conserve auxquelles sont ajoutés oignon, céleri et piment vert.

PÉTONCLES GRILLÉS

2 livres de pétoncles
¼ de livre de beurre doux
½ tasse d'huile d'olive
1 cuil. à table de jus de citron
¼ de tasse d'échalotes
finement hachées
1 cuil. à table d'ail
finement haché
1 cuil. à thé de sel
Un soupçon de poivre
¼ de tasse de persil
finement haché (voir note)
Quartiers de citron

Laver les pétoncles et les bien assécher sur du papier absorbant. Chauffer le gril- loir du four.

Mettre le beurre dans un plat à cuire peu profond et suffisamment grand pour contenir les pétoncles côte à côte; le faire fondre au four sans le laisser brunir. Retirer du four et ajouter, en mêlant, l'huile, le jus de citron, les échalotes, l'ail, le sel et le poivre. Mettre les pétoncles dans le mélange et les retourner pour les bien beurrer.

Faire griller 5 minutes, à 3 pouces sous le feu. Retourner les pétoncles et les griller encore 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient à point.

Mettre dans un plat de service chaud et parsemer de persil. Garnir de quartiers de citron et servir. Excellent avec du riz ou des nouilles. (6 portions)

Note: du persil chinois — ou encore du persil italien — si vous en avez, donne une saveur spéciale.

PÉTONCLES ET CHAMPIGNONS

1 livre de pétoncles
¼ de tasse de beurre doux
1 livre de champignons
frais, tranchés
2 cuil. à table de farine
1 tasse de crème simple
(15 p.c.)
1 pincée d'estragon
½ cuil. à thé de sel
¼ de cuil. à thé de poivre
1 cuil. à table de vermou-
th sec
1 tasse de cubes de pain, de
¼ de pouce de côté
2 cuil. à table de beurre

Chauffer le four à 375°. Beurrer généreusement 4 ou 6 coquilles (4 si vous servez les pétoncles comme plat de résistance, 6 si vous en faites une entrée).

Bien laver les pétoncles et les assécher sur du papier absorbant. Les couper en deux ou en quatre s'ils sont très gros.

Chauffer le beurre, jusqu'à ce qu'il soit très chaud, dans une grande poêle épaisse. Y cuire les champignons 2 minutes, à feu vif et en brassant. Saupoudrer de la farine et bien mêler. Retirer du feu et ajouter, en brassant, la crème, l'estragon, le sel et le poivre. Continuer la cuisson, en brassant constamment, jusqu'au point d'ébullition. Retirer du feu et ajouter le vermouth et les pétoncles, en brassant.

Mettre dans les coquilles (ou dans de petits plats à cuire peu profonds). Parsemer les pétoncles des cubes de pain auxquels on aura ajouté 2 cuil. à table de beurre.

Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit très chaud et que les pétoncles soient cuits à point. (4 portions, comme plat de résistance; 6, comme entrée)

PÉTONCLES A LA DIABLE

1 livre de pétoncles
¼ de tasse de vin blanc
sec
1 cuil. à thé de moutarde de
Dijon
¼ de cuil. à thé de thym
¼ de cuil. à thé de sauge
1 pincée de sel
2 cuil. à table de beurre
2 cuil. à table d'échalotes
finement hachées
Petit morceau d'ail,
finement haché
Persil haché

Laver les pétoncles et les bien assécher sur du papier absorbant.

Mêler, dans un petit plat, le vin, la moutarde, le thym, la sauge et le sel. Mettre de côté.

Chauffer le beurre dans une poêle épaisse. Y cuire l'échalote, l'ail et les pétoncles 3 minutes, à feu vif. Ajouter le mélange au vin et continuer la cuisson, à feu bien vif et en brassant, 1 minute ou jusqu'à ce que les pétoncles soient tendres. Parsemer généreusement de persil. Excellent avec du riz. (3 portions)

PÉTONCLES ET PETITS POIS

2 livres de pétoncles
1½ cuil. à table de fécule
de maïs
1 blanc d'oeuf, légèrement
battu
2 cuil. à table d'eau
1½ cuil. à thé de sel
3 cuil. à table d'huile
d'arachide
6 échalotes (avec les
queues), coupées en
bouts de 2 pouces
2 cuil. à thé de gingembre
frais, finement haché
2 paquets de 12 onces de
petits pois congelés
1 tasse de bouillon de
poulet
1 cuil. à table de fécule de
maïs
2 cuil. à table de sauce
soya
Riz bien chaud

Laver les pétoncles et les couper en deux s'ils sont gros. Les bien assécher sur du papier absorbant. Les mettre dans un bol, les saupoudrer de 1½ cuil. à table de fécule de maïs et les brasser délicatement pour les enrober de fécule. Ajouter le blanc d'oeuf, l'eau et le sel et bien mêler.

Chauffer l'huile dans une grande poêle épaisse, à feu vif. Y cuire les échalotes et le gingembre 30 secondes. Retirer les pétoncles du liquide dans lequel ils trempent et les mettre dans la poêle. Cuire 2 minutes, à feu vif et en brassant. Ajouter les pois (non cuits) et continuer la cuisson 2 minutes, à feu bien vif et en brassant. Ajouter le bouillon de poulet.

Ajouter 1 cuil. à table de fécule de maïs et la sauce soya au liquide dans lequel se trouvaient les pétoncles. Brasser et ajouter, petit à petit et en brassant, à la sauce bouillante. Continuer la cuisson 30 secondes, en brassant. Mettre dans un plat de service chaud et servir immédiatement, avec le riz. (De 6 à 8 portions)

RIZ ET PÉTONCLES

1 livre de pétoncles
¼ de tasse d'huile à
cuisson
½ tasse de riz "régulier"
1 tasse d'eau
1 boîte de 19 onces de
tomates
1½ cuil. à thé de sel
¼ de cuil. à thé de poivre
1 cuil. à thé de sauce
Worcestershire
1 petit oignon, haché
finement
1 tasse de carottes
grossièrement râpées
Parmesan râpé (facultatif)

Laver les pétoncles et les bien assécher sur du papier absorbant.

Chauffer l'huile dans une grande casserole épaisse. Ajouter le riz et le cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'eau, les tomates, le sel, le poivre, la sauce Worcestershire, l'oignon et les carottes. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter les pétoncles et laisser mijoter, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Servir immédiatement en offrant aux convives du fromage parmesan dont ils pourront, au goût, saupoudrer les pétoncles. (3 ou 4 portions)

J'ai abandonné les exercices d'amaigrissement et j'ai perdu 77 livres.

Par Jerrie Wooley—D'après le récit fait à Ruth L. McCarthy

Il y a certaines choses que vous pouvez vous permettre dans la vie, d'autres que vous ne pouvez pas. En ce qui me concerne, je ne pouvais me permettre de dépasser 197 livres... pas plus que j'avais d'argent pour assister à ces séances de groupe où l'on vous convainc de réduire votre poids. J'étais cependant déterminée à perdre du poids.

J'ai toujours été "boulotte" et j'ai toujours cru que j'étais née avec un surplus de "cellules grasses". La vraie raison: je ne pouvais résister à la succulente cuisine de ma mère, tellement qu'au moment d'atteindre la huitième année d'école, je pesais déjà près de 160 livres.

Lorsque je me suis mariée, j'étais grasse... et je n'avais que dix-sept ans. A compter de ce moment ma vie n'a été que régime après régime.

Ayant atteint 170 livres, après la naissance du deuxième enfant, je devins alors très déprimée au sujet de ma taille. J'étais tellement obsédée que je ne cessai de manger jusqu'à ce que j'atteigne 197 livres. Un véritable cauchemar!

Un oncle s'en est rendu compte. "Restes-tu dans la cuisine parce que tu as honte de ton apparence?" me lança-t-il du salon. Cette remarque m'a fait mal, mais elle produisit de l'action.

J'avais lu les annonces au sujet de Plan d'amaigrissement Ayds à base de vitamines et de minéraux et lorsqu'une amie me suggéra de l'essayer, j'en achetai une boîte à la saveur de caramel à la vanille.

J'espérais beaucoup lorsque je commençai avec le Plan Ayds. J'étais bien déterminée à prouver à ma famille que je pouvais perdre du poids sans dépenser beaucoup d'argent en séances hebdomadaires.

En suivant le Plan d'amaigrissement Ayds à base de vitamines et de minéraux, j'ai pris un ou deux Ayds avec une boisson chaude avant chaque repas et ils ont réellement aidé à réduire mon appétit. Ayant perdu 19 livres je me suis rendue compte du changement alors que nous étions en visite chez ma belle-soeur pour le souper. J'ai dit que j'étais à la diète. Elle répondit: "Nous avons bien vu que tu avais maigri," et elle n'insista pas pour une seconde portion.

A mesure que mon poids réduisait, j'avais plus d'énergie pour vaquer aux travaux ménagers et pour prendre de l'exercice en dehors.

Lorsque j'ai finalement atteint 120 livres, j'ai fait une vente "sur le trottoir" avec mes vêtements trop grands... et il y a des petites "boulottes" qui sont très heureuses. Il est malheureux qu'elles n'aient pas acheté Ayds pour suivre le plan. Elles n'auraient jamais plus de problèmes d'ajustement.



Maintenant que j'ai abaissé mon poids à 120 livres, je me sens parfaitement à l'aise dans des vêtements de taille junior.



Haro sur le Ryan

— Mon jury a-t-il terminé sa délibération? demanda de sa voix grinçante François-Albert ler.

On lui fit signe que non.

François-Albert ler croisa les jambes et se mit à pianoter nerveusement sur les bras de son fauteuil. Le jury qu'avaient désigné les hautes instances de la cour ne lui disait rien qui vaille, car il se trouvait parmi ses membres des gens dont il suspectait la loyauté. Les Lapointe et les Laurier n'avaient-ils pas à d'autres époques très mal servi les intérêts de ses sujets?

— Majesté, le président de votre jury!

Il releva la tête juste au moment où Yvon le terrible suivi de quatre collègues le saluait avec déférence. François-Albert ler répondit par un sourire figé. Yvon le terrible lui remit une enveloppe scellée qui contenait le nom du lauréat du prix Olivar-Asselin, l'une des plus hautes décorations du royaume, accordé annuellement au troubadour ayant chanté avec le plus d'ardeur les louanges de la nation. François-Albert ler arracha avec ses dents le coin de l'enveloppe, y glissa le petit doigt pour la déchirer et en sortit le papier renfermant la nomination du jury. Sans manifester la moindre émotion, il fixa longuement le papier puis, de sa voix grinçante, il ordonna:

— Qu'on aille tout de suite chercher mon sénéchal!

Le jury sut dès lors qu'il avait déplu à Sa Majesté. Pendant qu'on courait à la Sénéchaussée prévenir le sénéchal que François-Albert ler réclamait sur-le-champ sa présence, les membres du jury s'empressèrent de démissionner. Ils avaient déjà quitté la cour quand survint le sénéchal. Sans dire un traitre mot, François-Albert ler lui remit le papier du jury:

— Lisez, dit-il de sa voix grinçante.

— C'est à ce félon, s'exclama le sénéchal, que l'on veut remettre le prix du meilleur troubadour! Votre jury est devenu fou. Qu'a donc fait cet homme pour mériter pareil honneur? Il boude et ignore votre mouvement du Québec français.

— Et ce qui plus est, mon sénéchal, il porte un nom anglais. C'est un traître.

— Votre Majesté doit faire quelque chose pour protéger les plus hauts intérêts de sa nation.

— Vous avez raison, nous allons en finir.

— Songeriez-vous à occire ce félon, Majesté?

— Rien de moins, laissa tomber François-Albert ler de sa voix la plus grinçante.

Le sénéchal eut un sursaut. Depuis quelques années, les exécutions avaient été rares et il en avait perdu l'habitude.

— Vous n'avez pas l'air d'accord, mon sénéchal?

— C'est que nous pourrions peut-être nous contenter de la torture.

— Avez-vous des suggestions?

— Euh... pourquoi ne pas exiler ce félon à Ottawa parmi ses semblables?

— Et en faire un martyr? Jamais, mon sénéchal. Qu'on dresse immédiatement une potence.

Le sénéchal eut encore un sursaut.

— Hésiteriez-vous?

— Euh... c'est que je croyais que vous lui feriez au moins l'honneur de la guillotine. C'est plus français...

— La guillotine pour un infidèle de cette espèce? Il mourra sur l'échafaud comme un Anglais qu'il est.

On donna suite rapidement aux ordres de François-Albert ler. Le lendemain, aux petites heures, Claude Ryan montait sur la potence qui avait été dressée sur la Place d'Armes, ironie du sort, entre l'église Notre-Dame et le siège social de la Bank of Montreal. Seuls quelques curieux, des clercs pour la plupart, assistèrent à l'exécution.

Tout de suite après, le sénéchal retourna à la cour pour faire rapport à François-Albert ler.

— Quelles furent les dernières paroles de ce traître? s'enquit ce dernier.

— Au bourreau qui allait accomplir son triste devoir, Votre Majesté, le félon répondit avec morgue: "Fais ce que dois!"

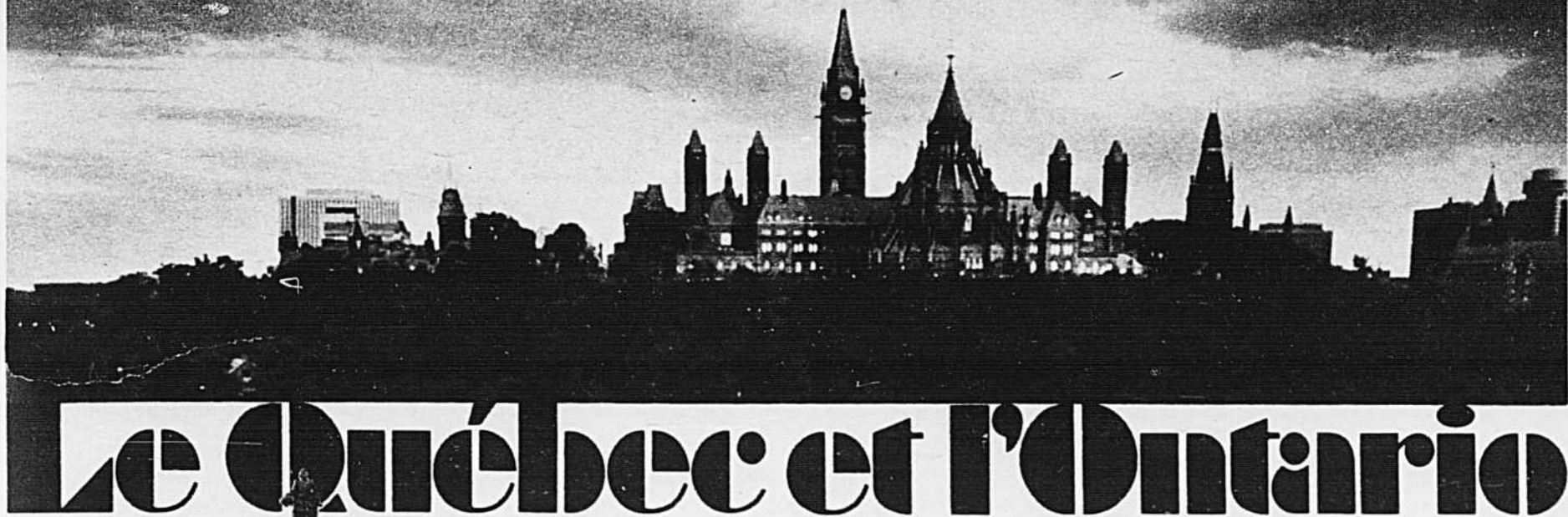
PERSPECTIVES

est publié chaque semaine par Perspectives Inc. 231 rue Saint-Jacques Montréal

Président Jean-Guy Faucher Vice-président Jean Robert Bélanger

Secrétaire Guy Gilbert Trésorier Roch Desjardins

Directeur de la rédaction Pierre Gascon Président fondateur A.-F. Mercier



Le Québec et l'Ontario

"Venez en aurez plein la vue.."



L'été est doux comme une pierre chauffée au soleil. Il y a beaucoup à faire et à voir. Vous vous sentez le matin une âme de découvreur. C'est le temps plus que jamais de découvrir votre coin de pays.

- Commencez par la ville souterraine. Car la métropole du Canada n'apparaît pas tout en surface. Elle recèle une partie de ses charmes dans de grands corridors souterrains, climatisés et propres. Boutiques et fleuristes, fromageries, théâtres, librairies, magasins de mode, buvettes et restaurants. Excellent itinéraire pour les jours de pluie. Et le Montréal souterrain se raccorde au métro qui parcourt la ville en sous-sol sur 15 milles de distance. Le prix du passagé (35 cents) vous permet aussi d'admirer à volonté les stations, dont plusieurs sont un hommage à l'art moderne.
- S'il fait beau, montez dans une calèche et admirez la grande ville au rythme du pas d'un cheval. N'oubliez pas le parc Jarry. C'est là que jouent les Expos. Obtenez un autographe des étoiles du baseball. Vous ferez des jaloux, une fois de retour à la maison.
- Il n'y a qu'à Montréal où l'on présente du théâtre dans une poudrière. C'est dans l'île Sainte-Hélène, à l'ombre du pont Jacques-Cartier. On peut aussi faire croisière sur le Saint-Laurent, en remontant le fleuve jusqu'au Saguenay, l'un des cours d'eau les plus impressionnants du monde. Sans oublier les chutes Montmorency et l'île d'Orléans, berceau du Régime français.
- Québec, c'est la capitale et c'est aussi un haut-lieu de l'histoire en Amérique du Nord. En se promenant sur la terrasse Dufferin, au pied du Château Frontenac, on aperçoit là-haut les murailles de la Citadelle et les bacs qui font la navette entre Québec et Lévis, ville haut-perchée sur un promontoire. Au cœur de la Citadelle, il y a la résidence d'été du vice-roi et les baraques du 22^e Régiment. Juste à côté, une vaste étendue de verdure: les plaines d'Abraham, avec le Musée du Québec, des monuments et une vue splendide sur l'une des plus anciennes rues du Canada. Rue du Trésor, à l'ombre de la cathédrale, des artisans offrent des tableaux, des moquettes, des sculptures. Ce ne sont pas les restaurants qui manquent pour la soupe à l'oignon ou un dessert au sirop d'érable.
- A Montréal et à Québec, les boîtes à chanson abondent. On en trouve aussi à Val David, dans les Laurentides. Mais avant de s'y rendre, il faut passer par Terre des Hommes et il faut aller jouer à la Ronde. D'autres aimeront mieux piquer une pointe vers les pistes de courses, pour des courses au galop ou attelées.
- Ou alors, la pêche! Il faut voir de quoi sont capables les brochets de la tête du lac Champlain ou des innombrables étendues d'eau douce du nord ontarien et québécois.
- Dans toutes les régions, les pourvoyeurs de chasse et de pêche vous aideront à mettre un poisson dans votre assiette.
- N'oubliez pas votre appareil photo ou votre caméra quand vous partirez pour votre tour de la péninsule gaspésienne. Des villages de pêcheurs s'y blottissent au fond des baies, au pied des monts Shickshock. C'est ici que la morue sèche au soleil, qu'on observe les pêcheurs vidant leur barque tout en contant des histoires.
- En revenant vers l'ouest, n'oubliez pas de vous arrêter pour un bec sous un pont couvert... ou une collation au pain de ménage sur le bord de la route. On peut toujours acheter du fromage Oka, dans les villages du même nom, à l'abbaye des Cisterciens. Plus haut dans les Laurentides, il y a le Village de Séraphin. Dans les Cantons de l'Est, vous aimerez assister à un concert au mont Orford, dans la salle des Jeunes musicales du Canada. Au Camp Fortune, dans les collines de l'Outaouais, il y a un autre amphithéâtre, mais naturel celui-là.
- A Ottawa, on se dirige d'emblée vers la Tour de la Paix, qui s'élève au milieu des immeubles administratifs de la capitale du Canada. Après le

concert quotidien du carillonneur de la tour, il faut visiter le Sénat et la Chambre des communes... et si vous en avez le temps, la bibliothèque du Parlement. Ensuite, un arrêt, peut-être, à l'Hôtel de la Monnaie et à Rockliffe, le Musée de l'Air du Canada. On y trouve une collection de près de cent appareils, certains remontant à l'époque héroïque des pilotes de brousse.

- A Toronto, les enfants aimeront explorer une molécule... Ils peuvent le faire à l'Ontario Science Center, établissement unique en son genre au Canada. Pendant que les enfants volent vers la lune dans une capsule spatiale, vous vous mesurez d'adresse en jouant au tic-tac-toe contre un ordinateur.
- Des artisans se réunissent au Science Center durant les mois de juin, juillet et août pour y exposer leurs pièces. Il faut les observer quand ils posent la quille d'un voilier en construction.
- La ville de Toronto est encore sillonnée en tous sens par des tramways. Ils sont amusants et confortables et font partie du système de transport métropolitain qui comprend un excellent service de métro. En surface ou en métro, il faut se rendre à l'Ontario Place qui est la Ronde de la Ville-Reine.
- Au nord-ouest de Hamilton, on s'engage dans un safari africain: c'est à Rockton. Les fauves prennent leurs ébats autour des visiteurs. Ici, ce sont les visiteurs qui sont en cage et les animaux en liberté...
- Au Village du Haut-Canada, on se retrouve au siècle passé, tellement le décor et les costumes sont bien réussis. On y voit d'anciennes maisons de pierre où des femmes s'adonnent au filage de la laine, où d'autres font manger les moutons, attroupés à la ferme Cryslar, sur le parc des champs de bataille, près de Morrisburg, en Ontario.
- Ensuite, c'est le temps de rire, avec l'humoriste Stephen Leacock, dont la maison, à Brewery Bay, conserve encore un seau qu'il avait placé sous le toit... parce qu'il n'avait jamais trouvé le temps de le réparer.
- A Thunder Bay, on peut voir à l'oeuvre des artisans qui reconstruisent Fort William. On y recrée tous les aspects de la vie à l'heure de 1816: boutiques, artisanat, soins médicaux, prison et salle publique. Du Sault-Sainte-Marie, le train vous amène au canyon d'Agawa. Le voyage dure toute la journée. Le parcours traverse des forêts de pins et d'épinettes et frôle d'impressionnantes chutes.
- En plein cœur de la région d'Algoma, le train s'arrête pour un repas sur l'herbe et pour permettre aux amateurs de photographie de s'attacher aux chutes. Il faut faire la location de ses places plusieurs jours à l'avance.
- A Sainte-Marie-des-Hurons, on débarque en plein XVII^e siècle. Le poste, aujourd'hui reconstruit, a été à l'origine le premier établissement à l'intérieur des terres canadiennes. Sur la colline, on peut visiter le sanctuaire dédié au Père Brébeuf, l'un des martyrs canadiens. A Midland, on peut voir le premier hôpital ontarien.
- La ville de London, comme Londres, a aussi sa Tamise, sauf qu'elle s'appelle ici Thames. Au jardin zoologique, les phoques donnent plusieurs spectacles par jour. Une fois au zoo, les enfants aimeront faire une randonnée dans le train miniature qui se balade dans un parc de sept acres.
- Pour obtenir plus de renseignements, écrivez à:
 Québec: Ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche, Direction générale du Tourisme, 150, boulevard Saint-Cyrille est, Québec, Québec C1R 2B4.
 Ontario: Ministère de l'Industrie et du Tourisme, 900, rue Bay, édifice Hearst, Queen's Park, Toronto, Ontario M7A 1T3.

Canada

CRAVEN "A"

FILTRE MIEUX

pour votre bon goût!

C'est un art délicat
que de fabriquer
une cigarette
douce et savoureuse.
Fidèle à sa tradition
d'excellence,
Craven "A" a choisi
la crème des récoltes
de tabacs pour créer
cette cigarette d'une
qualité exceptionnelle.



L'art délicat des mélanges savoureux