FOYERS OUVRIERS '61

foyers ouvriers

1961

l'almanach des familles ouvrières

BIBLIOTHÈQUE
SAINT-SULPICE

Les Éditions de la L. O. C.

6723, rue St-Denis

Montréal 10 — CR. 4-2667

SEPTEMBRE 1960

MONTREAL

Monsieur David Bosset,
Président national de la L.O.C.

Cher Dave,

Tu es certainement surpris de mon nouveau nom ! Mais rassure-toi c'est toujours moi ton vieil ami ! qui demeure au service des familles ouvrières !

Il paraît que mon nouveau nom exprime mieux ma personnalité ! et que je suis plus à la page comme ça ! Admettons ! Mais ce qui importe le plus, à mon avis, c'est le but que je poursuis et qui me permet de rester à l'écoute des événements qui concernent la famille ouvrière. Je reste attentif à ses besoins.

Tu te souviens, Dave, des campagnes des derniers vingt ans. J'ai fait ma part bien modeste, il est vrai, en éclairant mes lecteurs sur des sujets d'actualité à différentes époques : le logement, la santé, le travail, les enfants, la culture, etc.

Aujourd'hui dans l'état de bouleversement et d'agitation où se trouve actuellement le monde, il est bien difficile de comprendre

la portée des événements. On voit tant de mouvements divers autour de soi, on se demande où l'on s'en va. Je suis présomptueux... mais je voudrais avec mes faibles moyens essayer de faire voir clair à mes lecteurs.

J'aime le monde ouvrier dont je veux être le porte-parole ! Il a des qualités qui lui sont propres. L'élite de la classe ouvrière, les militants de la Ligue Ouvrière Catholique, doivent exploiter ces qualités en travaillant à la promotion collective de ceux qui sont le moins favorisés. Cette élite doit donner le témoignage d'une charité authentique en travaillant à la montée humaine des ouvriers dans le monde.

Cela demandera :

... des organisations à mettre sur pied,
... des causes pour le bien à soutenir,
... des vérités à découvrir, et à répandre,
... un idéal à nourrir et à défendre,

Dans ce programme, j'ai ma part à faire. Mes lecteurs connaissent ma loyauté, ma fidélité à l'égard de la famille et de la classe ouvrière. C'est pourquoi, dans les pages de ce présent magazine, ils trouveront divers articles qui leur sont particulièrement dédiés, soit sur la culture ouvrière, l'éducation, la vie conjugale, le sacrement de Pénitence. Je n'ai pas oublié les jeunes et avec plaisir, ils liront mes contes, s'amuseront à s'exercer aux jeux que je leur offre.

Je salue tous mes anciens lecteurs et je remercie les nouveaux de leur accueil. A tous, j'offre mon amitié sincère !

Au revoir !

Ton vieil ami,

Le Mouvement Ouvrier (oh ! pardon, je ne suis pas habitué à mon nouveau nom, je signe donc !)
FOYERS OUVRIERS 1961

Pour copie conforme !
DAVID BOSSET.

SIX ENFANTS regardent la télévision

PAR RENÉE GEOFFROY

La télévision ce peut être un monstre ! A nous parents de le dompter pour le faire servir aux besoins éducatifs et culturels de nos enfants.

Un jour, il y a sept ans, un poste récepteur de télévision est entré dans notre foyer. Comme un beau jouet tout neuf que l'on retourne de tous côtés, les enfants se sont installés devant l'appareil, et seule une faim d'ogre réussissait à les en déloger. Nous avons dû réorganiser l'horaire des repas et tenir compte des programmes préférés. Avouons que l'intérêt des adultes égalait celui des enfants.

UN MONSTRE A APPRIVOISER

Le monde extérieur pénétrait dans l'intimité de notre maison, un monde d'images, de formes et de connaissances qui nous subjuguait, nous envoûtait. Un esclavage aussi, qui dura le temps de s'habituer à ce petit monstre fascinant par sa nouveauté. Il nous a fallu l'apprivoiser.

Nous n'avions pas, à ce moment-là, le problème des émissions du soir. Les enfants, très jeunes regardaient les programmes d'avant souper et dès sept heures tout le petit monde était au lit.

Depuis, ils ont vieilli. La télévision nous pose encore parfois des problèmes, beaucoup moins graves que si elle était arrivée au moment de l'adolescence de nos enfants. Lorsque des heurts se produisent, nous essayons de faire appel à leur compréhension et à leur jugement plutôt que d'agir d'autorité ou d'y aller à coups de défenses.

HIERARCHIE DES VALEURS

Ils regardent beaucoup la télévision, surtout l'hiver. Mais, dès que le printemps s'annonce, l'attrait du soleil et de la "gang" de la rue l'emportent d'emblée sur les

198314

meilleures émissions. Nous essayons d'établir dans la maison un climat tel, que les enfants savent et sentent surtout ce qui est important et ce qui l'est moins. L'étude, par exemple, prime sur toutes les autres activités. Les devoirs doivent être non seulement faits mais bien faits. Ils n'ont qu'à s'organiser pour prévoir le temps qui leur est requis pour cela. Un enfant à partir de neuf ans peut comprendre et admettre une certaine hiérarchie de valeurs dans ses occupations, à condition que l'atmosphère de la maison soit dirigée en ce sens. Pour les jeunes, il faut imposer des défenses plus strictes. Mais, avec l'âge ils arriveront tout comme les deux ainés à ce sens des valeurs.

Plusieurs enquêtes menées par des spécialistes et des éducateurs ont démontré certaines carences attribuées à la télévision. J'en retiens deux en regard de notre contexte familial.

"La télévision tue la lecture, les enfants lisent moins ou plus du tout".

On ne peut pas être aussi catégorique. Combien de fois, j'ai remarqué Nicole qui délaissait un programme en cours pour aller lire dans sa chambre, Pierre et Claude le nez dans leur "Tintin" alors que l'appareil était ouvert. Que les enfants lisent moins... peut-être. Mais, une connaissance du monde et de l'actualité leur est présentée qui compense largement. Le livre ouvre des horizons nouveaux, la télévision aussi à condition que les enfants soient curieux, posent des questions et que les parents acceptent de donner des explications. Si, dans la maison, la lecture, les livres occupent dans l'esprit des enfants une place importante, la télévision loin de tuer la lecture, de détacher du goût de lire, et de connaître, complètera les connaisances du livre. Dans les foyers où l'on ne trouve pas cette atmosphère, l'abus de la télévision peut être néfaste ; à ce moment elle devient l'équivalent du restaurant du coin, des petites vues ou de tout autre dérivatif aux études.

"Les échecs scolaires sont dus pour une grande part à l'abus de la télévision."

Oui, si l'enfant n'est pas intéressé à ses études, il peut trouver là un échappatoire qu'il faut placer pour être juste envers la T.V. sur le même pied que les jeux ou l'oisiveté. Encore là tout dépend des familles. Le rôle des parents est primordial autant pour établir une atmosphère propice à l'étude que pour réglementer les heures des programmes.

L'expérience quotidienne enseigne que la télévision stimule l'imagination et l'intérêt des enfants. Ce stimulant, il faut le contrôler,

le doser selon les âges et les programmes présentés. Mais, ce qui nous paraît plus important peut-être que ce contrôle, nécessaire à certains moments, c'est l'atmosphère vivante, ouverte et positive de la maisonnée. Il est toujours possible d'arriver à s'entendre, à se comprendre avec des enfants qui sont habitués jeunes à donner leur opinion, à avoir un sens critique. Ce sens critique, les enfants l'exerceront d'abord devant le poste de T.V. Ils peuvent être passifs, actifs, et même très postitifs dans l'appréciation des programmes. On ne peut leur faire tout avaler. Ils ne sont pas dupes des programmes niaiseux, des commerciaux exagérés. "C'est impossible que tous ces savons-là soient tous les meilleurs" disait l'autre jour Yves à son frère. Ce dernier lui expliquà que c'était une course de savons. "Y en a un qui ne doit pas dire la vérité" répliqua le garçon de 6 ans.

Aujourd'hui, la télévision fait partie de notre vie quotidienne. Il serait vain de la renier, de vouloir l'éliminer. Il reste aux parents de s'en servir comme un instrument de connaissances, une distraction aussi saine que tout autre distraction à condition d'être conscients devant nos enfants des problèmes que l'abus de la télévision peut poser. C'est nous qui en dernier ressort avons la responsabilité de fermer l'appareil si les émissions nous choquent et de le faire comprendre aux enfants s'ils ne sont pas d'accord. La télévision, ce peut être un monstre. A nous, parents de le dompter pour le faire servir aux besoins éducatifs et culturels de nos enfants.

• A la douane

Pour ne pas payer la douane, un marin a enfermé un perroquet dans un sac.

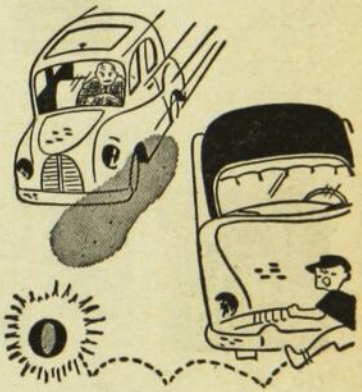
— Qu'avez-vous là-dedans, interroge le douanier.

— Bah, fait négligemment le marin, c'est de la ferraille.

— Bon, dit le douanier . . . Et il donne un coup de pied dans le sac.

— Bing ! fait le perroquet.

À VOTRE SANTÉ



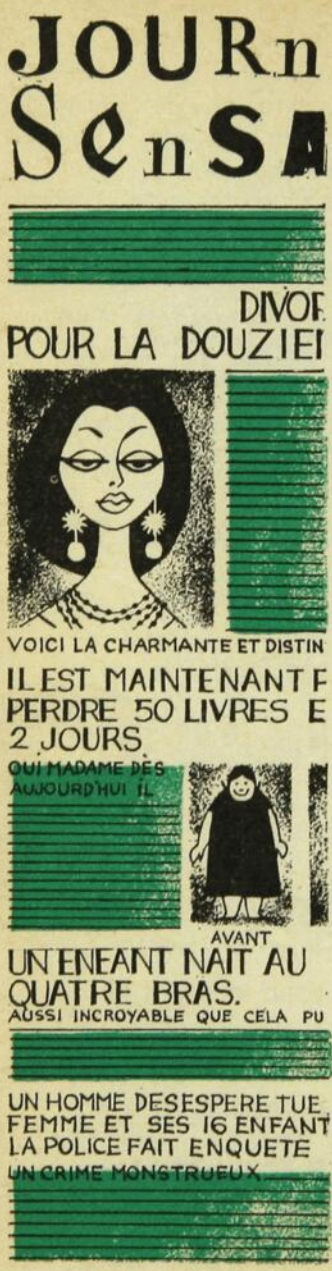
POINT NE SUFFIT DE BIEN CONDUIRE,

AYEZ L'OEIL OUVERT TOUT LE TEMPS.

COMBIEN IL POURRAIT VOUS EN CUIRE

SI VOUS N'ÊTES PAS TOUJOURS PRUDENT.

Ministère de la Santé Nationale et du Bien-Etre Social



UN TEST

COMMENT LISEZ-VOUS LES JOURNAUX ?

1 — Achetez-vous un journal pour AUTRE CHOSE que les ventes qui se poursuivent en ville ?

OUI ☐ **NON** ☐

2 — Vous intéressez-vous à la dernière crise internationale plus qu'au mariage de mademoiselle Une Telle ?

OUI ☐ **NON** ☐

3 — Les journaux et revues que vous recevez à la maison sont-ils diversifiés quant à leur genre ?

OUI ☐ **NON** ☐

4 — Est-il prévu dans votre budget une part pour les journaux et revues d'enfants ?

OUI ☐ **NON** ☐

5 — Commencez - vous habituellement à lire un journal ou une revue par la première page ?

OUI ☐ **NON** ☐

6 — Considérez-vous que tout ce qui est écrit dans les journaux N'EST PAS vérité absolue ?

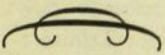
OUI ☐ **NON** ☐

7 — Etes-vous averti sur la valeur de tel journal ou telle revue que vous recevez à la maison ?

OUI ☐ **NON** ☐

8 — Vous arrive-t-il de souligner à un ami un article que vous avez particulièrement apprécié ?

OUI ☐ **NON** ☐



VOTRE SCORE

SI VOUS AVEZ :

7 ou 8 "non" : Recommencez ce test. Vous êtes trop sévère !

5 ou 6 "non" : Lisez-vous autre chose que des illustrés ?

3 ou 4 "non" : Bonne moyenne.

1 ou 2 "non" : Etes-vous journaliste ?

AIMER AVEC TOUT SON ÊTRE

PAR LE R. P. EMILE LEGAULT, C.S.C.

AIMER AVEC TOUT SON ETRE ! Fonction nombreuse de l'homme et de la femme qui sont appelés, par Dieu, à vivre leur vie dans le contexte conjugal. Aimer avec tout son être ! Oui ; mais aimer, ce qui s'appelle : aimer. Voilà bien le mot le plus équivoque ou, si l'on veut, le plus galvaudé. Il sert à couvrir des réalités antinomiques : il dit tantôt vrai, et tantôt faux.

Le R. P. Emile Legault, c.s.c.

Le besoin de se complémenter dans une autre, dans un autre, est une des trouvailles de Dieu. C'est par là qu'Il a donné forme à son projet de créer l'homme "à son image, comme sa ressemblance". On pourrait définir la Trinité : un trio de relations substantielles. Le Père qui aime le Fils infiniment, l'ayant engendré de toute éternité : le Fils rendant au Père Amour pour Amour ; entre les deux cette "respiration infinie" d'Amour qu'on nomme le Saint-Esprit. Chaque personne en Dieu est tournée vers l'Autre.

Cette indicible communion dans l'unité, on en retrouve une approximation dans cet Adam dédoublé en homme et femme ("mâle et femelle Il les créa" — Gen. 1-27) et convoqué à réaliser cette humanité de surcroît qu'on appelle le couple. C'est par la vie du couple que l'instinct de complémentarité joue de la façon la plus totale.

L'erreur vient souvent de ce

qu'on ne s'accepte pas entièrement homme ou femme.

S'ACCEPTER HOMME OU FEMME

DANS TOUT SON ETRE. L'homme n'est pas qu'un corps ; la femme non plus. Et le dialogue, qui est l'expression active de cette complémentarité, devient souvent un dialogue incomplet, étriqué. Il est facile d'embrasser une femme ; ce qui est difficile, ce qui demande tout de l'un et de l'autre, c'est de dialoguer, sur tous les plans à longueur de vie. Souvent, devant un échec conjugal, si l'on fait l'historique du cas. on se rend compte que ce qui a guidé deux êtres l'un vers l'autre, c'est le désir sombre, coupé de l'esprit. L'être total n'était pas engagé. On prenait pour de l'amour ce qui n'en était que le sous-produit ou quelque chose d'approchant. On avait oublié de se dévisager l'âme pour savoir si une communion était possible en dehors de la chair. Ou bien on avait négligé de favoriser la communion entre les coeurs. La chair seule est caduque. La chair seule ne construit pas de l'unité. Après un temps plus ou moins long de gourmandise égoïste, elle abandonne à leur solitude deux êtres faits pour l'unité . . . mais qui avaient négligé de s'aimer.

La chair a une fonction immédiate : celle de signer une réalité qui la dépasse. Si elle n'est que le moyen d'une possession sans âme, elle met aussitôt son opacité, sa puissance de séparation entre les êtres.

L'AMOUR : UNE VOCATION A MOURIR A SOI

LA REALISATION de l'amour est difficile de nos jours. Pourtant, le mot est dans toutes les bouches ; il constitue le leitmotiv de toutes les chansonnettes ; il est usé à force de passer entre les lèvres. Mais à tant parler d'amour, on en a fait une pauvre chose banale et équivoque. On l'a désacralisé . . . en le vidant de son contenu humain total. Ce que le Christ a voulu assumer, par le sacrement de mariage, c'est tout l'être de l'homme, tout l'être de la femme. Le Christ n'a que faire d'une besogne amochée.

C'est pourquoi, un jeune homme et une jeune femme qui sentent, entre eux, une mystérieuse attirance, doivent longuement s'interroger. S'ils ne se sentent pas capables de mourir à eux-mêmes ; ce qui s'appelle : mourir : à leur égoïsme, à leur orgueil, à leur sensualisme envoûtant, ils n'ont qu'une chose à faire : passer outre. Ils ne sont pas faits pour le dialogue ; leur pseudo-amour est un leurre. Et leurs protestations ferventes : "Je t'aimerai toujours" . . . devraient se traduire, pour être vraies, par un aveu autrement plus lucide : "Je

m'aimerai toujours". S'ils pouvaient savoir les pitoyables et mornes lendemains qui leur sont promis, ils auraient le simple courage de se reconnaître impropres à l'amour. Incapables d'amour.

IL Y A UN NOVICIAT DU MARIAGE

ON DIT SOUVENT qu'il n'y a pas de noviciat du mariage. On se trompe ; il ya un noviciat du mariage. Et qui commence très tôt. Dès l'enfance ! C'est tout petit qu'on se prépare à ce don de tout soi qui est seul digne de s'appeler : amour. Or le don est tout le contraire de la prise. La chair, seule, ne saurait commander que la prise. C'est par l'esprit, commandé par la volonté, qu'on se donne. Ou, si vous voulez, c'est l'esprit qui confère au don de soi, dans la chair, une dimension d'amour.

Le jansénisme nous a rendu la chair suspecte ; le sensualisme, aujourd'hui, nous propose la chair comme omni-présente, omni-envahissante. Deux erreurs également redoutables, avec des nuances.

COMMENCER LA BATAILLE CONTRE SOI

IL S'AGIT maintenant de retrouver le sens hiérarchisé de la vérité. Cela se fait en regardant le beau métier de Dieu qui a créé l'être humain dans sa complexité physique et spirituelle. Cela se fait aussi, pratiquement, en s'appliquant à la maîtrise. Notre chair déboussolée a besoin d'être évangélisée, délestée de son trop d'importance.

Un jeune homme, une jeune fille qui ont le goût de s'aimer vraiment, de s'aimer longtemps, (en fait, ils doivent souhaiter devenir des "compagnons d'éternité") devraient nourrir une hantise têtue. Et qui n'est qu'en apparence paradoxale. Leur vocation va se traduire par l'unité spirituelle et charnelle, c'est vrai. Et pour que cette unité, demain, ne soit pas seulement "un wishful thinking", ils doivent commencer, conjointement, une dure bataille contre eux-mêmes : contre leur caractère pour en corriger les aspérités, contre leur égoïsme pour l'atténuer, contre leurs sens pour s'entraîner à cette gageure difficile : la chasteté conjugale. Les jeunes gens ne l'avouent pas, ou ne se l'avouent pas . . . mais au plus clair de leur coeur, ils souhaitent arriver "tout neuf" au mariage, au bras de "Mademoiselle touteneuve". Tout le reste n'est que manifestation d'égoïsme et promesse de déceptions : LE NOVICIAT du mariage n'est pas un mythe : il est l'apprentissage patient à mourir . . . à soi, pour que, sur le double cadavre de deux égoïsmes, surgisse cette belle réalité sacrale : un couple soudé par l'amour.

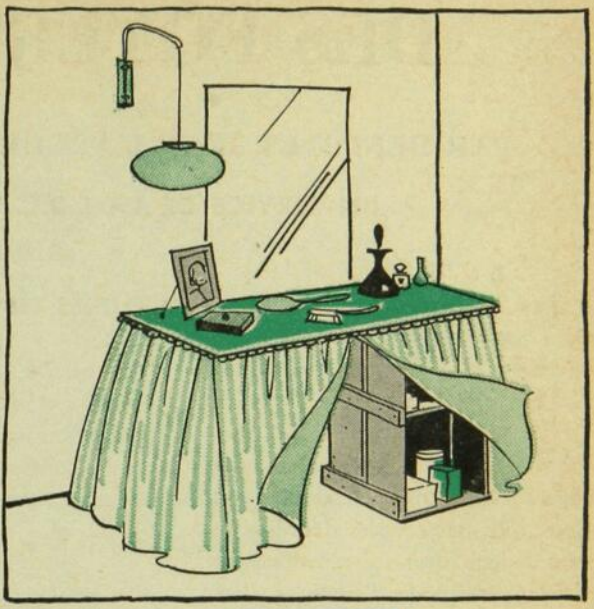
TRUCS POUR CHAMBRE D'ÉTUDIANTE

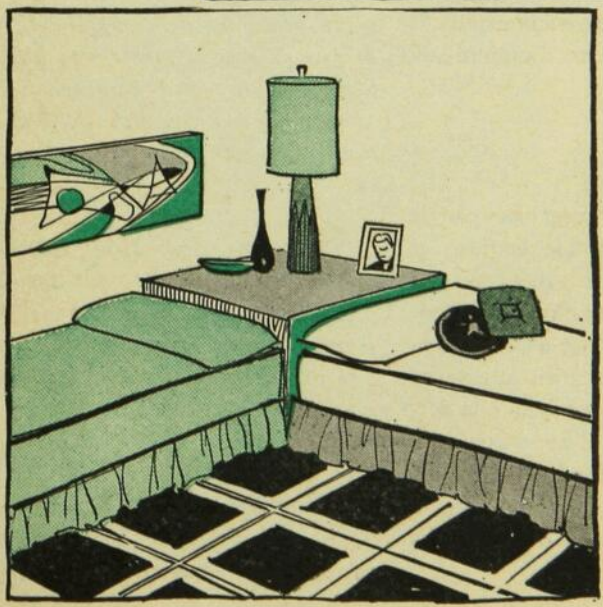
Voici quelques suggestions qui vous permettront de transformer à peu de frais votre chambre ou celle de vos grands enfants.

UNE TABLE DE TOILETTE

Une table de toilette vous serait utile ? Vous pouvez facilement en fabriquer une. Deux caisses d'oranges debout, une planche de même largeur fera le dessus de la table. Recouvrez le tout d'une "jute" dont les couleurs s'harmoniseront avec celles des murs et des rideaux.

Cette table de toilette vous fournira quatre casiers où vous pourrez ranger les petits objets qui encombrent présentement les tiroirs.





LITS JUMEAUX

Si deux de vos jeunes partagent la même chambre, vous pourrez disposer les lits en L comme ici. Une table dans le coin permettra de placer une lampe au-dessus de leurs têtes.

Ceci permettra de circuler plus librement et fera paraître la chambre plus grande.

(Voir pages 16 et 17)

L'ORIENTATION DES FOYERS

PAR DENISE ET JEAN L'ARCHEVÊQUE

UN SERVICE DE LA L.O.C.

"Peu de nécessités sont aujourd'hui aussi urgentes que la consolidation de la famille chrétienne" Pie XII.

Le Service d'Orientation des Foyers est là pour répondre aux aspirations des couples désireux de faire de leur foyer une réussite complète. Sa méthode d'étude et d'action est toute adaptée aux exigences des foyers chrétiens d'aujourd'hui.

SON ORIGINE

Ce service fut organisé par la L.O.C. qui, après une enquête et un travail de sept années sur les besoins des familles ouvrières a fondé en 1946, le Service d'Orientation des Foyers. Le premier groupe se forma à Montréal et depuis le Service se développe d'une façon continue. En 1960, plus de 2000 foyers recrutés dans tous les coins de la province ont profité des bienfaits du service.

QUELQUES TÉMOIGNAGES

"Les cercles d'étude du Service d'Orientation des Foyers nous ont éclairés sur bien des problèmes du foyer. Ils nous ont été utiles et nous serviront à aider d'autres foyers."

• • •

"Les cercles d'étude nous ont apporté beaucoup de compréhension de nos enfants et même une meilleure entente entre mon mari et moi en ce qui concerne les punitions et les récompenses."

• • •

"Pour nous, nous avons surtout apprécié les cercles d'étude sur la psychologie de l'homme et de la femme, le budget familial, la maternité et l'enfantement et sur la vie intime des époux".

• • •

"Les cercles d'étude sont très instructifs. C'est le plus beau cadeau que l'on peut recevoir. Ça va beau-

coup mieux dans notre foyer. On se comprend mieux entre nous deux. Les explications du médecin nous ont appris les choses au point de vue sexuel. Cela nous a fait beaucoup de bien de connaître la manière d'élever nos enfants. En somme nous avons appris à connaître nos devoirs, tous nos devoirs de notre vie conjugale.

LISTE DES RÉUNIONS

Avec les années, l'amour doit-il diminuer ?
Savoir se comprendre (psychologie féminine et masculine)
Administrer le foyer : affaire des deux
L'union des corps dans un amour conjugal total
Vie intime des époux (anatomie et psychologie)
Grossesse et accouchement
Morale conjugale
Dieu dans notre vie conjugale
Les parents au service de l'enfant
Education des enfants d'âge préscolaire
Education des enfants d'âge scolaire
Education des grands enfants — Loisirs —
Nous et les autres foyers.

AUX FOYERS INTÉRESSÉS

Pour tous les renseignements nécessaires, l'on peut s'adresser à la section de la Ligue Ouvrière Catholique de sa paroisse ou encore au Secrétariat diocésain de l'Action Catholique qui donnera le nom des responsables du service dans le diocèse ou des dirigeants de la Ligue Ouvrière Catholique.

À VOTRE SANTÉ

MALGRÉ SA VANITÉ TRÈS MASCULINE,
PAPA EST HEUREUX QUE MAMAN TERMINE
LE JEU. C'EST QU'ASSEZ MAIS PAS TROP
S'APPLIQUE AU JEU COMME AU REPOS.

• Pour rire

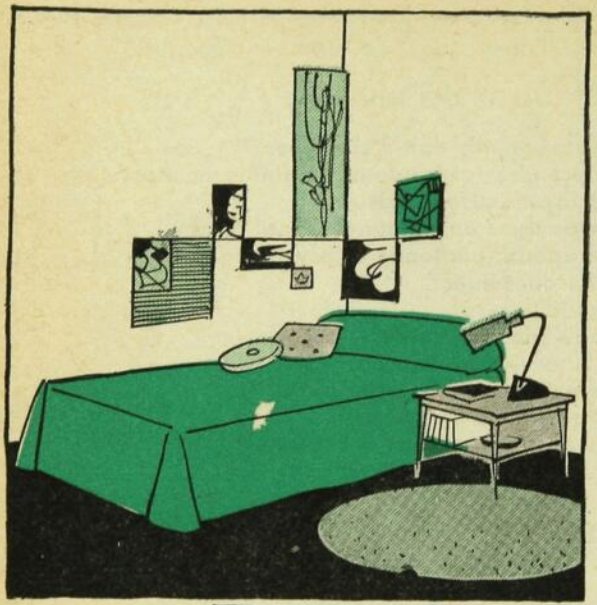
Le perroquet de la voisine répète du matin au soir près de la porte d'entrée :

— Attention à la marche . . . attention à la marche . . .

Et tout le monde se casse la figure, car il n'y a pas de marche.

TRUCS POUR CHAMBRE D'ÉTUDIANTE

Voici quelques suggestions qui vous permettront de transformer à peu de frais votre chambre ou celle de vos grands enfants.



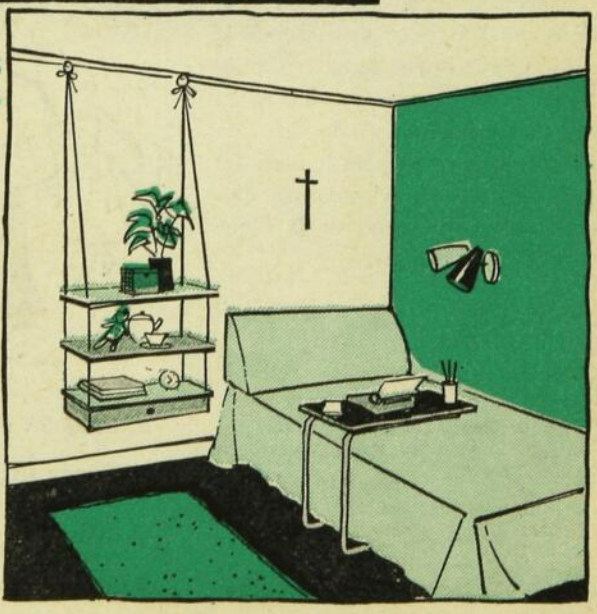
DÉCORATION

Les vieux cadres qui ornent le mur vous semblent désuets ? Offrez-vous le luxe de décorer la chambre avec les oeuvres des grands peintres que vous admirez.

Chez un libraire vous trouverez à bon compte des reproductions de peinture. Disposez-les à votre fantaisie, soit en les fixant sur des cartons de couleurs, soit sans encadrement.

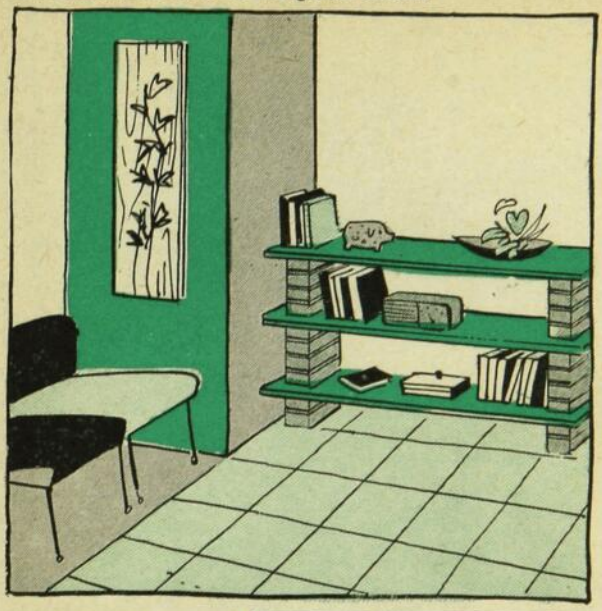
ACCESSOIRES PRATIQUES

S'il y a peu d'espace dans une chambre, voici une table pratique où vos jeunes pourront lire ou travailler. Elle sera également très utile dans une chambre de malade. Dans une quincaillerie vous trouverez soit le support indiqué ici, soit de petites pattes de tables qui se fixent à une planche de bois ou à une feuille de plywood. L'étagère suspendue est également attrayante mais gare au plafond s'il n'est pas en bois !



TRUCS POUR CHAMBRE D'ÉTUDIANTE

Voici quelques suggestions qui vous permettront de transformer à peu de frais votre chambre ou celle de vos grands enfants.

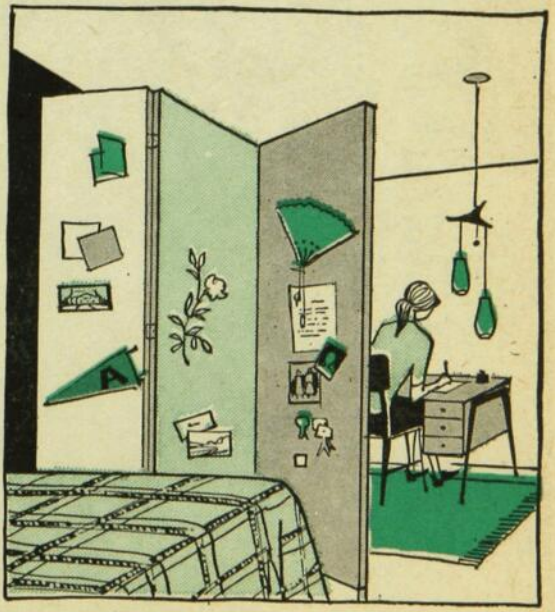


BIBLIOTHÈQUE COMMODE

Les livres de toute la famille sont rangés dans des caisses? Rien de plus facile que de fabriquer une bibliothèque. Quelques briques, trois planches en bois naturel ou peint et le tour est joué. Sur cette étagère vous pourrez également disposer quelques jolis bibelots ou une plante qui apportera vraiment le printemps dans la maison en toute saison.

GRÂCE AU DEUX DANS UN

Dans la chambre de l'étudiante, un paravent séparera le coin de travail du coin de repos. Laissez-lui le plaisir de décorer ce paravent de photos, de cartes postales ou de ces petits objets souvenirs auxquels elle tient tant. Vous pourrez facilement habiller vous-même un vieux paravent dont les couleurs sont passées.



"MÉNAGÈRE" OU ÉPOUSE ET MÈRE DE FAMILLE?

PAR JACQUELINE VARIN

Nous sommes des femmes de maison dépareillées! Epatant! Vivent aussi nos talents d'éducatrices, notre rôle d'épouse !

Je n'ai jamais accepté de bon coeur et de bon gré de m'appeler "ménagère". C'est un mot qui m'apparaît plus qu'insuffisant. C'est injuste, ingrat, et pour dire tout mon sentiment, insultant. Quand j'ai répondu à l'enquêteur des listes électorales, à sa question : "Etes-vous ménagère", — "Non, je suis mère de famille", en bougonnant (je l'ennuyais). Il m'a répliqué : "Vous travaillez pas à l'extérieur ? Non ? alors, on écrit "Ménagère" dans ces cas-là".

C'est bien ça, vous restez à la maison, votre travail ne s'évalue pas en $50. ou $100 la semaine, vous n'êtes rien qu'une ménagère.

Mme Jacqueline Varin

UN TITRE CONVENABLE

Vous avez beau chercher, vous ne trouvez pas le mot complet, le titre convenable qui dirait qui nous sommes. Pourtant, nous sommes : épouse, compagne d'un mari, souvent collaboratrice de son travail, mère de famille, éducatrice, institutrice à nos heures, garde-malade, maîtresse de maison, directrice des achats, et ... ménagère !

Je ne méprise pas les tâches ménagères, oh ! non. Les travaux ménagers si humbles, si faciles, soient-ils, sont méritoires et grandissent celles qui les exécutent à la hauteur du but qu'elles poursuivent en les accomplissant. Je proteste cependant contre l'appelation de "ménagère". Pourquoi ? Parce que les soins du ménage, de l'entretien d'une maison et de sa bonne tenue, de la cuisine, des vêtements, sont quotidiennement exigeants, et que j'ai peur qu'ils absorbent trop de nos énergies, si nous ne réagissons pas, et qu'ils nous fassent oublier

des tâches supérieures, des devoirs plus impérieux encore, mais qui ne sont pas marqués au coin de l'urgence, de l'horaire de chaque jour. On dit que les Canadiennes sont des femmes de maison dépareillées. Epatant ! J'ambitionne qu'on louange également nos talents d'éducatrices, notre compréhensive collaboration au travail de nos maris. Voilà !

UNE ÉCHELLE DE VALEUR

Comment y arriver, si dans notre esprit, il n'y a pas, dressée, une échelle des valeurs, juste, exacte, bien balancée. En haut de l'échelle, ce qu'on y trouve, quand on ne mésestime pas son rôle : des enfants et un mari à rendre heureux, l'atmosphère d'une maison à créer, la vie d'une maison à entretenir, et pas seulement la vie du corps, celle de l'esprit et de l'âme. Non, ce ne sont pas de vains mots.

En haut de l'échelle, la perspective change, l'harmonie se fait entre ces tâches supérieures et les soins du ménage. La routine change à ce point qu'on ne nomme plus du temps perdu, le temps passé à jaser avec ses enfants, à jouer même avec eux ; qu'on ne gémit pas sur "un après-midi manqué" si on l'a passé à la bibliothèque avec les enfants, ou près d'un enfant malade, ou même à profiter du soleil avec les enfants ; qu'on oublie volontairement sans nervosité, la vaisselle du repas pour causer avec son mari et essayer de comprendre ses problèmes ; qu'on remette sans scrupule une soirée de raccommodage pour lire un livre reposant, enrichissant pour notre intelligence, ou instructif sur l'éducation des enfants ; enfin d'en-haut, comme ça, même les vendredi de ménage et les grands ménages saisonniers prennent du sens ; l'ordre et la beauté - propreté influençant heureusement les êtres humains.

"THE HOMEMAKER"

Pearl Buck, romancière très célèbre, écrivait : Je considère comme la plus importante femme dans le monde "the homemaker". Comment traduire ? Il n'existe pas, le mot français convenable. "Son influence dépasse les murs de sa maison et cette influence est si grande dans une civilisation qu'elle est au-delà de sa compréhension".

En effet comment imaginer l'importance que prendra la vie de chacun de nos enfants, dans dix, vingt, trente ans, le rôle que chacune des familles issue d'eux jouera dans la société, et les familles issues de ces familles... ?

Et tout commence dans la maison. Et tout commence avec la mère qui a mis au monde des enfants.

Des enfants qui se souviendront s'ils ont été heureux à la maison. Se souviendront-ils que le ménage était toujours fait à la perfection ?

Portrait d'un groupe de jeunes travailleurs moyens

PAR JEAN-PAUL HÉTU

DEPUIS quelques années, on discute sur tous les tons des méfaits du groupe de la "gang". Surtout celles qui sont les plus bruyantes et qui sont revêtues du fameux "blouson noir". Mais a-t-on réfléchi à la "gang" moyenne ? A la "gang" qui ne fait pas de coups pendables ? A la "gang" qui est composée de deux ou trois bons amis ? A celle groupant quatre ou cinq jeunes qui mène son petit train de vie sans attirer l'attention de la police ou des travailleurs sociaux ?

C'est le portrait de cette "gang" que j'ai l'intention de décrire. Au point de vue moral, cette "gang" est en aussi mauvaise posture que celle qui prend fréquemment la manchette des journaux.

Le fait cité plus bas n'est pas imaginaire. Il a été pris sur le vif. Un contact prolongé avec l'une d'entre elles vous révèlerait à peu près la même physionomie.

PRÉSENTATION DU CHEF

Jean gagne un salaire moyen de $39.50. Il est heureux, il n'a pas de problème. Il paie $15.00 de pension par semaine ; et il en dépense $26.00. De semaine en semaine, sa mère lui donne de un à deux dollars pour combler son déficit. Il est âgé de 20 ans.

Ce fait en soi est banal. Il est doublement banal quand on sait que ce jeune travailleur n'a pas de dettes, se tient correctement avec les filles, n'abuse pas de boisson, fréquente une "gang" modérée,

PHOTO MICHEL RÉGNIER

Ces deux gars ne sont pas nécessairement des prototypes de tous les jeunes . . .

écoute volontiers les conseils et les remarques de ses parents. Sa mère lui répète souvent qu'il n'est pas un modèle, mais elle ne craint pas d'affirmer que c'est un bon gars. *"Il ne ferait pas de mal à une mouche".*

Jean représente bien le type du jeune travailleur moyen. Dernièrement, il affirmait devant ses amis : *"si je continue à dépenser toutes mes payes, je vais gâcher mon avenir".* Il voulait dire par là qu'il n'aurait pas beaucoup d'économies pour affronter le mariage. Quinze jours plus tard, il en était encore au même point, il avait brûlé ses payes. Il avait même emprunté $0.50 pour s'acheter un paquet de cigarettes et une "liqueur".

LES TROIS AUTRES MEMBRES

Ils sont quatre dans sa "gang". Ils ont tous de 18 à 20 ans. Ils sont travailleurs depuis 4 ans, approximativement. Ils n'ont chômé que quatre mois, en moyenne, depuis qu'ils sont travailleurs. *"On a été chanceux",* disent-ils. Ils ont changé d'emploi de 4 à 5 fois. Paul est le pire de la bande ; il a un compte de $150.00 à une mercerie pour hommes. *"Ce n'est pas de ma faute, j'aime être bien habillé".* Les deux autres ne sont pas de méchants gars. Ils ont de petites dettes, variant entre $50.00 et $75.00.

LEURS IDÉES COMMUNES

Sur bien des points, ces quatres amis ont des idées communes sur la vie. Ils n'aiment pas les vestes de cuir. Ils croient que la politique est un racket, et qu'il en sera toujours ainsi. *"Les journaux jaunes ont raison d'être, à condition, disent-ils, qu'ils n'abusent pas. Ces gars-là ont droit au soleil comme tout le monde".* Les prêtres *"sont des bons diables, il faut les respecter"* ; et *"tout homme qui se respecte ne doit pas manquer la messe le dimanche et les jours d'obligation. Il faut aller communier de temps en temps".* — Pourquoi pas plus souvent ? — *"Faut pas être plus catholique que le Pape".*

Pour être à l'aise dans leur foyer plus tard, ils croient que la famille ne doit pas dépasser 4 enfants. *"5 en forçant".* Pourtant, ils ont de l'admiration pour les familles nombreuses de 7 à 15 enfants. Pour éviter de devenir "des cabaleurs", des fanatiques d'une cause", ils croient qu'il est plus prudent de ne pas s'engager dans aucun mouvement. *"On préfère s'occuper de ses affaires, de même on ne nuira à personne, on ne causera pas de troubles, on ne se fera pas d'ennemis et tout ira bien".*

Voici, pour ce qui est de l'inventaire de leurs croyances communes.

LES RELATIONS AVEC LES FILLES

Par contre, ils diffèrent d'opinion sur deux aspects de la vie. D'abord dans les relations avec les filles. Il y en a deux qui soutiennent fortement qu'il faut avoir de l'expérience avec elles, sinon ce sera une cause d'ennuis dans les premiers temps du mariage. *"On pourrait avoir une malchance, et... fini le bonheur conjugal. Faire l'acte du mariage, c'est péché... c'est vrai, mais on ne le fait pas souvent"*. Les deux autres sont d'accord sur la nécessité d'avoir de l'expérience. Mais ils ne croient pas qu'il soit obligatoire de faire l'acte conjugal. *"Nos parents ne l'ont pas fait et ils sont heureux. Quand même, pour être moderne, il faut embrasser les filles ; elles attendent ça de nous d'ailleurs"*.

PROMOTION INDIVIDUELLE

L'autre idée sur laquelle ils ne s'entendent pas concerne la promotion individuelle professionnelle. D'abord, disons que tous les quatres travaillent pour faire de l'argent. *"Il faut vivre. Si on était millionnaire on ne travaillerait pas, mais faute de pain on mange la croûte"*. Venons-en à la divergence de vues. Il y en a trois qui sont prêts à tout pour avoir une promotion personnelle. Evidemment, ils n'iraient pas jusqu'au meurtre, mais ils dénonceraient sans remords de conscience des confrères qui essaieraient d'organiser le syndicat ou l'union, et cela même si les types avaient une famille et perdraient leur position. *"Ce serait de valeur, mais..."* Ils dénonceraient aussi, de façon régulière, les ouvriers non consciencieux. Ils poseraient ces gestes, bien entendu, s icela rapportait de l'argent ou une garantie de promotion. Le quatrième n'oserait pas agir ainsi. Il en a la nausée rien qu'à y penser. *"C'est pas correct", dit-il.*

DIX-HUIT SUJETS DANS DEUX HEURES

Dans leurs rencontres, ils ne réfléchissent que très rarement sur ces deux points. Ils furent étonnés de constater qu'ils diffèrent d'opinion. *"C'est la première fois que ça nous arrive"*. Ils s'étaient engueulés pour des banalités, mais c'était la première fois qu'ils réalisaient la divergence de leurs opinions sur une question de "principe". Ordinairement, quand ils ne sont pas préoccupés par l'écran ou un "show" quelconque, ils commentent brièvement les événements du jour ou encore leurs souvenirs et leurs expériences. C'est ainsi qu'un soir, ils ont changé 18 fois de sujets dans deux heures de discussion.

Ils ont jasé du film de la veille, de la dernière partie de hockey, de la dernière fin de semaine, de l'emploi possible, de la prochaine sortie, de la "blonde" d'un tel, de tel film vu il y a trois mois, du bon week-end qu'ils ont vécu il y a un mois, etc... On rappelait brièvement le fait en question, par exemple : *"Te rappelles-tu de telle vue ? Elle était bonne ! — L'acteur un tel, y é fameux" ! — Et le commentaire n'était pas plus compliqué ! Puis on reprenait un autre sujet.*

On discute de cette façon pour passer le temps et parce que toutes les connaissances à partir du milieu de travail jusqu'au milieu familial le font ainsi.

LE SPORT

Ces jeunes travailleurs aiment bien le sport. Autant que possible, ils ne manqueront aucune joute de hockey à la télévision... Ils suivront la lutte. Ils ne participent à rien depuis qu'ils ont laissé l'école. *"On aimerait bien jouer à quelque chose, mais on n'est pas assez fort".* Même s'ils ne sont pas des sportifs actifs, ils savent occuper leurs loisirs sans trop de difficultés. Il est vrai que certains soirs, ils n'ont rien à faire. *"Que c'est plate"*, mais *"la vie vaut d'être vécue". "Le temps serait moins long si on pouvait avoir un "char" ; on se promènerait, on aurait du plaisir".*

DES VOYOUS ?...

Que penser de la "gang" de Jean ? Doit-on la traiter de voyous ? Ou s'apitoyer sur son sort ? Ou encore, faire un examen de conscience ? Ce sont des questions autour desquelles il faut réfléchir. Car on ne peut classer ces jeunes gens comme un dossier que l'on classe dans une filière. Le problème est trop sérieux pour réagir ainsi. Ce serait trop bête. Voici pourquoi.

Si on examine moindrement le cas de la bande de Jean, on peut dire que leur état d'esprit réflète bien la mentalité populaire. A plusieurs points de vue, ces jeunes travailleurs ont les réflexes et les préjugés d'un bon nombre d'ouvriers adultes. Relisons, pour nous en convaincre, leurs réflexions sur le mariage, les relations avec les filles et leurs idées sur la promotion individuelle.

Les jeunes ne sont pas les seuls responsables de cette situation. La société a, elle aussi, son mea culpa à faire. Dans bien des cas, les parents doivent reviser et changer leurs attitudes. Et de leur côté, les institutions (les centres de loisirs par exemple) doivent re-examiner leur comportement vis-à-vis les "gangs". Car la solution au problème de la jeunesse, des bandes en particulier, relève de la communauté.

ENTRE LES VILLES DE L'EST

Villes de l'Est,	Albany, N. Y.	Atlantic City	Baltimore, Md.	Boston, Mass.	Buffalo, N. Y.	Burlington, Vt.	Charleston, W. Va.	Chicago, Ill.	Cincinnati, Ohio	Cleveland, Ohio	Columbus, Ohio	Detroit, Mich.	Evansville, Ind.	Gettysburg, Pa.	Hagerstown, Md.	Harrisburg, Pa.
Albany, N. Y.		268	333	170	286	154	729	808	728	474	620	558	964	313	349	272
Atlantic City, N. J.	268		133	335	434	394	539	812	635	487	525	651	870	176	210	155
Baltimore, Md.	333	133		396	367	480	392	694	505	360	392	532	739	53	69	75
Boston, Mass.	170	335	396		459	259	832	985	880	651	772	718	1114	416	452	394
Buffalo, N. Y.	286	434	367	459		386	458	526	435	190	327	252	667	321	306	295
Burlington, Vt.	154	394	480	259	386		844	912	821	573	713	640	1053	468	504	432
Charleston, W. Va.	729	539	392	832	458	844		487	196	271	179	367	393	382	346	418
Chicago, Ill.	808	812	694	985	526	912	487		294	350	310	272	297	639	700	689
Cincinnati, Ohio	728	635	505	880	435	821	196	294		253	108	254	234	459	429	487
Cleveland, Ohio	474	487	360	651	190	573	271	350	252		146	107	490	309	301	300
Columbus, Ohio	620	525	392	772	327	713	179	310	108	146		186	344	247	320	382
Detroit, Mich.	558	651	532	718	252	640	367	272	254	167	186		436	478	470	504
Evansville, Ind.	964	870	739	1114	667	1053	393	297	234	480	344	435		705	662	724
Gettysburg, Pa.	313	176	53	416	321	468	382	639	459	309	347	478	705		36	36
Hagerstown, Md.	349	210	69	452	306	504	346	700	429	301	320	470	662	36		72
Harrisburg, Pa.	272	155	75	394	295	432	418	689	487	300	382	504	724	36	72	
Indianapolis, Ind.	769	692	572	947	488	881	321	186	110	308	174	280	164	522	495	552
Lake George, N. Y.	60	334	401	219	328	94	765	869	778	529	669	596	1009	376	413	340
Louisville, Ky.	836	749	614	989	544	930	268	304	107	357	217	363	128	568	538	596
Montreal, Que.	228	496	573	327	387	81	845	861	822	574	714	594	1029	545	585	509
New York, N. Y.	146	122	188	221	379	301	580	831	660	508	555	631	897	211	236	173
Norfolk, Va.	471	273	230	535	606	721	405	889	616	559	584	728	798	269	261	303
Philadelphia, Pa.	237	60	96	314	393	384	518	757	586	427	481	596	823	118	144	100
Pittsburgh, Pa.	465	349	231	590	222	628	228	457	287	130	186	301	523	177	162	196
Portland, Me.	240	452	519	105	522	203	939	1055	957	708	848	775	1188	523	559	501
Quebec, Que.	401	671	738	387	552	258	1010	1030	987	739	879	762	1202	710	750	674
Richmond, Va.	477	280	142	557	523	638	311	802	518	474	497	643	711	186	178	222
St. Louis, Mo.	1015	953	818	1193	741	1127	533	294	344	554	417	515	172	768	741	785
Toledo, Ohio	584	601	472	763	299	685	308	236	197	111	131	55	386	421	413	438
Toronto, Ont.	386	550	469	559	109	479	567	511	493	296	429	239	691	430	415	395
Washington, D. C.	372	172	39	445	376	519	367	692	497	364	389	532	729	78	67	114
White Mts., N. H.	220	451	518	163	493	109	921	1019	928	680	820	747	1160	532	569	496

PIERRES DE NAISSANCE

MOIS	ANCIENNE	NOUVELLE
Janvier :	grenat	grenat
Février :	améthyste	améthyste
Mars :	jaspe	hématite ou aigue-marine
Avril :	saphir	diamant
Mai :	agate	émeraude
Juin :	émeraude	perle, pierre de lune ou alexandrite
Juillet :	onyx	rubis
Août :	cornoline	sardoine ou péridot
Septembre :	chrysolithe	saphir
Octobre :	aigue-marine	opale ou tourmaline
Novembre :	topaze	topaze
Décembre :	rubis	turquoise ou zircon

TABLEAU DES DISTANCES

Indianapolis	Lake George	Louisville, Ky.	Montreal, Que.	New York, N. Y.	Norfolk, Va.	Philadelphia, Pa.	Pittsburgh	Portland, Me.	Quebec, Que.	Richmond, Va.	St. Louis, Mo.	Toledo, Ohio	Toronto, Ont.	Washington, D. C.	White Mts.	Villes de l'Est
769	60	836	228	146	471	237	465	240	401	477	1015	584	386	372	220	Albany, N. Y.
692	334	749	496	122	273	60	349	452	671	280	953	601	550	178	451	Atlantic City, N. J.
572	401	614	573	188	230	96	231	519	738	142	818	472	469	39	518	Baltimore, Md.
947	219	989	327	221	535	314	590	106	387	557	1193	763	559	445	163	Boston, Mass.
488	328	544	387	379	606	369	222	522	552	523	741	299	109	376	493	Buffalo, N. Y.
881	94	930	81	301	721	393	628	203	258	638	112	685	479	519	109	Burlington, Vt.
321	765	268	845	580	405	518	228	939	1010	311	533	308	567	367	921	Charleston, W. Va.
186	868	304	861	831	889	757	457	1055	1030	802	294	236	511	692	1019	Chicago, Ill.
110	778	107	822	660	605	586	257	957	987	518	344	197	493	497	928	Cincinnati, Ohio
302	529	357	574	508	616	427	130	708	739	474	554	111	296	364	680	Cleveland, Ohio
174	669	217	714	555	584	481	186	848	879	497	417	131	429	389	820	Columbus, Ohio
280	596	363	594	631	728	596	301	775	762	643	515	55	239	532	747	Detroit, Mich.
164	1009	128	1029	897	798	823	528	1188	1202	711	172	386	691	737	1160	Evansville, Ind.
522	376	568	545	211	269	118	177	523	710	186	768	421	430	78	532	Gettysburg, Pa.
495	413	538	585	236	261	144	162	559	750	178	741	413	415	67	569	Hagerstown, Md.
552	340	596	509	173	303	100	196	501	674	222	785	438	395	114	496	Harrisburg, Pa.
	837	114	865	730	713	656	354	1012	1038	626	241	216	505	566	993	Indianapolis, Ind.
837		887	174	209	540	303	538	265	339	546	1093	641	440	438	201	Lake George, N. Y.
114	887		956	769	673	693	391	1096	1121	586	265	306	602	603	1043	Louisville, Ky.
865	174	956		375	699	475	609	269	173	718	1119	650	354	600	190	Montreal, Que.
730	209	769	375		329	93	371	328	546	332	976	612	479	228	327	New York, N. Y.
713	540	673	699	329		234	427	725	864	94	938	671	715	187	656	Norfolk, Va.
656	303	693	475	93	234		298	421	623	241	902	541	478	135	430	Philadelphia, Pa.
354	538	391	609	371	427	298		697	774	340	592	244	331	235	694	Pittsburgh, Pa.
1012	265	1096	269	328	725	421	697		293	664	1262	820	624	540	96	Portland, Me.
1038	339	1121	173	546	864	623	774	293		864	1248	815	528	758	242	Quebec, Que.
626	546	586	718	332	94	241	340	664	864		845	586	632	105	663	Richmond, Va.
241	1083	265	1119	976	938	902	592	1262	1248	845		454	765	816	1239	St. Louis, Mo.
216	641	306	650	612	671	541	244	820	815	586	454		294	480	792	Toledo, Ohio
505	440	602	354	479	715	478	331	624	528	632	765	294		507	586	Toronto, Ont.
566	438	603	600	228	187	135	235	540	758	105	816	480	507		560	Washington, D. C.
993	201	1043	190	327	656	430	694	96	242	663	1239	792	586	560		White Mts., N. H.

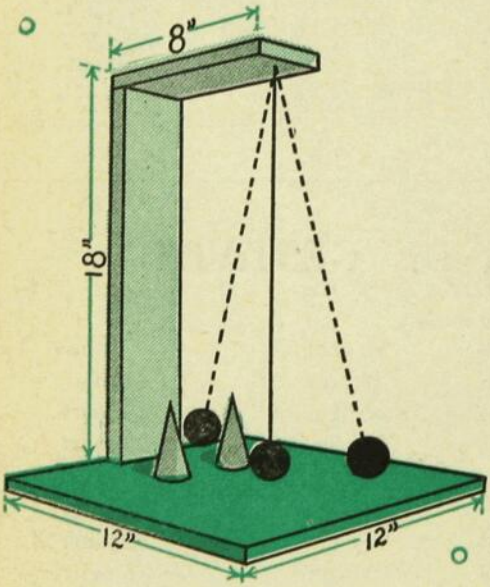
PÉRIODES DE GESTATION

ANIMAL	Jours ou mois		
Ane :	380 jours	Guenon :	7 mois
Baleine :	10 mois	Jument	11 mois
Brebis :	5 mois	Kangourou :	39 jours
Cane :	30 jours	Lionne :	108 jours
Castor :	4 mois	Lapine :	30-40 jours
Chatte :	55 à 63 jours	Louve :	62 jours
Chèvre :	156 jours	Oie	30 jours
Chevrette :	8 mois	Ourse :	6 mois
Chienne :	62 jours	Pigeonne :	18 jours
Dinde :	26 jours	Poule :	21 jours
Dromadaire :	12 mois	Ratte :	28 jours
Ecureuil :	28 jours	Renarde :	62 jours
Eléphant :	21-22 mois	Truie :	4 mois
Girafe :	14 mois	Vache :	9 mois

TROIS JEUX
M - I - N - U - T - E - S

Pour les longues soirées et les jours de "tempête", nous avons pensé vous présenter des jeux qui se fabriquent en quelques minutes. Parfois on a beaucoup de plaisir à passer de longues heures sur la préparation de jeux qui ne nous intéressent plus une fois terminés. Afin de remédier à ce problème, voici des jeux... qui se réalisent en moins de 30 minutes.

PREMIER JEU : LES QUILLES



Toutes les indications concernant la construction du jeu sont sur le dessin. Servez-vous d'une planche carrée pour le plancher, (planche de caisse d'orange). Ensuite trouvez un vieux 2" x 4" ou une planche assez résistante. Sciez un morceau de bois selon les indications et assemblez les 2 bouts. Un bout de ficelle et une petite balle de caoutchouc termineront le tout... J'oubliais, pour les quilles, faites 2 cônes en carton d'environ 4 ou 5 pouces de hauteur. Vous voilà prêt à jouer.

•

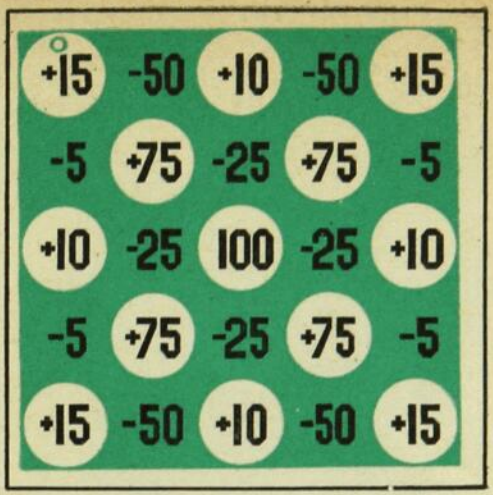
— Ah ! tu as raté une quille!

— Laisse-moi essayer... "Oh-la-la" ! J'ai raté les deux.

DEUXIEME JEU :

LES DISQUES

Comme vous le voyez sur l'illustration, il s'agit de dessiner un quadrillé sur un carton en n'oubliant pas les chiffres.



Découpez 4 ou 5 rondelles dans un carton épais. (Une rondelle par joueur).

Pour reconnaître les rondelles, inscrivez un numéro sur chacune.

— Bon, on commence ?

— Mettons-nous à dix pieds du jeu.

— Ah non ! ce n'est pas assez loin.

— O.K. 15 pieds.

— Allez-y.

— J'ai réussi 50 points.

— Attendez un peu, je vous gage que je fais un plus gros chiffre . . . Voilà !

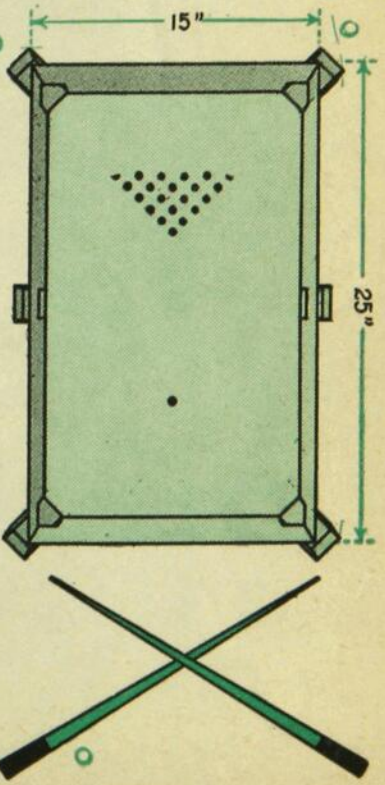
— 75.

— Oui, plus gros, mais 75 en moins. J'inscris les points, sinon on les oubliera.

TROISIEME JEU : LE BILLARD

Dans un carton d'habit, (demande à ton père de te donner la boîte qui contenait l'habit qu'il a acheté récemment) découpe les côtés, en suivant les instructions du dessin. Trois fonds de grosses boîtes d'allumettes serviront de sacs. Coupées en deux, tu obtiendras 6 sacs, que tu colleras sur le billard (voir le dessin). Avec une vingtaine de billes et deux baguettes de bois, tu es prêt à faire une partie.

Il y a bien des façons de jouer à ce jeu, en voici une très facile. Place les billes en forme de triangle à une extrémité du billard, et une de l'autre côté. Un des joueurs est désigné pour commencer la partie. En position, il frappe la bille qui éparpillera celles du triangle. On compte un point pour chaque bille entrée dans une pochette. Le "casseur" compte ses points et les inscrits sur une feuille de papier. Maintenant la partie se déroule normalement. Chacun joue à tour de rôle jusqu'à ce qu'il rate une bille dans une pochette. La partie se termine quand il ne reste plus de billes sur le billard. Celui qui en a entré le plus dans les pochettes, est le gagnant.



Sac de couture pour fillette

MATÉRIEL REQUIS

½ vge de coton, 36 pouces de largeur.

¼ vge de feutre, 36 pouces de largeur de couleur contrastante.

2 vges de cordon de couleur assortie au coton.

1 cercle de carton, 8 pouces de diamètre.

Fil "Chain" COATS SUPER SHEEN de couleurs assorties.

COUPE

La base — Tailler 2 cercles de coton de 8½ pouces de diamètre.

Le côté — Tailler 1 morceau de feutre de 26½ pouces par 3¾ pouces.

Les poches — Tailler 1 morceau de feutre de 33 pouces par 3½ pouces.

Le dessus — Tailler 1 morceau de coton de 26½ pouces par 13½ pouces.

Couper le cordon en deux.

EXÉCUTION

Une marque de ¼ pouce a été allouée pour toutes les coutures.

1) Placer les deux morceaux de base, endroit contre endroit, les bords coupés bien égaux. Faufiler et coudre laissant une ouverture. Insérer le cercle de carton et coudre à points perdus les bords ouverts.

2) Coudre les deux bouts du dessus, du côté et des poches. Retourner un des longs côtés de la section de la poche et coudre.

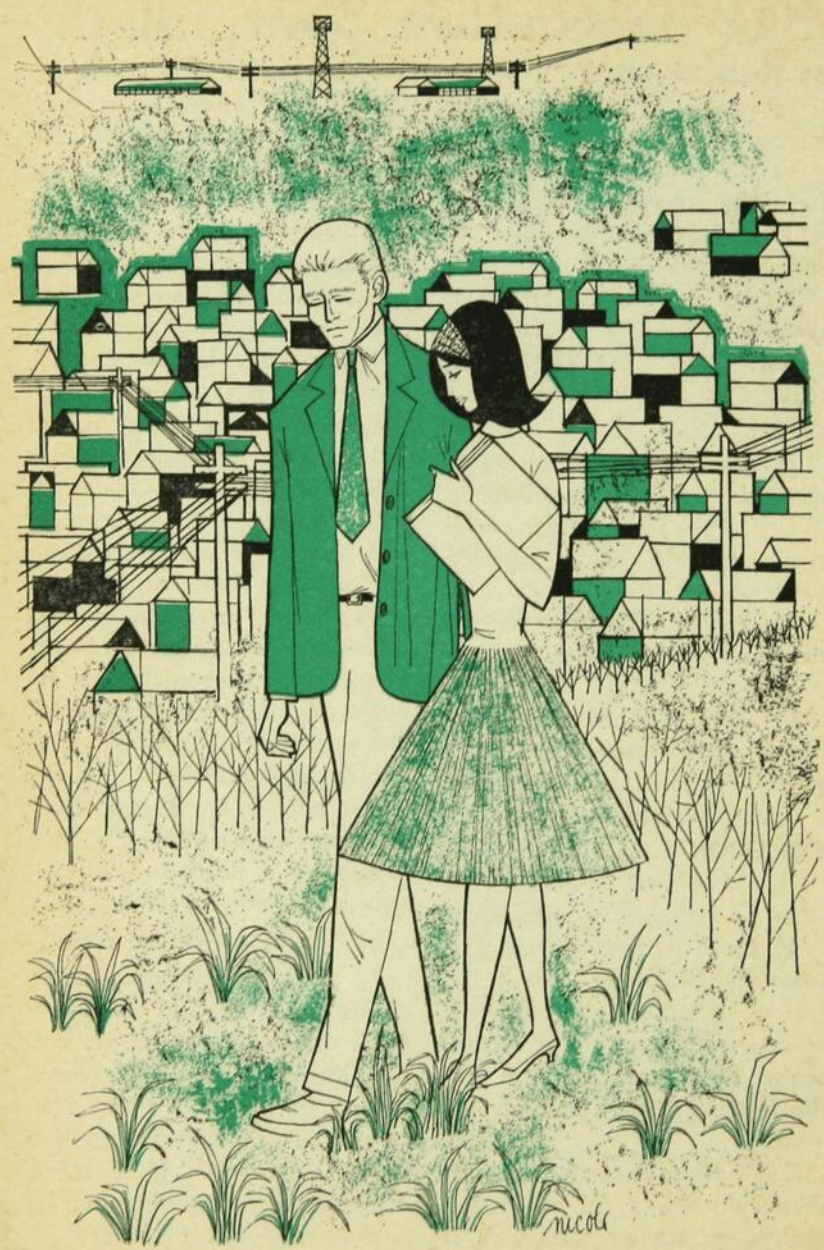
3) Coudre ensemble les morceaux du dessus et du côté, endroit contre endroit, les deux longs bords bien égaux. Presser la couture ouverte et raser. Tourner à l'endroit et plier à la couture. Faufiler et coudre à ¼ pouce du bord plié.

4) Retourner de 3¼ pouces le bord coupé de la section du dessus. Faufiler. Retourner en dedans le bord coupé et coudre à travers toutes les épaisseurs. Coudre ½ pouces au-dessus de la 1ère couture pour former une coulisse. Finir les autres bords coupés.

5) Placer l'envers du morceau de la poche sur l'endroit de la section du côté, les bords coupés inférieurs égaux. Diviser la bande en plusieurs poches et coudre comme dans la photographie. Faufiler les plis au bord du bas de chaque poche pour ajuster au côté. Coudre à la machine ¼ pouce du bord inférieur à travers toutes les épaisseurs.

6) Surjeter la base en place.

7) Faire une boutonnière de chaque côté du sac en dedans de la coulisse. Passer un des cordons à travers la coulisse commençant et finissant à la même boutonnière. Passer l'autre cordon par l'autre boutonnière de la même manière. Nouer les extrémités des cordons et effilocher les bouts.


nicole

LA VILLE QUI ÉTAIT MORTE

(nouvelle)

PAR MICHELE ASSELIN-MAILHOT

Les dix familles d'immigrants étaient arrivées en fort mauvais état. Emue, la population de Coper avait accueilli le groupe avec une bienveillance d'autant plus grande qu'on lui faisait une tapageuse publicité à travers tout le Canada.

"COPER, petite localité de la Côte Nord, accueille les immigrants. Ses habitants donnent à tout le pays un magnifique exemple d'humanisme, de charité et d'entr'aide".

Ces phrases sonores qui gonflaient d'orgueil les citoyens de Coper, avaient tenu la manchette des journaux durant quelques semaines. Puis les quotidiens s'étaient désintéressés de l'admirable petite ville. Coper retomba vite dans l'oubli et ses troubles commencèrent . . .

Une fois tombé l'enthousiasme de la première heure, Coper devait faire face à une réalité moins exaltante : l'emploi des réfugiés. Ces gens-là doivent gagner leur vie comme tout le monde. Epineux problème. Les gens de Coper s'inquiétaient : la mine de cuivre, seule industrie de la région, allait-elle absorber ce surcroît de main-d'oeuvre ? Si elle le faisait, ne serait-ce pas au détriment des citoyens ?

La direction de la mine embaucha dix-sept immigrants. On critiqua bien un peu mais en sourdine : il fallait se tenir à la hauteur d'une réputation nationale de charité n'est-ce pas ?

* * *

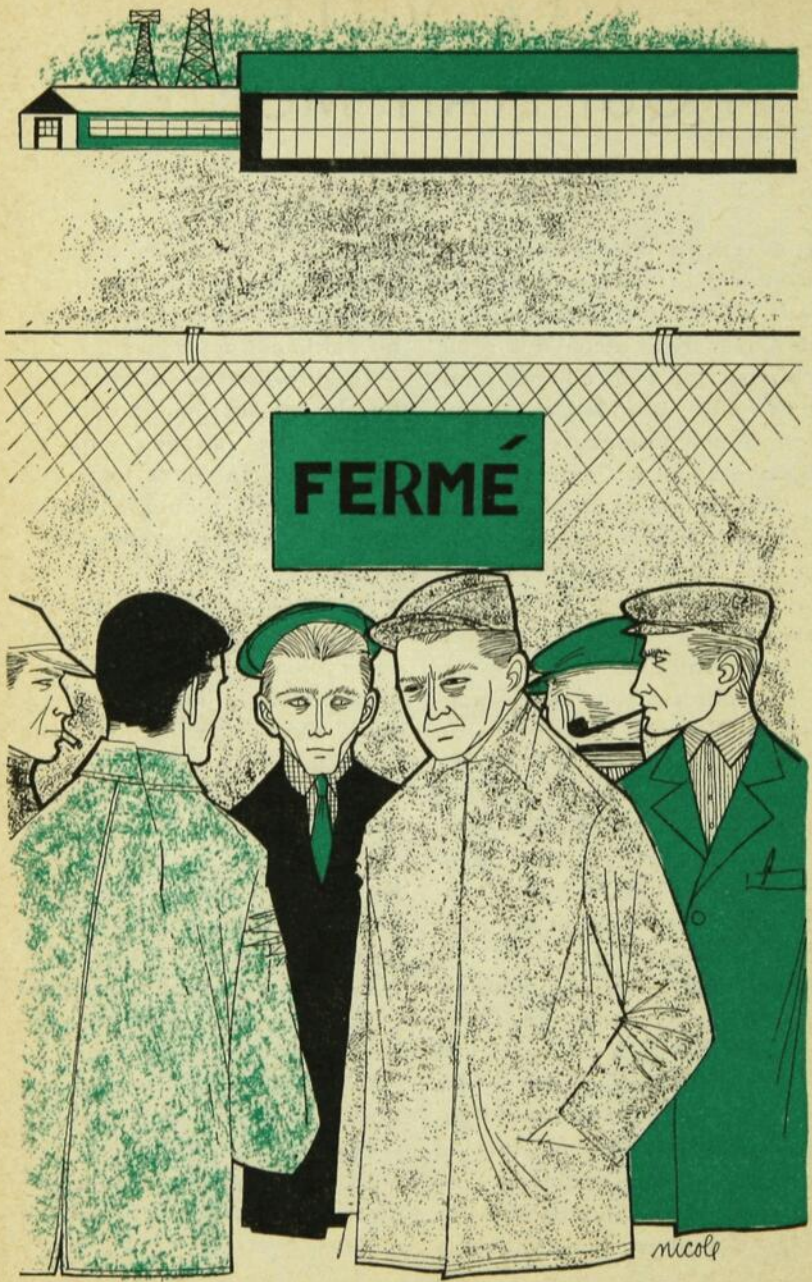
Trois ans passèrent. Maintenant les réfugiés parlaient assez bien le français et s'habillaient "à la mode de chez-nous". De loin, à regarder cette paisible ville on n'eût rien remarqué qui la distinguât de toute autre localité québécoise. De près pourtant, à écouter parler les gens, on devine vite qu'un grave malaise l'habite. Ecoutons parler ces deux jeunes gens qui sortent de l'école secondaire.

— Ioan, je crois que nous ne pourrons plus nous voir.

— Mais Suzanne, c'est impossible ! Je t'aime, tu le sais.

— Et moi aussi je t'aime Ioan . . .

Le grand garçon brun regarde sa compagne et lui prend la main.


FERMÉ
nicole

— Alors, dit-il, il n'y a rien qui puisse nous séparer. Notre amour finira par vaincre leur haine.

— Je ne crois pas Ioan. Depuis que papa a été élu maire, j'entends beaucoup parler de ce qui se passe un peu partout dans la ville. La direction de la mine parle de congédier d'autres hommes. Tu sais ce que cela signifie pour nous. Rappelle-toi il y a cinq mois ; cette fois ce sera pire."

* * *

Il y a cinq mois, la mine avait congédié douze hommes, tous anciens citoyens de Coper. Aux protestations des habitants, le directeur avait opposé sa ferme décision de ne pas céder au sentimentalisme: "Je n'ai pas de préjugés de race, avait-il dit. J'ai besoin de bons travailleurs, honnêtes, ponctuels, sobres. Je garde de préférence les hommes qui possèdent ces qualités. Personne ne peut me blâmer".

Depuis cet incident, la langue française et les habits canadiens ne suffisaient plus à fusionner les deux groupes. Une hostilité grandissait du côté canadien : on excluait maintenant les immigrants de toute vie sociale et publique. Suzanne et Ioan, chaque fois qu'ils se rencontraient, étaient montrés du doigt. On considérait cette idylle comme une honte et une provocation.

Ioan, fils d'un immigrant, achevait sa douzième année à l'école publique. Beau gars de vingt ans, il avait un tempérament ardent que la guerre, avec son cortège de misères, n'avait pas aigri. Il avait appris, et de la dure façon, la difficulté de vivre. Le Canada lui était apparu comme le terme de ses souffrances et le tremplin d'un nouveau départ. Se pourrait-il qu'il se soit trompé ? Que les hommes soient également perfides à la paix comme à la guerre ? Il ne voulait pas le croire, mais les événements qui se déroulaient à Coper s'acharnaient à le lui prouver. Suzanne restait la seule personne capable de sauver sa confiance, de conserver en lui le goût de la vie.

* * *

Mais Suzanne, seule contre tous, allait-elle lui rester fidèle ? Contre son père par exemple qui lui parla sévèrement ce soir-là ?

— Ma petite, on t'a encore aperçue avec Ioan cet après-midi. Je t'interdis ces rencontres.

— Mais papa. Ioan est un excellent garçon: tu le disais toi-même au début. Pourquoi faut-il que maintenant . . .

— Les choses ont changé, interrompit le père. Comme maire, je dois soutenir la population. . .

— Au détriment de la justice, coupa Suzanne.

— La justice, ce ne sont pas tes yeux de dix-huit ans qui peuvent la reconnaître. Le père Latreille a été congédié après vingt ans de service. C'est de la justice ça ?

— Mais papa, les immigrants aussi ont le droit de vivre.

— Je n'ai pas l'intention de discuter de ces choses avec toi. La lutte est commencée et mon devoir est de ne pas lâcher ceux qui m'ont fait confiance. Il est inutile de te dire que tu dois être de mon côté . . .

— Pas si sûr que cela . . .

— Suzanne !

* * *

Mais Suzanne avait filé dans sa chambre, bouleversée. Où était sa place ? Du côté de l'autorité paternelle ou du côté de la justice . . . et de son amour ? Ah ! trouver un moyen de concilier les deux clans, d'arrêter cette vague de haine qui déferlait sur Coper. Et vivre dans la charité et dans la paix ! Mais comment combattre tant de méchanceté ? C'était trop pour elle seule. Mieux valait la fuite. Partir avec Ioan et chercher un coin de terre où les hommes se haïraient moins, où Ioan aurait enfin sa part de bonheur . . .

Elle partit dans la nuit et alla frapper chez Ioan. Elle l'entraîna dans le jardin, derrière la maison, et lui dit :

— Ioan, tu m'aimes n'est-ce pas ? Veux-tu que nous nous épousions ? Je serais prête à partir avec toi.

Il la prit dans ses bras et l'embrassa tendrement sur le front. Tout autour d'eux, Coper veillait, toutes griffes rentrées. La belle nuit . . . Il lui dit :

— Regarde comme c'est beau. La nuit sur ta ville . . . Si je t'emmenais loin d'ici, tu la regretterais. La nostalgie du pays est un sentiment affreux.

— La haine est plus dure à supporter que l'ennui. Et je ne pourrais vivre dans un pays si je n'y trouve pas l'amour.

Ils causèrent ainsi durant quelques minutes, elle trouvant mille arguments pour partir, lui en trouvant de meilleurs pour rester. Plus serein, plus mûr, plus réaliste qu'elle, il ne voulait rien brusquer, pour ne rien regretter.

— Je reviendrai demain, lui dit-elle en le quittant.

— Non, attends quelques jours. Je veux avoir le temps de bien songer à tout cela, tout peser. . .

— C'est l'amour qui doit l'emporter dans la balance, dit-elle.

— L'amour, dit-il . . . Le tien me fait tant de bien !

Ils se séparèrent et cela fut comme une déchirure en elle.

* * *

Quelques semaines plus tard, Ioan lui annonçait qu'il partait pour la Suisse afin d'y suivre des études d'ingénieur. Un oncle très riche, installé là-bas, lui offrait cet avantage. Pour Suzanne, c'était le définitif enlisement dans la cité hostile. Elle pleurait.

— Je t'écrirai Suzanne. Et je reviendrai. Comment pourrai-je t'oublier ? Tu as été la seule lumière sur ma route, la seule joie . . .

— Que vais-je devenir ?

— Tu m'attendras. Cinq ans d'amour, c'est moins long que cinq ans de guerre n'est-ce pas?

Ioan partit en juillet. En septembre, la mine ferma définitivement. Tous les citoyens, autochtones et immigrants, se retrouvaient dans une nouvelle fraternité : celle de la misère.

* * *

Dans ce décor grisâtre d'automne et de tristesse, un autre immigrant arriva à Coper. Plus de réception officielle, plus de manchettes pour l'accueillir : rien que des haussements d'épaules et cette phrase désabusée : "Pourquoi choisit-il de venir crever de faim chez-nous celui-là ?"

En fait, le nouvel arrivé n'avait pas le temps de crever de faim tant il s'affairait en démarches, voyages, téléphones, etc. Il ne fréquentait personne, sauf Suzanne. On questionna la jeune fille, mais sans rien en tirer. Bientôt l'immigrant n'intéressa plus la population, endormie dans un hiver glacial et misérable . . .

Ce fut un journal du soir qui réveilla la ville morte. Coper reprenait la manchette : "Le gouvernement cède une immense concession de forêt au nord de la localité de Labrie. Un Suisse, Monsieur Reuter, construira un moulin à papier et exploitera . . . etc."

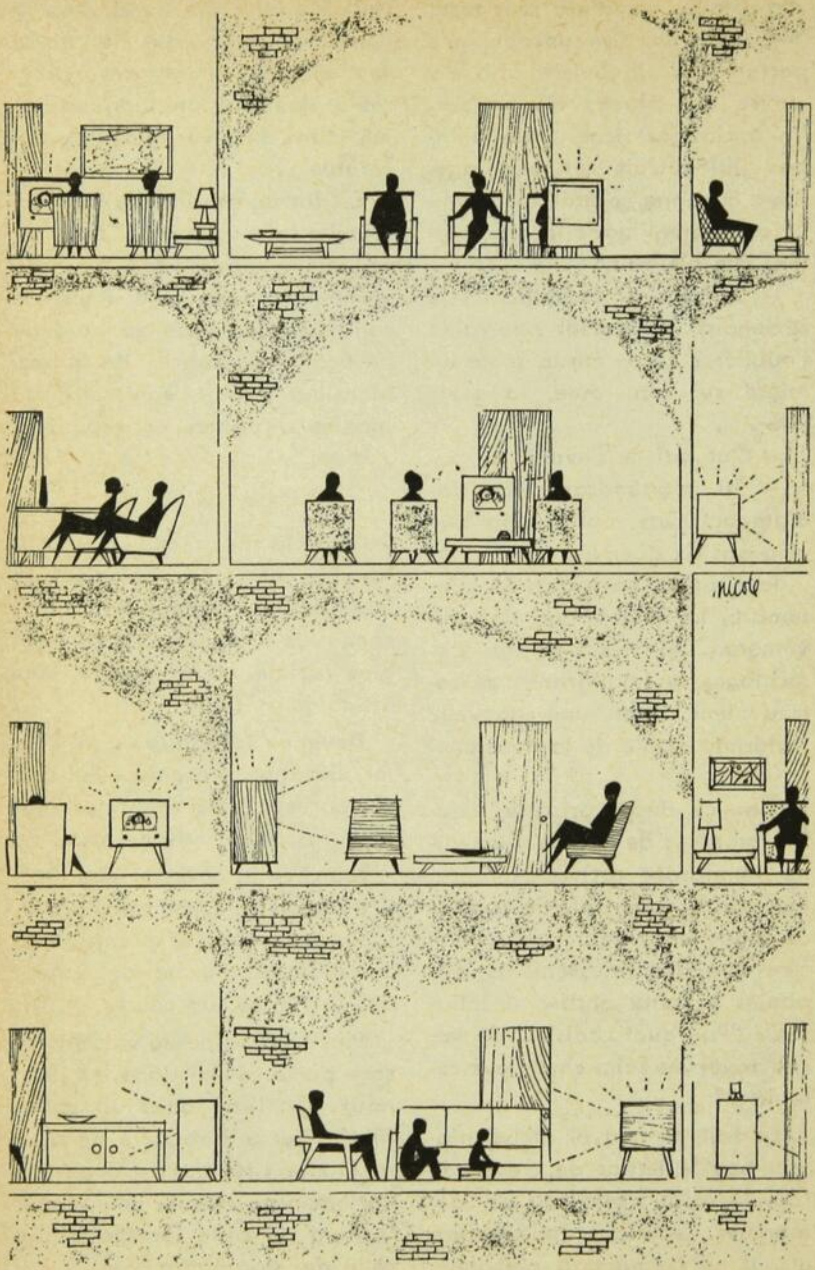
* * *

C'était la résurrection. Les bouches affamées baisaient la main qui leur donnait à manger, sans plus s'inquiéter de son origine raciale. La main qui donne est toujours bénie.

Devenue secrétaire de M. Reuter, Suzanne présenta celui-ci à ses parents: Voici Monsieur Reuter . . . c'est l'oncle de Ioan. . .

Ioan revint à Coper dès l'été; il poursuivrait désormais ses études à Québec et prendrait la direction de l'usine de papier dès la fin de son cours.

Plus tard, la petite ville fit encore parler d'elle dans les journaux. On lisait dans un entrefilet : "Sur une requête du maire et des citoyens de Coper, le Parlement a accepté de changer le nom de cette localité contre celui de Jean-Bourg."


nicole

LA TÉLÉVISION: "BÉBELLE" OU MOYEN DE CULTURE?

PAR JACQUES CHAMPAGNE

Si l'on voulait mettre en ligne toutes les façons différentes des foyers ouvriers d'utiliser l'appareil de télévision, on arriverait à une liste très longue. Mais on peut placer toutes ces façons d'agir entre deux attitudes extrêmes: d'un côté, les foyers qui se servent de la T.V. comme d'une "bébelle", d'un jouet, d'un moyen de passer le temps sans effort (attitude la moins adulte); et à l'autre extrémité, ceux pour qui la T.V. est d'abord et avant tout un moyen d'augmenter leurs connaissances et de cultiver leur intelligence (attitude vraiment adulte).

ENFANTS OU ADULTES ?

Il n'y a rien de surprenant de voir un enfant s'amuser avec une "bébelle", Et plus la "bébelle" brille, plus ses couleurs sont vives, plus elle fait de bruit, plus l'enfant s'amuse. Et il peut s'amuser longtemps avec le même jouet. C'est normal: il est enfant. Est-il aussi normal que des personnes qu'on appelle adultes et qui se considèrent comme des adultes, se servent de la télévision comme d'un jouet? qu'ils soient dominés par cet appareil qui parle et qui leur offre des images animées? qu'ils soient surtout dominés par les émissions agréables mais faciles, les émissions qui s'adressent davantage à leurs sens et à leurs sentiments qu'à leur intelligence (émissions de variétés, télé-romans, sports, etc.) ?

"GOBER" OU CHOISIR

L'entrée d'une T.V. dans un foyer oblige chaque personne de ce foyer à poser des gestes: ouvrir l'appareil ou ne pas l'ouvrir, regarder telle émission ou s'occuper à autre chose, regarder toutes les émissions ou faire un choix, "gober" tout ce qui est dit ou se faire une opinion personnelle, etc...

Autrement dit, la T.V. oblige chaque personne à faire plusieurs fois par jour, des choix. Cette obligation n'est pas particulière à la télévision. Nous avons régulièrement à faire des choix devant la radio, devant les journaux, devant des sorties possibles, devant des méthodes d'éduquer les enfants, devant l'utilisation de l'argent, etc. Mais les choix à faire vis-à-vis la télévision sont particulièrement difficiles pour plusieurs raisons :

1. — A cause de la puissance d'attraction de la télévision qui lui vient de ce qu'elle réunit en elle le cinéma et la radio. Du cinéma, la télévision a l'image animée et la voix; de la radio elle a la variété d'émission (augmentée à la télévision) et le fait d'être présenté continuellement dans le foyer.

2. — de plus, il suffit qu'une personne ouvre l'appareil de T.V. pour que les autres membres du foyer soient placés en face de l'écran. Ils sont pris à regarder la télévision sans avoir posé un geste conscient si ce n'est d'avoir tourné la tête et de ne pas avoir décidé de se lever pour aller faire autre chose.

Devant ces difficultés, on comprend facilement qu'il faudrait que les usagers de la télévision soient vraiment adultes, qu'ils soient formés, capables d'agir personnellement, d'organiser leur propre vie et non de se laisser vivre au gré de leurs caprices et des circonstances.

DES COMPORTEMENTS ENFANTINS

Comment cela se passe-t-il dans la vie de tous les jours de la majorité des foyers ?

Quelles émissions regarde-t-on ? dans le foyer X..., la T.V. est ouverte du début jusqu'à la fin. La mère ouvre l'appareil à l'heure d'ouverture du poste et regarde les émissions tout en faisant certains travaux moins absorbants. Comme elle le dit : "Avec la télévision, j'ai moins l'impression d'être seule dans la maison". Dès l'arrivée de l'école, les enfants écoutent leurs programmes. Et ça continue pendant le souper : c'est parfois plus silencieux que dans un couvent. Et le soir ? La T. V. est ouverte jusqu'à la fermeture. Lorsque les programmes sont plus sérieux, on les regarde plus distraitement ; ça permet de se reposer et de faire d'autres besognes.

Chez les Y..., c'est différent! Ils choisissent les émissions parce que c'est trop fatigant de tout suivre. Mais ils ne choisissent que les télé-romans, les programmes de variété, les films, le téléthéâtre, les sports et les nouvelles. Le reste, c'est "plate".

Monsieur Z..., lui, regarde habituellement "Joindre les deux bouts" et parfois "Les idées en marche". Il regrette aussi que "Point de mire" n'existe plus. Avec René Lévesque, c'était vivant et ça permettait de savoir à quoi s'en tenir sur une question. L'inconvénient du programme "Les idées en marche", c'est que les participants n'ont pas tous les mêmes idées et qu'à la fin du programme, personne ne dit ce qui est vrai et ce qui est faux.

Et j'allais oublier nos voisins. Ils ne se sont décidés à acheter une T.V. qu'en 1959. Mais depuis, quel changement dans leur vie! Ils ne sortent plus et reçoivent beaucoup moins de visites; lui qui prenait une heure chaque jour pour lire son journal, ne prend plus que cinq minutes pour lire les titres et regarder la caricature; de son côté elle a laissé tomber son abonnement à la bibliothèque municipale; on dirait qu'il n'y a plus que le T.V. qui existe.

ESCLAVES DANS LE COMA

Des cas comme ceux-là, il en existe par milliers. Et le plus grave, c'est qu'ils ne se rendent pas compte de ce qu'ils font, des changements apportés dans leurs habitudes de vie, etc. Ils en sont complètement insconscients. On dirait une société dans le coma. On est esclave d'un appareil, d'un écran, d'une boîte à images et on ne s'en aperçoit même pas. Il ne leur vient même pas à l'esprit de se demander si c'est normal.

UN DON DE DIEU

Combien ont déjà pensé que la télévision est un don, un cadeau que Dieu leur a fait? Un cadeau que les générations précédentes n'ont pas reçu? La télévision est sans doute une invention humaine. Mais les hommes ne l'auraient jamais inventée, si le Créateur n'avait pas déposé sur la terre la matière nécessaire à la fabrication et à l'organisation de la télévision, s'Il n'avait pas donné à l'homme l'intelligence pour utiliser cette matière. Et combien ont pensé à remercier Dieu pour ce cadeau qu'on utilise si souvent?

Si nous pensions plus souvent à cette vérité, nous en viendrions à nous demander pourquoi nous avons reçu un tel don, à quoi doit

servir la télévision dans nos vies ? Grâce à un peu de réflexion nous finirions par découvrir que la télévision peut nous être utile pour trois choses :

— **elle est d'abord un moyen nouveau, moderne de cultiver, de développer son intelligence, de connaître des vérités jusque-là inconnues. Et c'est un moyen de culture particulièrement adapté au XXe siècle et surtout aux ouvriers qui peuvent difficilement se cultiver par la lecture ; par la fréquentation d'écoles ou d'université. Malheur à nous, par ailleurs, si nous gaspillons cette chance qui nous est offerte ! Car si c'est un devoir de se cultiver, de développer son intelligence, c'est aussi un devoir d'utiliser dans ce but les principaux moyens qui sont mis à notre disposition.**

— **en second lieu, la T.V. est un moyen de s'informer, de savoir rapidement ce qui se passe chez-nous et dans le monde.**

— **finalement, c'est un moyen de se reposer, de se détendre.**

FAISONS NOTRE BUDGET DE T.V.

Pourquoi pas ? Quand il s'agit d'argent, on enregistre sur papier l'utilisation qu'on en fait ; c'est ce qui nous permet de trouver les points faibles, les endroits où on peut faire mieux et ensuite de prévoir son budget pour les mois ou l'année à venir.

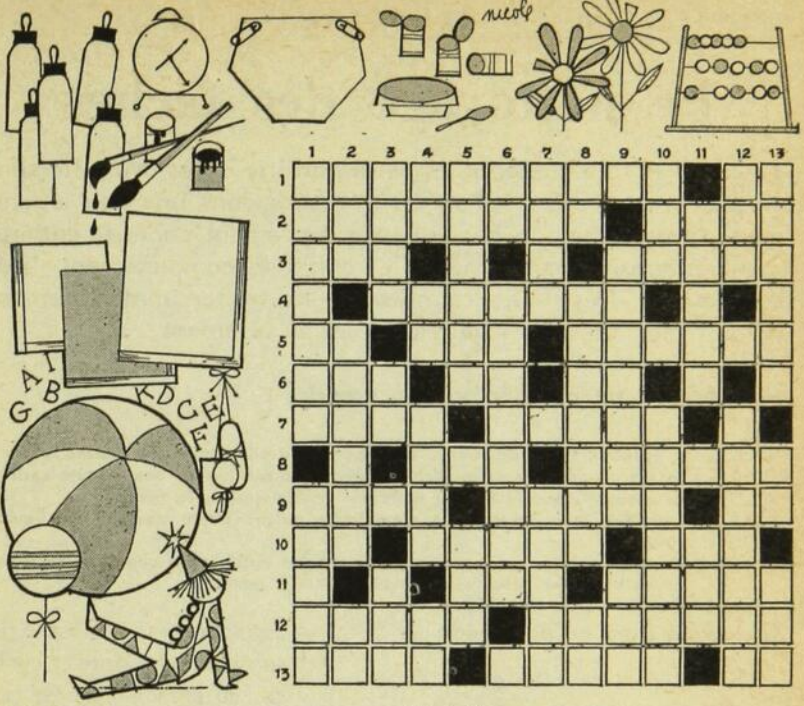
Faisons la même chose pour la T.V. Inscrivons sur du papier notre comportement de la T.V. Ça nous permettra de découvrir certaines faiblesses et ça nous stimulera à trouver des moyens de les corriger.

"Mais on n'a pas de cahier pour faire ça !" direz-vous "Il faudrait que quelqu'un prépare un cahier comme la L.O.C. a préparé celui du budget familial". Vous avez raison; autrement c'est beaucoup trop difficile.

Une bonne nouvelle : ce cahier existe et il est très bien fait. Pour vous le procurer, vous n'avez qu'à écrire à : Case postale 305, Station B, 1250, University, Montréal, en demandant un exemplaire du cahier "Notre famille devant la télévision" et d'accompagner votre demande de $0.50.

Un conseil spécial : si vous êtes de ceux qui sont dans le coma, ce cahier vous sera très utile.

MOTS CROISÉS No. 1: L'ENFANT



Horizontalement :

1. Enfant à la mamelle — Interj. enfantine.
2. Enfant qui a perdu son père et sa mère — Rachitique.
3. Anag. de dam — Sucer le lait.
4. Action de sevrer un enfant.
5. Rubidium — Une des Cyclades — Se dit des frères et des soeurs nés de la même mère, mais non du même père.
6. Se rendra — Art. contr. — En peine.
7. Nourriture du bébé — Donner à un enfant des défauts par trop d'indulgence.
8. Chemin urbain — Qualifie un enfant abandonné par ses parents.
9. Homme qui a des enfants — Ravies — Pronom.
10. Charpente du corps — Rendre sale — Tint.
11. Place — Petits enfants.
12. Pour l'enfant sage — Séparera.
13. Lac de l'Amérique du Nord — Qui a de gros os — Inflamation des synoviales du poignet.

Verticalement :

1. Petite cicatrice du cordon ombilical — Souvent dans la bouche du bébé.
2. Sale — Linges d'enfant — Métal.
3. Poison — Possède — Sans inégalités.
4. Rhodium — Prép. — Marque le superlatif absolu — Règle double.
5. Au jeu, mit une somme au-delà de l'enjeu — Conscience.
6. Pr. pers. — Maladie qui atteint surtout les enfants.
7. Prénom d'une des Riddez — Gamins de Paris.
8. Etain — Attendre quelqu'un au passage — Sa Sainteté.
9. Petite coiffe de toile qu'on met aux enfants nouveau-nés — Efféminé.
10. Dans la rose des vents — Maladie éruptive des enfants.
11. Retranchera — Fl. de Suède.
12. Dévêtue — Esquivera.
13. Donnons de l'air — Art. arabe — Singe américain.

Le nettoyage des taches

Les taches sont susceptibles de disparaître après avoir été simplement exposées à l'air ou trempées dans une eau légèrement savonneuse ; la chaleur peut également changer entièrement la consistance et même les annihiler complètement ; par conséquent, il est toujours mieux de les traiter immédiatement ou du moins, avant le lavage complet du vêtement.

Voici les précautions générales à prendre :

1.— **Si possible, faites disparaître la tache quand elle est encore fraîche.**
2.— **En cas de doute, essayer d'abord sur un échantillon ou une couture cachée.**
3.— **Assurez-vous que le liquide nettoyeur n'abîmera pas le tissu.**
4.— **Travaillez avec dextérité et n'employez qu'une petite quantité de liquide à la fois.**
5.— **Si vous employez une substance inflammable, faites cette opération au grand air ou dans une pièce aérée et loin de la flamme.**

Taches de sang ou de viande

Qu'il s'agisse de toiles ou de tissus délicats, employez toujours l'eau froide d'abord.

1.— *Cotons et toiles lavables :* trempez dans l'eau froide et lavez à l'eau savonneuse.

2.— *Tissus délicats :* a) épongez à l'eau froide, puis à l'eau tiède.

b) épongez au peroxyde auquel vous aurez ajouté quelques gouttes d'ammoniaque.

Taches d'huile et de graisse

Ratissez le plus que vous pouvez, à l'aide d'un couteau effilé.

1.— *Sur les toiles et cotons lavables :* lavez à l'eau chaude et au savon.

2.— *Tissus fragiles :* placez le tissu sur un coussinet et épongez au tetrachlorure de carbone (on se le procure à la pharmacie) ou autre dissolvant, sur l'envers du tissu.

Taches d'oeufs

Lavez à l'eau froide en premier lieu : l'eau chaude pourrait coaguler la tache.

1.— *Etoffes lavables :* employez de l'eau chaude et du savon après avoir fait tremper quelques minutes à l'eau froide.

2.— *Etoffes fragiles :* laissez sécher la tache et agissez de même que pour les taches d'huile ou de graisse.

Taches de rouille

Mélangez trois cuillérées à table d'eau chaude et une cueillérée à thé d'acide oxalique. Après que la tache a disparu, lavez à l'eau claire.

Taches de boue

Laissez sécher à fond. Brossez légèrement, puis épongez à l'alcool, si nécessaire.

Taches d'encre

Comme la composition des différentes encres varie, on emploie différents moyens de faire disparaître ces taches.

Encre noire

Note : S'il vous arrive de renverser de l'encre sur votre robe, épongez au papier buvard le plus vite possible, avant que l'encre ait le temps de s'étendre sur le tissu.

a) Trempez la tache fraîche dans le lait. C'est une vieille méthode et qui réussit très souvent.

b) Déposez une petite quantité de fécule de maïs ou de poudre de talc sur la tache ; renouvelez si nécessaire et finalement appliquez une pâte de l'un ou l'autre de ces produits.

c) L'eau et le savon suffisent assez souvent. Si le tissu est lavable, lavez simplement à l'eau chaude savonneuse.

d) Faites un mélange à parties égales d'eau et de glycérine et appliquez ce mélange jusqu'à disparition de la tache.

e) Employez de l'eau de Javelle sur les toiles et cotons lavables. Pour les lainages, servez-vous d'un mélange de peroxyde et d'ammoniaque.

Encre rouge

On se sert de perborate de soude pour faire disparaître les taches d'encre rouge qui peuvent prendre plusieurs jours à disparaître.

Encre d'imprimerie

1.—*Sur les tissus lavables :* frottez avec un peu de lard ou de vaseline puis lavez à l'eau et au savon.

2.—*Tissus délicats :* trempez pendant quelques minutes dans de la térébenthine, puis, épongez avec une solution à quantités égales d'eau et d'alcool de bois.

Note : Nous soulignons que si vous êtes dans le doute à savoir quelle substance employer pour enlever les taches sur tel ou tel matériel, essayez toujours auparavant sur un échantillon de tissu à nettoyer.

Encre de Chine

Cotons et toiles seulement : appliquez de l'eau de Javelle sur la tache et s'il reste un cerne brun, le faire disparaître au jus de citron.

UN TEST

BON AUDITEUR?

BON TÉLÉSPECTATEUR?

1 — Croyez-vous que l'appareil de radio doit fonctionner tout le temps que vous êtes à la maison ?

OUI ☐ **NON** ☐

2 — Si vous êtes dérangé par une visite ou un appel téléphonique pendant votre programme favori, vous excusez-vous aussitôt pour retourner à l'écoute ?

OUI ☐ **NON** ☐

3 — Le plus clair de vos loisirs consistent-ils à regarder la télévision ou écouter la radio ?

OUI ☐ **NON** ☐

4 — Laissez-vous vos enfants regarder la télévision jusqu'à l'heure du coucher pour qu'ils soient sages ?

OUI ☐ **NON** ☐

5 — Ouvrez-vous l'appareil de radio ou de télévision sans avoir consulté l'horaire ?

OUI ☐ **NON** ☐

6 — Si des amis vous rendent visite, les invitez-vous à se joindre à vous pour regarder la T.V. toute la soirée ?

OUI ☐ **NON** ☐

7 — Serait-il nécessaire, pour contenter toute votre famille, d'avoir deux appareils de T.V. ?

OUI ☐ **NON** ☐

8 — Préférez-vous regarder la T.V. plutôt que rencontrer des amis ou voir un spectacle (cinéma, théâtre, etc.)

OUI ☐ **NON** ☐

VOTRE SCORE

SI VOUS AVEZ :

7 ou 8 "oui" : Vous êtes un robot-esclave !

5 ou 6 "oui" : N'ayez crainte, la T.V. ne se sauvera pas !

3 ou 4 'oui" : Bonne moyenne !

1 ou 2 "oui" : Il n'existe sans doute pas d'appareil de radio ou de T.V. chez vous !

petit ABC de la bonne hôtesse

PAR LISE DUMONT

VOS parents vous permettent de recevoir vos amis. Vous avez promis que vous vous chargiez de tout. De 8 heures à minuit, vous assumez les responsabilités de la maîtresse de maison. Voici quelques conseils qui pourront peut-être vous aider.

L'ambiance :

Vos amis doivent avoir assez de place. Enlevez les tapis, si c'est possible, et aussi les meubles fragiles, les bibelots précieux. Groupez quelques chaises et quelques fauteuils : ce seront les "coins-causeries". Pensez à protéger les tables. Posez partout des nappes de papier de couleur, pour éviter les traces de verres. Des cendriers partout : n'oubliez pas que c'est vous qui ferez le ménage demain. Décorez de guirlandes de papier et de lanternes si cela vous amuse, plutôt qu'une seule lampe, pour que votre éclairage soit gai.

La musique :

Classez vos disques par catégorie, à côté du tourne-disque et veillez à ce que ceux qui ont été prêtés portent le nom du propriétaire.

Buffet :

Pour vous permettre de vous amuser vous aussi, dressez une table où les gens pourront se servir eux-mêmes. Vous y déposerez : 1 bol de cubes de glace, jus de fruits, liqueurs ; chips, bonbons, chocolats. Vous mettrez vos invités à l'aise et vous n'aurez qu'à veiller à remplir les plats . . .

Pour l'hôtesse . . .

Faites vos invitations par téléphone.

Prenez sous votre protection vos amies timides : 2 personnes qui s'ennuient suffisent à "geler" une ambiance.

Distribuez des tâches : à une amie le soin de changer les disques, à une autre de distribuer le matériel pour jeux d'ensemble, à une autre d'expliquer les règles d'un jeu, etc.

A mesure que vos invités arrivent, entraînez-les vers le buffet.

N'oubliez pas de présenter aus-

sitôt ceux qui ne se connaissent pas.

Vers la fin de la soirée, disposez les canapés, sandwiches, gâteaux, hors d'oeuvre, breuvages sur la table.

Suggestions

— Pour "rompre la glace" et pour faire connaître les gens entre eux, préparez d'avance des petits papiers où vous incrirez séparément des noms de couples célèbres : Baptiste et Marianne, Paul et Virginie ; ou tout simplement: Pierre, Pierrette ; Jean, Jeanne, etc. Placez les noms masculins dans une boîte, les noms féminins dans une autre. Les garçons choisissent un nom au hasard, les filles de même. Et les couples se forment : Paul invite Virginie, Pierre, Pierrette, etc.

— Pour une danse d'élimination : distribuez des ballons aux jeunes filles. Chacune attachera son ballon à la cheville droite. Le danseur devra diriger sa compagne de manière à ce que le ballon ne soit pas crevé par les autres danseurs.

— "Mon bateau est au port". On s'asseoit en cercle. Celui qui commence le jeu (A), lance un coussin à B. Dès qu'il le reçoit, B dit : "Mon bateau est au port". A lui demande : "De quoi est-il chargé ?" B doit répondre par un mot commençant par une lettre convenue d'avance avec tout le groupe, par V par exemple. Dès qu'il a répondu, il lance le coussin à un autre qui répond : "Mon bateau est au port", et le jeu continue. On élimine celui qui hésite, et celui qui emploie un mot déjà utilisé.

• *UNE RICHE CLIENTE*

Deux médecins de village sont en train de se faire certaines confidences.

— "Moi, dit l'un deux, je n'ai qu'une bonne cliente que je soigne depuis quinze ans".

— "Elle doit être riche".

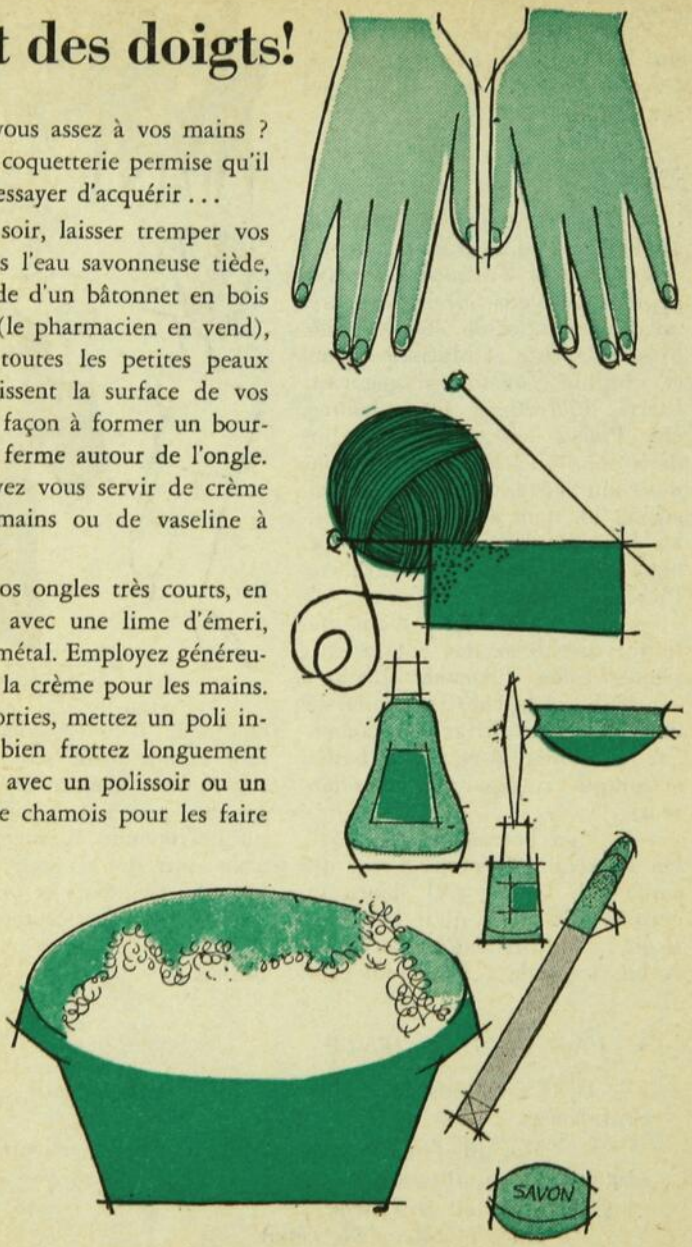
— "Dites plutôt qu'elle l'était".

Soyez femme jusqu'au bout des doigts!

Pensez-vous assez à vos mains ? Voilà une coquetterie permise qu'il vous faut essayer d'acquérir ...

Dès ce soir, laisser tremper vos mains dans l'eau savonneuse tiède, puis à l'aide d'un bâtonnet en bois d'oranger (le pharmacien en vend), repoussez toutes les petites peaux qui envahissent la surface de vos ongles, de façon à former un bourrelet assez ferme autour de l'ongle. Vous pouvez vous servir de crème pour les mains ou de vaseline à cette fin.

Tenez vos ongles très courts, en les limant avec une lime d'émeri, jamais de métal. Employez généreusement de la crème pour les mains. Pour les sorties, mettez un poli incolore ou bien frottez longuement vos ongles avec un polissoir ou un morceau de chamois pour les faire



briller. Il faut se souvenir qu'une femme doit être raffinée jusqu'au bout des doigts. Ne tolérez jamais d'avoir les mains sales. Faites de vos ongles une parure agréable.

Peut-être vous rongez-vous les ongles ? Voyons la cause de cette habitude déplorable, car il y en a une. Etes-vous nerveuse, inquiète au sujet de quelque chose. Peut-être à votre insu êtes-vous sujette à une tension intérieure qui se produit de cette façon ? Prenez tous les moyens à votre disposition pour vous détendre : sommeil, grand air, nourriture saine. Tenez-vous occupée aussi. Si par exemole vous regardez la télévision, profitez-en pour tricoter. Un travail manuel aura l'avantage de vous empêcher de ronger vos ongles en même temps que celui d'apaiser vos nerfs.

COMMENT GAGNER L'AFFECTION DES AUTRES

Si vous voulez faire du bien aux autres, à vos frères et soeurs, à vos amis, à vos camarades, à tous . . . il vous faut, à tout prix gagner leur affection. Si on vous estime, si on est heureux en votre compagnie, si on est content de causer avec vous, vous serez tout-puissant sur les autres ; vous obtiendrez tout ce que vous voudrez.

Voici quelques grands moyens pour gagner l'affection de vos amis.

1. **Intéressez-vous sincèrement aux autres, à leurs affaires, à tout ce qui les regarde.**
2. **Ayez constamment le sourire sur les lèvres. — Faites l'expérience du sourire, vous verrez comme il gagne bien des coeurs.**
3. **Respectez les autres, leur réputation, leur nom.**
4. **Au lieu de toujours parler de vous, écoutez parler les autres.**
5. **Avec vos amis, parlez de ce qu'ils aiment, de ce qu'ils préfèrent, de ce qui les intéresse.**
6. **Ne craignez pas de complimenter les autres, de les féliciter quand ils font quelque chose de bien. On remarque toujours ce qu'il y a de ridicule chez les autres, rarement ce qu'il y a de bien.**

OÙ POURSUIVRA-T-IL SES ÉTUDES ?

Ces tableaux vous permettront à l'aider à préparer son avenir

APRÈS LA 7e ANNÉE

COURS	BUT	CONDITIONS	DURÉE	INSTITUTIONS	DÉBOURSÉS
Cours général	Préparation aux écoles universitaires, normales, spécialisées, etc.	Intelligence au moins de la moyenne, intérêt aux études	4 ou 5 ans	**Ecoles secondaires, collèges**	Aucuns : 8e et 9e ; $4 par mois : 10e, 11e et 12e ; ext. : $15 - $25 ; pens. : $55 - $75.
Cours commercial	Préparation aux écoles de métiers, aux emplois de bureau, de vente, etc.	Intelligence moyenne, intérêt à un métier, au commerce, à l'administration	4 ou 5 ans	**Ecoles secondaires**	Aucuns : 8e et 9e ; $4 par mois : 10e, 11e et 12e.
Cours classique	Séminaire, prêtrise; université, professions, dont l'enseignement	Intelligence supérieure, habileté aux mathématiques, aux langues	8 ans	**Ecoles secondaires, collèges**	Aucuns : éléments, syntaxe ; $4 : méthode, versification ; ext. : $15 - $35 ; pens. : $45 - $95.
Cours de métiers	Apprentissage, ex. : électricité, mécanique, menuiserie, etc.	Intelligence moyenne, certificat de 7e, intérêt à un métier	2 ans	**Ecoles de Métiers de l'Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année.

Cours d'apprentissage: automobile	Pour stations : service, réparation de la carrosserie, de la mécanique de la voiture	Certificat de 7e, dextérité, intérêt aux moteurs	2 ans	**Ecole des Métiers de l'Automobile, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année.
Cours d'apprentissage: métier du commerce	Confection pour hommes, cuisine, boulangerie, pâtisserie	Certificat de 7e ou attestation de 8e, dextérité, intérêt au métier	2 ans	**Ecole des Métiers commerciaux, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année
Cours d'apprentissage: menuiserie en meuble	Initiation pratique à l'ébénisterie	Habileté, intérêt au travail du bois, examen d'admission	2 ou 3 ans	**Institut des Arts appliqués, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année
Cours d'apprentissage: métiers de la chaussure	Patron, coupe, montage, couture, finissage, etc.	Dextérité, vue, intérêt sérieux au travail manuel	2 ans	**Centre d'apprentissage de la Chaussure**	$5 par année
Cours d'apprentissage: métier de la construction	Charpente, menuiserie, plomberie, peinture, etc.	Âge minimum : 16 ans	6 mois	**Centre d'Apprentissage des Métiers de la Construction**	Aucuns
Cours d'agriculture :	Formation aux travaux, à l'administration d'une ferme	Âge minimum : 16 ans, intérêt à ces études, à ce travail	2ans	**Ecoles d'Agriculture du Ministère provincial**	$15 par mois : instruction et pension

Voir pages suivantes "Après la 9e année"

APRÈS LA 9e ANNÉE

COURS	BUT	CONDITIONS	DURÉE	INSTITUTIONS	DÉBOURSÉS
Cours général, section A	Préparation aux écoles, facultés, carrières scientifiques et autres, dont l'enseignement	intelligence au-dessus de la moyenne, intérêt aux sciences, aux mathématiques	2 ou 3 ans	**Ecoles secondaires, collèges**	$4 par mois ; ext. : $15 - $25; pens. : $50 - $75.
Cours général, section B	Préparation à l'école normale, aux facultés scientifiques	Intelligence au-dessus de la moyenne, intérêt à des études subséquentes	2 ou 3 ans	**Ecoles secondaires, collèges**	$4 par mois; ext. : $15 - $25 ; pens. : $50 - $75.
Cours commercial	Préparation aux écoles de métiers, aux emplois de bureau, du commerce	Intelligence au moins moyenne, intérêt à la tenue des livres, à un métier du commerce	2 ou 3 ans	**Ecoles secondaires**	$4 par mois
Cours technique	Formation du technicien spécialisé: électronique, automobile, ajustage, électricité, réfrigération, etc.	Intelligence au-dessus de la moyenne, habileté aux mathématiques, examen d'admission	4 ans	**Institut de Technologie, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année
Cours d'apprentissage: automobile	Mécanicien du système d'électricité, de la mise au point du moteur, etc.	Intelligence au-dessus de la moyenne, intérêt à la mécanique, dextérité	4 ans	**Ecole des Métiers de l'Automobile, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année

Cours d'apprentissage: métier du commerce	Coiffure, horlogerie, coupe et confection, etc.	Intelligence moyenne, dextérité, initiative, sociabilité	1 ou 2 ans	**Ecole des Métiers commerciaux, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année
Cours d'apprentissage: imprimerie	Typographie, linotypie, lithographie, impression, reliure, etc.	Intelligence au moins moyenne, vue, orthographe, examen d'admission	4 ou 5 ans	**Institut des Arts graphiques, Enseignement spécialisé de la Province**	$50 par année
Cours d'apprentissage: ébénisterie	Meubles, sièges, garnitures, finition	Habileté au dessin, goût pour travail du bois, sens du beau	2 ou 3 ans	**Institut des Arts appliqués, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 par année
Cours d'apprentissage: industrie textile	Technicien de la fabrication : laine, armure, coton, bonneterie	Aptitude aux mathématiques, au dessin, vue, dextérité, patience	4 ans	**Institut des Textiles, Enseignement spécialisé de la Province**	$40 à $50 par année ; pension en plus à St-Hyacinthe
Cours de l'apprentissage de l'armée	formation militaire aux métiers de mécanicien, télégraphiste, commis, etc.	Santé, stabilité, âge de 16 ans, consentement des parents	Engagement de 7 ans	**Ecole de l'Apprenti-Soldat**	Apprenti payé $52 par mois ; à 17 ans, $104.
Cours de l'apprentissage de l'aviation	formation de mécanicien, de commis, etc.	Âge minimum : 17 ans ; santé, stabilité, consentement des parents	Engagement de 3 ou de 5 ans	**Centre de l'Aviation, St-Jean, Qué.**	Apprenti payé $104 par mois.

A noter : Pour cours de métiers, cours d'apprentissage des métiers de la construction, cours d'apprentissage des métiers de la chaussure et cours d'agriculture, voir les pages précédentes (Après la 7e année)

Bavette reversible POUR BÉBÉ

MATÉRIEL REQUIS

1/3 vge de guingan à carreaux, 36 pouces de large.

1/3 vge de tissu-éponge, 36 pouces de large, de couleur contrastante.

Fil "Chain" COATS SUPER-SHEEN pour appareiller.

Patron

Faire les patrons d'après le diagramme, 1 carré : 1 pouce.

La flèche indique le droit fil.

Les points noirs indiquent le bord que l'on doit poser sur le pli du tissu.

Les lettres CB indiquent le milieu du dos.

Coupe

Allouer ½ pouce pour les coutures autour de tous les morceaux du patron, sauf pour le tissu-éponge où l'on doit allouer 1½ pouce sur les bords du bas et les bords des côtés ; ½ pouce sur les bords qui restent.

Patron A — Devant — Tailler 2 morceaux (1 en tissu-éponge et 1 en guingan).

Patron B — Dos — Tailler 4 morceaux (2 en tissu-éponge et 2 en guingan).

Bordure de l'encolure — Tailler 1 morceau 13 pouces x 2 pouces en tissu-éponge.

Attaches — Tailler 4 morceaux 10 pouces x 1 pouce en guingan.

Assemblage

1) Placer ensemble le dos et le devant des morceaux en guingan, les endroits ensemble.

Coudre à la machine les coutures des épaules. Répéter avec les morceaux de tissu-éponge. Ouvrir les coutures en les repassant et couper à ¼ pouce de la couture.

2) Couper ce qui était alloué pour la couture du guingan, sur les bords du côté et sur le bord du bas.

3) Poser le morceaux de tissu-éponge sur le morceau de guingan, les envers ensemble en faisant se rencontrer les bords de l'encolure, les coutures des épaules et le milieu du dos et du devant. Faufiler autour des bords à travers toutes les épaisseurs.

4) Tourner ½ pouce à l'intérieur les bords en effiloche du milieu du dos en tissu-éponge et en guingan pour qu'ils soient vis-à-vis l'un de l'autre. Faufiler et coudre à ⅛ pouce du bord.

5) Plier ce qui est alloué pour les coutures du tissu-éponge par

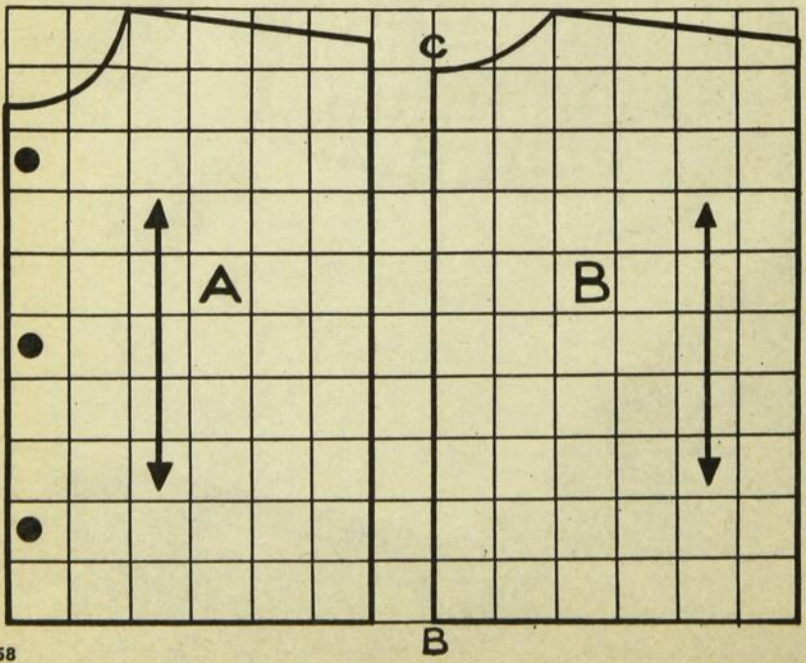
dessus les bords du guingan sur les côtés et au bas. Plier ½ pouce en dedans les bords en effiloche du tissu-éponge et faufiler en place pour faire un parement de 1 pouce autour des bords extérieurs, tel q'illustré. Finir les coins en onglet. Coudre en place à la machine, les parements, tout près des bords. Coudre à points perdus les extrémités du milieu du dos et les coins.

6) Pour faire les coutures des côtés, coudre ensemble par-dessus les bords sur une longueur de 3½ pouces à partir du bas du morceau.

7) Poser la bordure de l'encolure sur le bord de l'encolure, les endroits ensemble, les bords égaux. Coudre à la machine à ½ pouce du bord en effiloche. Couper à ¼ pouce de la couture; tourner à l'intérieur ce qui reste des longs côtés en effiloche de la bordure et coudre à points perdus sur la couture à la machine, sur l'envers. Tourner à l'intérieur les bouts courts ouverts et coudre ensemble à points perdus.

8) Tourner ¼ pouce à l'intérieur tous les bords en effiloche de chaque attache. Plier en deux sur la longueur, les envers ensemble. Coudre à la machine tous les bords ensemble.

9) Coudre à points perdus une attache sur un côté de l'encolure au milieu du dos. Répéter avec une autre attache sur l'autre côté. Coudre à points perdus les attaches qui restent de la même façon, 4 pouces à partir du bord inférieur.



Pour une couture réussie

Quand vous cousez des tissus diaphanes, placez une bande de papier en dessous. Ceci empêche le tissus de tirer ou de s'amasser.

Lorsque vous avez huilé votre machine, cousez à travers un papier buvard avant d'y placer votre ouvrage. Le buvard absorbera l'huile supplémentaire.

Si vous trouvez difficile d'enfiler le fil sur l'aiguille de la machine, placez un papier noir sous l'aiguille pour le fil blanc . . . et du papier blanc, lorsqu'il s'agit de fil noir. C'est pratique . . . et reposant pour les nerfs fatigués !

Faites un coussinet à épingles, forme oblongue, la largeur du poignet et environ 2 pouces de largeur. Appliquez-y un bracelet d'une bande élastique d'un pouce et placez sur votre poignet gauche quand vous découpez. Les épingles sont ainsi à la main !

Lorsque vous cousez des boutons, placez une aiguille à repriser en-dessous. Le bouton est plus facile à manipuler et il restera en place plus longtemps.

On peut souvent éviter de faufiler en pressant un pli. Essayez-vous sur des tissus avec coutures droites tout d'abord. Les parties difficiles doivent toujours être faufilées. Une bonne couturière ne ménage jamais son faufilage.

Faites une ligne de petits points de faufilage tout autour des courbes dès qu'elles sont coupées, afin que le tissu ne s'étende pas démésurément. Un point rabattu, à l'occasion, raffermira votre faufilage.

Les jupes godées tendent à s'affaisser à la bordure. Pour prévenir cet état de choses, suspendez-les la nuit, la jupe attachée autour du bas, et vous pouvez y suspendre un poids quelconque . . . une paire de ciseaux, par exemple.

Un petit pinceau en poils de chameau est indispensable pour humecter les plis avant de les presser. Servez-vous-en sur l'envers du tissu.

Laissez les tissus délicats sur un linge blanc . . . et gardez-les sur la table lorsque vous travaillez. Ceci empêche le tissu de s'étendre et les souillures.

S'il y a des coutures superposées sur votre vêtement, retournez le tissu supplémentaire pour la couture sur le morceau du tissu à être joint et pressez délicatement avec un fer chaud. Ceci forme une ligne droite et bien finie sur laquelle vous pouvez coudre ou faufiler.

En faisant une bordure circulaire, froncez le bord du tissu avec un point courant. Froncez délicatement et disposez en place.

Avant de faire les boutonnières, essayez une boutonnière dans une découpure de tissu, qui servira de guide pour marquer la longueur. Pour qu'une encolure drapée tombe bien, bordez ou façonnez, et attachez un poids recouvert sur un morceau de tissu au centre avant à l'intérieur.

ATTENTION AUX QUILLES!

1—Tenez votre boule dans la main d'une façon naturelle. (Se détendre complètement avant de jouer). Vous devez tenir solidement la boule entre le pouce et les autres doigts sans trop la serrer. Placez votre main parallèle au porte-boule quand vous prenez une boule, ceci vous évitera d'avoir les doigts écrasés par celles qui arrivent.

2—Avant de jouer, permettez-vous quelques instants de réflexion. Choisissez votre cible. Ces moments de réflexion peuvent décider de la partie.

3—Les yeux fixés sur la cible (un peu à droite de la quille No 1 et un peu à gauche de la quille No 3). Faites un pas en avant du pied gauche (pied droit pour les gauchers). Tenez la boule des deux mains en l'abaissant un peu.

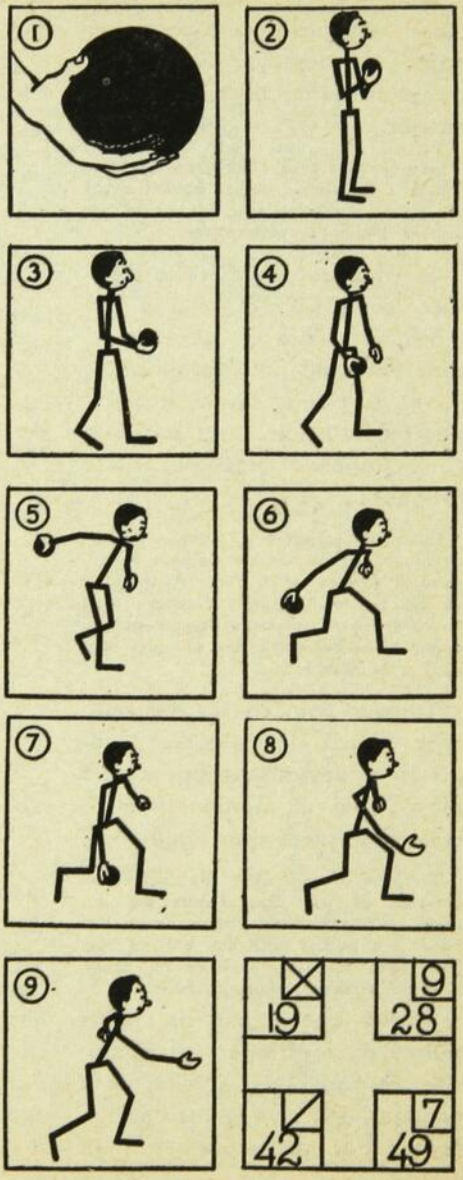
4—En terminant le premier pas, les mains se séparent et la boule se balance en descendant sans brusquer le mouvement. Ne quittez jamais la cible des yeux en faisant ces mouvements.

5—Au deuxième pas, balancez votre boule vers l'avant. Tenez le bras gauche bien éloigné du corps qui se plie.

6-7—Avant de lâcher votre boule, le genou droit se plie, le corps s'équilibre entre le pied gauche et le bout du pied droit. La boule doit être à environ 6 pouces du sol.

8—Vous lâchez la boule au moment où votre bras commence à l'élever. Il est très important de tenir le bras bien droit, bien tendu loin du corps.

9—Après le lancer de la boule, il faut continuer de lever le bras bien tendu et garder le poignet en ligne droite avec le but.



Savez-vous que les quilles se jouent depuis au moins sept mille ans? Comment se fait-il qu'un jeu aussi vieux ait encore une popularité grandissante même chez les plus jeunes de vos amis? Il existe au moins 200,000 adeptes des quilles seulement dans la province de Québec. (Existe-t-il autant de joueurs de hockey?) Je ne saurais dire ce qui rend populaire ce jeu vieux de 7,000 ans, mais il y a sûrement là une particularité aimée de plusieurs.

EQUIPEMENT ET TECHNIQUE

Si ce jeu commence à vous passionner comme moi, lisez bien ce qui suit. Pour jouer aux quilles, il n'existe aucun costume spécial. L'important c'est d'être à l'aise. Seuls les souliers sont particuliers et adaptés pour ce sport.

LA PRATIQUE

Examinez bien chacun des dessins de la page précédente commençant par le premier et en lisant attentivement les conseils qui s'y rapportent. Cet enseignement est bien élémentaire, mais assez élaboré pour vous lancer vers de futurs championnats. Remarquez qu'en suivant ces conseils, vous développerez votre propre technique. Vous n'aurez qu'à améliorez votre style en notant toutes vos erreurs. On devient un bon quilleur en corrigeant constamment sa méthode.

LES POINTS

La feuille de pointage est divisée en 10 carreaux. Deux boules sont jouées pour chacun des carreaux, excepté lorsqu'un abat est réussi. Chaque quille abattue compte pour un point. Si toutes les quilles sont abattues par la première boule, c'est un abat. On enregistre alors 10 points plus le compte des deux boules suivantes. Si deux boules sont nécessaires pour renverser les dix quilles, on obtient alors une réserve. Seul le compte de la boule suivante s'additionne aux dix points déjà obtenus. La dernière illustration montre la façon de compter les points. Dans le premier carreau un X apparaît pour un abat donc 10 points, plus 9 pour les deux boules suivantes (voir le deuxième carreau). On inscrit donc 19 pour le total du premier carreau. Deuxième carreau, 19 + 9 = 28. Troisième carreau: Réservez 10 points plus le compte de la boule suivante (supposons 4), ce qui fait 14 + 28 = 42. Quatrième carreau: 42 + le compte 7 = 49. Le maximum de points par carreau est de 30 si trois abats consécutifs sont réussis.

QUELQUES SUGGESTIONS

UNE POUPÉE AVEC UN GANT

Le pouce fait la tête, la main forme le corps et les doigts deviennent les bras et les jambes. Un fil serrant la cheville et le poignet donne une forme aux mains et aux pieds. Vous lui brodez la figure, lui faites des tresses en laine ou un fichu et voilà, votre poupée est prête à habiller.

GLAND DE LAINE

Il s'agit d'enrouler de la laine autour d'un carton (3) puis de la nouer dans le haut pour simuler un gland. (4) Ensuite, la tête (5) et enfin une partie de la laine sert pour les bras, les jambes, aux endroits indiqués.

CEINTURE

Ceinture auquelle manque la boucle (6).

Il s'agit de percer la ceinture à intervalles réguliers puis de passer un ruban dans les trous.

On peut se servir de morceaux de cuir, de feutre pour la bande.

Couleurs : ceinture brune, ruban jaune, ceinture noire, ruban rose, etc.

BOURSE ASSORTIE À LA CEINTURE (7)

Il faut prendre des roulettes de feutre et percer des trous. Puis on assemble les morceaux avec un ruban de même couleur pour la ceinture.

POUR UTILISER UN VIEUX BORD DE CHAPEAU (8)

On s'attache un fichu de couleur sur la tête et l'on enfonce par-dessus, le vieux bord et vous avez le plus joli chapeau d'été.

CHAPEAU EN UN SEUL MORCEAU BOUTONNÉ EN ARRIÈRE (9)

Dessinez le modèle sur un papier fort.

Le bord peut être replié avec une petite boucle en arrière.

BOUTONNIÈRE (10)

Vous voyez ici un bouquet de fraises rouges, bourrées, garnies avec des petites perles. Une ou deux fraises peuvent être vertes.

Dimensions : hauteur : 1 pouce ½ ; largeur : 1 pouce ¾.

Il ne faut pas oublier de tailler une petite étoile verte pour coudre sur le tissu de la fraise.

Vous pouvez coudre de très jolies boutonnières. A part les fraises, il y a moyen d'en faire

beaucoup d'autres avec tout ce que vous trouvez dans la nature : fruits séchés, fèves peintes, coquillages, macaronis, cocottes et même des insectes.

GARNITURE DE ROBES (12)

Pour garnir vos robes, taillez des morceaux de feutre de différentes couleurs : fleurs à quatre ou cinq pétales, feuilles, coeurs, violettes, trèfles à quatre feuilles, triangles, carrés, etc.

Suggestion pour réunir les fleurs ensemble avec un point de tige. (13)

PETIT BONNET BRODÉ (14)

Encore une suggestion pour broder une bonnette. On peut fort bien faire la même chose pour un fichu, des sachets, mouchoirs, etc.

GILET

Voici une façon de décorer un gilet. (15).

AUTRES IDÉES

Avec un couteau et un morceau de bois on peut faire : un totem (ne pas oublier de le peinturer de belles couleurs voyan-

tes), un coupe-papier, des appuie-livres. On peut utiliser de vieilles boîtes de fer-blanc pour faire des cendriers à papa ou aux garçons. Avec la glaise des champs, on peut modeler des personnages, des animaux.

Celles qui ont un métier à la maison peuvent l'utiliser.

Le point de croix est bien intéressant. Il ne nécessite pas de patrons. Il s'agit seulement de compter les fils.

Et puis bonne chance dans vos créations. Ne vous découragez pas si vous ne réussissez pas du premier coup. Il arrive souvent que les grandes modistes soient obligées de recommencer le travail plusieurs fois.

●

HISTOIRE DE RIRE

• Illisible

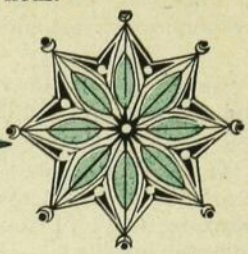
Une personne sort de chez le médecin qui lui a donné une prescription à remettre au pharmacien lui-même. Il essaie quand même de déchiffrer la prescription mais en vain. Il demande donc à un ami de la lui lire. C'était écrit : "J'ai fait mon $5, fais le tien".

• A propos de médecine

— Docteur, ma santé s'en va de plus en plus ; parfois je perds la mémoire.
— Dans ce cas, payez-moi d'avance.

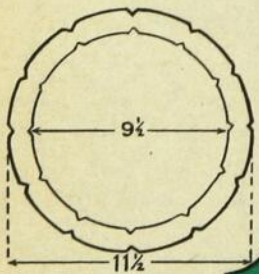
ÉGAYEZ LA MAISON À NOËL

Les décoraions employées les Noëls derniers sont-elles défraîchies? Plutôt que d'employer des guirlandes jaunies, des fleurs artificielles. . . fanées, mettez-vous à la tâche pour réaliser du neuf.



Des étoiles de neige

Trace d'abord le contour de l'étoile sur un carton, en te servant du modèle ci-joint que tu agrandiras à ta guise. Voilà le patron. Reproduit ensuite le contour sur le papier métallique que tu découperas également Pour tracer les lignes intérieures du dessin, voici comment il faut procéder: place ton étoile de papier métallique à l'envers sur une épaisseur de mouchoirs de papier et fais le tracé avec un crayon fin, délicatement. Les dessins apparaîtront en relief à la surface.



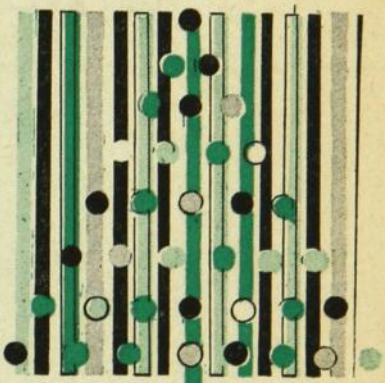
POUR LES COURONNES
VOIR EXPLICATIONS
PAGE SUIVANTE

Une couronne de ruban

(Voir illustrations page précédente)

Vous savez faire les choux de ruban qu'on place ordinairement sur les paquets ? Avec plusieurs de ces choux, vous pourrez réaliser une couronne qui égaiera la porte de la maison ou le centre de la table.

Taillez dans un carton assez résistant une couronne de 11" de diamètre extérieur et d'environ 9½" de diamètre intérieur. Faites dans le carton, une douzaine d'entailles à espaces réguliers, comme sur illustration. A chaque entaille, vous attacherez solidement une de vos boucles. Avant de faire les entailles, vous aurez bien calculé l'espace qu'occupe chaque boucle, afin qu'elles soient assez rapprochées pour couvrir la couronne entièrement. Terminez votre couronne par un large noeud de ruban.



Les dessins

Dans du papier de couleurs vives, découpe diverses formes géométriques: triangles, losanges cerclés, etc. Colle le tout, selon ta fantaisie, sur du papier uni.

L'arbre sur le mur

Sur un mur uni, de couleur claire, fixe 17 rubans de couleurs gaies. Dans du papier rouge ou vert, tu découpes le "pot" qui sera placé à la base du mur. Le ruban du centre doit être plus long que les autres pour rejoindre le pot; il sert de tronc à l'arbre. Fixées aux rubans, des boules multicolores seront disposées en forme de triangle, comme sur l'illustration.

(suite page 70)

petit ABC de la bonne invitée

PAR LISE DUMONT

VOUS seriez bien peinée, si une "amie" venait vous dire : "Tu n'as pas été invitée chez Hélène parce qu'on ne tenait pas à t'avoir". Bien sûr, vous n'êtes pas exposée à un tel affront, mais voici quand même le petit A.B.C. de la "bonne invitée" que vous devez être.

• *On vous a invitée longtemps à l'avance* : alors n'attendez pas à la dernière minute pour répondre. L'hôtesse doit savoir sur qui compter pour préparer son menu, et répartir le nombre de garçons et de filles. Si vous avez reçu une invitation par écrit (ce qui est de plus en plus rare) il faut répondre par lettre également.

• *Vous ne savez pas comment vous vêtir* : il est tout à fait admis de demander à votre hôtesse si vous devez porter une robe peu ou très habillée.

• *Soyez toujours très discrète* : même avec des amies intimes ne risquez pas des confidences du genre : "J'ai promis d'aller chez Monique jeudi : ça va être ennuyant ! " Vous courez trois risques : 1— qu'on le rapporte ; 2— qu'on s'y amuse vraiment et vous passerez pour une mauvaise langue ; 3— qu'on vous trouve désagréable et qu'on ne vous invite plus.

• *Ne faites pas "d'entrée à sensation"* : n'arrivez pas très en retard, avec des clinquants ou une toilette extravagante. Soyez chic s'il y a lieu, et simple.

• *Vous arrivez d'une autre soirée*: ne jouez pas les jeunes filles follement occupées et qui en savent où donner de la tête, et ne mettez pas le comble à l'incorrection en disant : "J'arrive de chez X : c'était ennuyant !" Votre hôtesse sera prise de panique à l'idée que vous allez probablement vous ennuyer aussi chez elle . . . et encore une fois, pensez que votre réflexion peut être colportée . . .

• *Pour un anniversaire*, une fête, vous devez apporter un cadeau en rapport avec votre situation. C'est l'intention qui compte : des chocolats, des fleurs, seront toujours bien accueillis ; offrez un cadeau plus personnel s'il s'agit de personnes avec qui vous êtes très liée. Si vous offrez un cadeau plus important, faites-le avec discrétion, et évitez de le présenter devant tout le monde.

• *Ne vous faites accompagner* que si on vous l'a demandé. Il serait incorrect de le faire sans en avoir été autorisée. Mais cette autorisation peut toujours être sollicitée.

• *Vous ne connaissez personne* : eh bien demandez qu'on vous présente à quelques invités et causez gaiement avec eux.

• *Vous retrouvez des amis intimes*: mais attention, ne faites pas bande à part. Pas de confidences à voix basse, ni surtout les rires étouffés.

• *Vous avez reçu plusieurs invitations pour le même soir* : prévenez simplement la maîtresse de maison en arrivant, et quand la fête battra son plein, partez le plus discrètement possible.

• *Vous voulez partir tôt* : dites-le gentiment et discrètement à l'hôtesse en prétextant la fatigue ou un devoir urgent à terminer et évitez la sortie tapageuse.

• *N'oubliez pas de remercier* par un mot gentil, ou téléphonez le lendemain pour dire combien vous avez apprécié votre soirée. Enfin dites autour de vous, comme vous vous êtes amusée chez Hélène ou chez Andrée : c'est le meilleur moyen d'être invitée chez Marie.

• *ERREUR . . .*

— Regarde-moi ça ! c'est horrible de voir des femmes prendre des allures d'hommes.

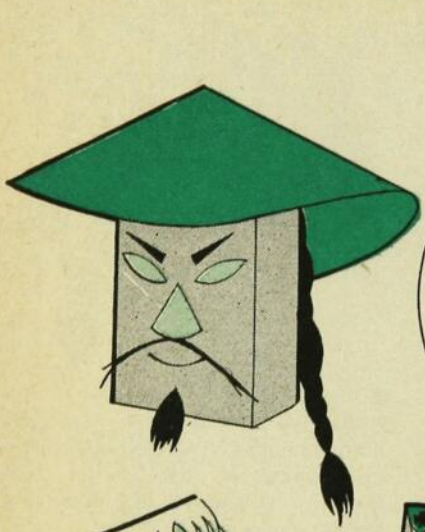
— Monsieur, c'est ma fille.

— Oh ! je suis désolé ! Je ne savais pas que vous étiez son père ?

— Je ne le suis pas, Je suis sa mère !

ÉGAYEZ LA MAISON À NOËL

(suite de la page 67)



Le chinois

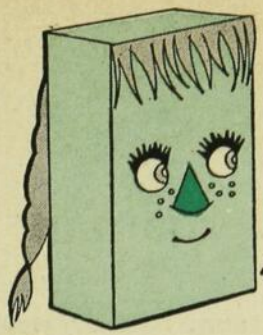
La boite est enveloppée de papier jaune. Les sourcils, les yeux, la moustache et la bouche sont de papier collé. Un petit cône de papier fera le nez. Une tresse en laine noire ou en papier crêpé est fixée derrière la tête. Un large cône de papier fort, sert de chapeau.

Des bas de Noël

Si c'est la coutume chez toi de distribuer des bas de Noël aux plus jeunes, tu pourras offrir ta collaboration à tes parents en fabricant toi-même les bas qui ressembleront à tout, sauf à... des bas!

Dans une pièce de feutre ou de coton, rouge ou vert, taille une grosse mitaine, une botte d'équitation ou une tuque. N'oublie pas de tailler deux pièces, que tu coudras ensemble, pour chaque "bas de Noël". Couds les deux pièces ensemble et orne avec des appliqués de couleur contrastante.

Tu pourras te servir de l'illustration ci-contre que tu agrandiras selon les besoins.



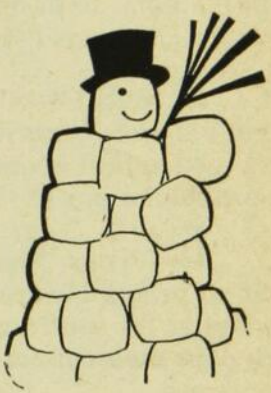
La petite fille

Comme pour le chinois, les sourcils, les yeux, la bouche sont en papier collé. Avec de la laine jaune, brune ou noire tu feras une frange sur le front et des tresses.

nicole

Le bonhomme

Avec des guimauves (marshmallow) tu feras ce bonhomme de neige qui trouvera naturellement sa place au centre de la table. Place les guimauves en grappe sur une assiette. Si nécessaire, chauffe un peu les bonbons pour qu'ils adhèrent bien les uns aux autres. Des yeux de raisins, un chapeau et un balai en papier, et voilà!



Prière d'une future maman

JE vous glorifie, Père très saint, Dieu créateur, parce que vous avez fait en moi de grandes choses et qu'un enfant va naître de cet amour humain que vous avez béni.

JESUS, Verbe de Dieu, qui me permettez de vous adorer sous les traits charmants du bébé de la crèche, je vous consacre mon tout-petit, votre frère. Enrichissez-le des plus beaux dons de la nature et de la grâce ; qu'ils soit sur terre notre joie, dans l'éternité votre gloire.

ESPRIT-SAINT, couvrez-moi de votre ombre pendant ces mois bénis de l'attente, afin que rien ne puisse nuire à mon enfant et que sa petite âme soit prête à devenir votre sanctuaire par le saint baptême.

ET vous, Marie, Reine des mères, assistez-moi, je vous en prie, à l'heure de ma délivrance. J'accepte à l'avance toutes les souffrances et vous demande de les offrir à Dieu pour mon enfant.

MON saint ange gardien, saint ange gardien de mon tout-petit, veillez sur nous tous. Amen.

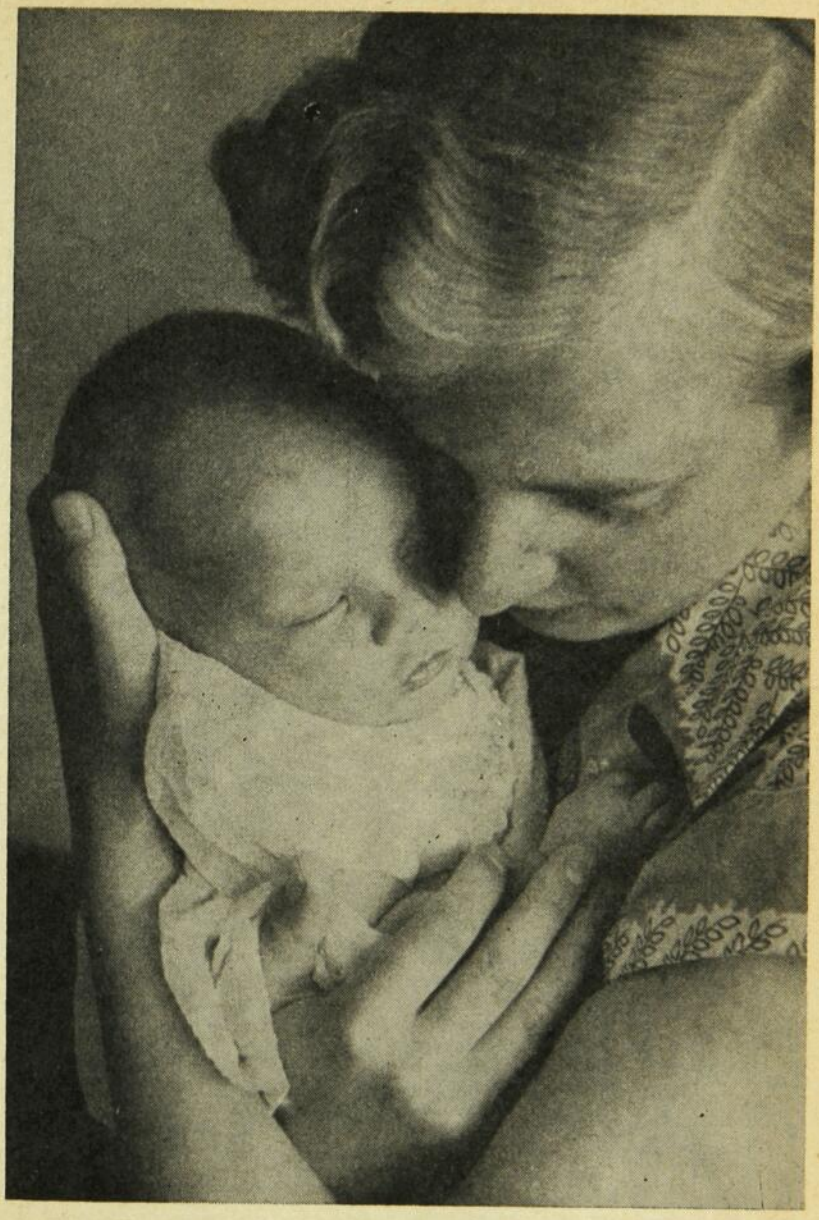


Photo : Robert Laporte

MES PANTOUFLES ET MON JOURNAL!

PAR JACQUES CHAMPAGNE

QUE SONT LES JOURNAUX DANS NOS VIES ? Occasions de déformations : évasion, passe-temps, où outils valables d'information et de culture ?

Je me souviens d'un homme qui, chaque soir après souper, s'assoyait dans sa "chaise berçante" et demandait à l'un de ses enfants : "Apporte-moi mes pantoufles et mon journal". Et il s'installait habituellement pour une grosse heure pendant laquelle il n'était pas bon de le déranger. Cette heure-là était presque sacrée.

Au moment où j'ai connu cet homme, j'étais très jeune. Et pour moi, il ne fallait pas séparer la berceuse, les pantoufles et le journal. Ça allait ensemble. C'était une exagération sans doute, mais ce n'était pas complètement faux. Cet homme était un ouvrier qui travaillait dur. Après sa journée de travail, il sentait le besoin de se reposer ; ce à quoi servaient les pantoufles, la berceuse et le journal ; les pantoufles lui reposaient les pieds de ses bottines pesantes, la berceuse accordait une détente à son corps épuisé tandis que le journal lui reposait la tête des bruits de l'usine et lui permettait de s'enfermer dans une espèce de tour qui empêchaient sa femme et ses enfants de lui parler et même lui enlevait presque la conscience de ce qui se passait autour de lui.

Cet ouvrier n'était pas le seul de sa génération à agir ainsi, mais depuis la vie a passablement changé. Avec une plus grande mécanisation et l'automation, le travail est devenu moins dur pour la majorité des ouvriers ; ce fait et l'augmentation

---

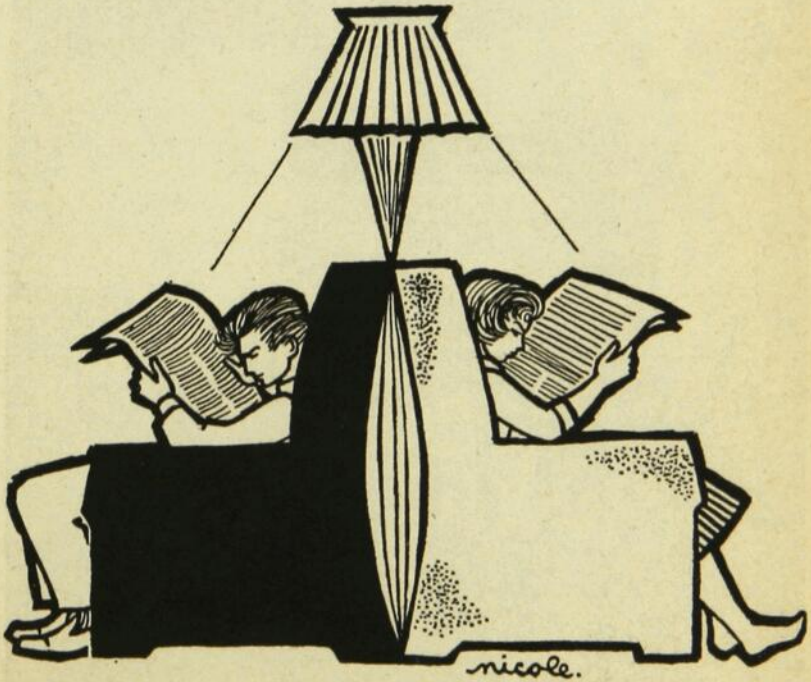
JACQUES CHAMPAGNE, secrétaire national de la Ligue Ouvrière Catholique est bien connu des lecteurs de Foyers Ouvriers '61. En effet il a collaboré plus d'une fois aux publications du mouvement. Ex-secrétaire-adjoint au Secrétariat National de l'Action Catholique Canadienne, ex-président de la Jeunesse Ouvrière Catholique il s'occupe depuis plus de 13 ans (dont 10 années en permanence) des questions du monde ouvrier. Marié depuis un an à une militante jociste M. Champagne est depuis peu l'heureux père d'un enfant.

des attractions à l'extérieur du foyer amènent les gens à sortir plus souvent le soir, etc. . . . Résultat de tous ces changements : les pantoufles ont perdu de leur importance...

ET LE JOURNAL, LUI ?

Qu'est-il devenu ? Sert-il encore à plusieurs ouvriers de moyen d'évasion ? Il semble que oui ! Sans s'en rendre compte peut-être, combien n'y trouvent-ils pas une occasion facile de ne pas se faire raconter par leur femme les finesses et les "non-finesses" des enfants, les soucis de la journée, une occasion aussi de ne pas s'occuper des enfants qui voudraient jaser ou jouer avec leur papa, lui montrer leurs devoirs, etc. . . C'est si tentant d'avoir la paix !

Bien sûr, le journal n'est pas uniquement ça ! Il peut être aussi un moyen de passer le temps qu'on ne sait pas trop comment occuper. Passe-temps assez intéressant d'ailleurs grâce aux informations qu'il apporte et aux différentes chroniques qu'il contient. Passe-temps facilement inutile aussi si l'on s'arrête à lire du premier au dernier mot la foule de petites nouvelles, de faits divers (accident, meurtre, vol, bal, mariage de la princesse, naissance d'un bébé à telle actrice, etc. . .)



BRIDES
Movie
Silver
16
TV
Screen

qu'offrent à leurs lecteurs la plupart des journaux. Il faut vraiment ne pas avoir autre chose à faire pour lire aussi attentivement tout ce paquet de nouvelles plus ou moins à sensations quand ce ne sont pas les annonces classées "au cas où on trouverait une occasion intéressante".

Il y a également d'autres catégories d'ouvriers lecteurs de journaux dont ceux qui savent les lire d'une façon intelligente. N'insistons pas pour le moment.

IL Y A DES LECTRICES AUSSI . . .

De façon générale, les journaux ont moins de lectrices que de lecteurs. C'est un fait reconnu. Et les lectrices sont habituellement intéressées à des pages ou chroniques différentes des pages préférées par les hommes. En plus de quelques nouvelles, les femmes lisent surtout les événements sociaux, les courriers du coeur, les articles traitant de mode et regardent les annonces.

Il est normal que certaines chroniques intéressent plus spécialement la femme. Elles sont d'ailleurs écrites pour elle. Ce qui est faux dans l'attitude d'un bon nombre de femmes, c'est de se dire que les nouvelles économiques, sociales, politiques, internationales, etc., n'intéressent que les hommes et ne s'adressent qu'à eux.

UN MOYEN DE CULTURE

Les journaux ne sont pas que l'occasion de déformations : évasion, passe-temps, etc . . . Ils ont leur utilité, voire même leur nécessité. Il s'agit, tout d'abord, des journaux d'information qui informent leurs lecteurs sur ce qui se passe dans leur ville, leur province, leur pays, les autres continents; ces journaux forment la majorité des quotidiens. Il y a de plus, des journaux d'opinion qui ajoutent aux informations des opinions, des jugements ; ils sont peu nombreux chez-nous.

L'utilité des autres journaux (journaux à sensation, journaux rattachés à un parti politique, du moins dans le Québec, à cause de leur manque d'objectivité, etc. . .) n'est pas facilement visible.

Quelle est la nécessité des journaux d'information et d'opinion ? Pour répondre en un mot : c'est la CULTURE ! Ces journaux fournissent à leurs lecteurs la possibilité de connaître ce qui se passe un peu partout dans le monde et principalement dans leur pays, leur province, leur ville. Par les actions des hommes, on en arrive à découvrir leurs désirs, leurs ambitions, leurs sentiments, leurs besoins. Peu à peu, on est capable de se former une opinion, de porter un jugement, de tenir compte de tout cela dans la conduite de notre vie personnelle et de ceux qui nous entourent. Cela, c'est de la culture !

UN CONCURRENT TRÈS FORT

Le journal est donc un moyen de s'informer et de se former une opinion. Sur ce plan toutefois, est né depuis quelques années un concurrent très fort : la **Télévision.**

En effet la T.V. émet, une couple de fois par jour, des bulletins d'information. Et comme elle le fait d'une façon plus vivante que le journal, grâce à l'image, elle a enlevé, du moins à ses débuts, plusieurs adeptes au journal. Lors de l'avènement de la T.V., "La Presse" a vu son tirage diminuer. Il a fallu 3 ans pour reconquérir ses lecteurs ou en conquérir un nombre aussi grand de nouveaux. Ce phénomène prouve bien que les informations données par la T.V. sont moins complètes que celles fournies par les journaux. Si plusieurs lecteurs de journaux ont cru, au début, remplacer leur journal par la télévision, un bon nombre en sont "revenus" graduellement. Ils continuent à regarder la T.V., mais ils sentent le besoin d'avoir de plus amples informations qu'ils ne peuvent trouver que dans le journal.

Il est certain aussi que la télévision a développé chez plusieurs ouvriers le goût de connaître les événements. N'étant pas satisfaits de ce qu'elle leur apporte, ils ont maintenant pris l'habitude de lire régulièrement un journal. Ce qui fait qu'après 7 ou 8 ans, bien loin de nuire aux journaux, la T.V. a permis à ceux-ci d'augmenter le nombre de leurs lecteurs.

UN COMPLÉMENT, UN POINT DE DÉPART

Dans le domaine de l'information et donc de la culture, le journal est un complément de la télévision. Les chiffres du tirage des journaux le prouvent. C'est tout à fait normal ; les journaux donnent une information plus complète et souvent aussi un jugement sur ces informations. Malgré cela, il faut se rendre compte que le journal n'est lui aussi qu'un point de départ. Il met sur la voie de la réflexion. Il donne un élan au lecteur qui désire savoir davantage.

Pourquoi s'arrêter ? Pourquoi ne pas continuer et aller chercher ailleurs, dans des revues ou des livres par exemple, des connaissances plus précises et plus élaborées ?

La culture n'est pas encore un phénomène qui se produit automatiquement. Elle ne le sera jamais d'ailleurs. Il ne suffit pas plus de lire régulièrement un journal, ni même deux, pour se cultiver, qu'il suffit de regarder des émissions culturelles à la télévision. De la minute qu'il s'agit de culture, efforts et réflexion sont nécessaires.

QUELQUES SUGGESTIONS

Il serait possible et même facile d'aligner sur plusieurs pages des dizaines de moyens de se cultiver par le journal. Contentons-nous de quelques suggestions.

1. **ne pas lire qu'un seul journal ou du moins pas toujours le même. Ainsi, on peut connaître, au sujet des mêmes événements, des opinions différentes. Il est alors plus facile de se former un jugement personnel.**

2. **s'intéresser et lire les articles portant sur les événements les plus significatifs. Au début, ne pas tous les prendre, mais choisir un ou deux événements qui nous intéressent et lire dans les jours qui suivent tout ce qui a trait à cet ou ces événements.**

3. **s'arrêter personnellement et réfléchir sur ces événements: comment se fait-il qu'ils se soient produits ; conséquences possibles pour les personnes ou les peuples concernés ; une situation semblable existe-t-elle chez nous ? etc . . .**

4. **discuter de nos opinions avec d'autres personnes et, de temps en temps, avec des personnes habituées à se former des opinions personnelles.**

Même avec tout cela, on ne sera pas cultivé après un mois. On sera sur la piste. Avec un peu de persévérance, ça viendra. Mais ça ne sera jamais fini.

●

LES DIX RECOMMANDATIONS DU SERVICE POSTAL

1—Adressez vos envois au complet, clairement et sans abréviations trompeuses.

2—Mettez votre propre adresse à l'angle gauche supérieur de l'envoi.

3—Ne mettez jamais de pièces de monnaie ou autres objets durs dans les lettres.

4—Faites toutes vos remises par mandats ou bons de poste.

5—Emballez soigneusement vos envois.

6—Affranchissez complètement vos envois.

8—Collez les timbres à l'angle droit supérieur.

8—Assurez vos colis et faites recommander vos lettres de valeur.

9—Donnez à vos correspondants votre adresse postale exacte.

10—Déposez de bonne heure.

HISTOIRE DE RIRE

• Distraction

Le docteur était distrait, et sa mémoire lui jouait des tours. Un jour il rencontre un vieux client :

— Alors, ça va bien, monsieur Dupont ?

— Ça se maintient...

Et votre femme ?

Et tout à coup, se souvenant :

— Enfin, oui, votre femme... toujours morte ?

• Mari

Le patient : Qu'est-ce que je dois faire ? Ma femme parle sans cesse de son ancien mari ?

Le psychiâtre : Estimez-vous heureux. Ma femme parle constamment de son prochain, elle.

• Musique

— Ma femme apprend le piano, ma fille le violon et mon fils le saxophone.

— Et vous, vous n'apprenez rien ?

— Si, j'apprends à souffrir en silence.

• Incompréhension

Ma soeur redoute tant les cambrioleurs qu'elle frappe à la cloison pour me réveiller, chaque fois qu'elle entend du bruit.

— Mais les cambrioleurs ne font pas de bruit.

— C'est ce que je lui ai dit !

— Eh ! bien c'est encore pire, elle frappe chaque fois qu'elle n'entend plus de bruit.

• Différence

— Sais-tu quelle est la différence entre un miroir et une femme ?

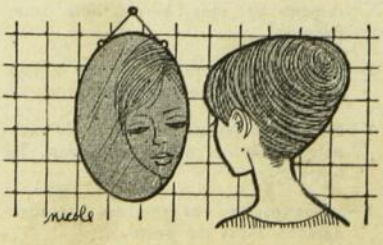
— Je donne ma langue au chat !

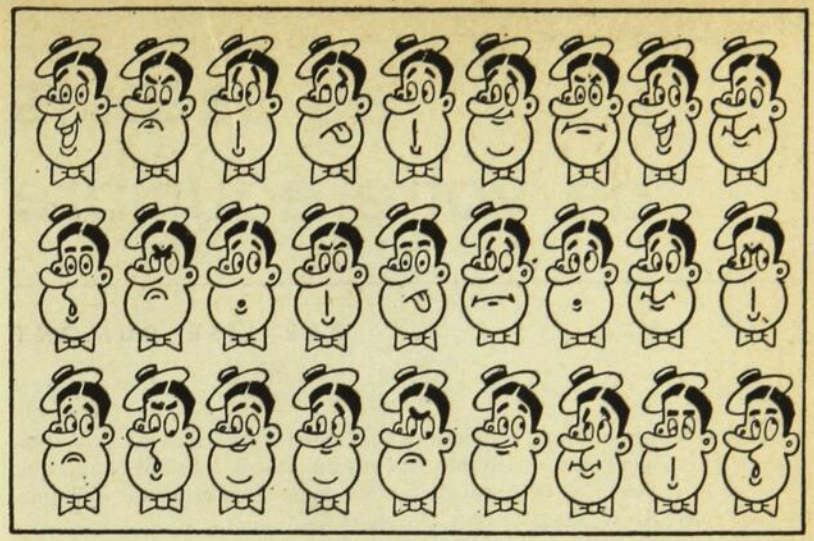
— C'est que le miroir réfléchit sans parler et que la femme parle sans réfléchir !

— Très drôle... Sais-tu la différence entre un miroir et toi ?

— Ah ! ça je ne vois pas ; qu'est-ce que c'est ?

— C'est que le miroir est bien poli, et que toi tu ne l'es guère !





Comme M. Pidaru est expressif ! Regardez bien les 27 photos qu'on a prises de lui. Pas une la même ! Ah ! si, pourtant . . . Il a deux expressions parfaitement identiques. Les trouvez-vous ?

Solution

Les 27 têtes de M. Pidaru. — La sixième de la colonne 1 et la quatrième de la colonne 3.

- *EQUILIBRE INSTABLE*

Après dix ans de séparation deux musiciens de bar se retrouvent.

— Comment va ? demande l'un, t'as du travail ?

— Oh oui, mais je ne joue plus du violon, je joue du piano, maintenant . . .

— Ah ! et pourquoi as-tu changé d'instrument ?

— Vois-tu, je m'suis rendu compte que c'est très difficile de poser son verre de whisky sur un violon . . .

- *VITESSE*

Un touriste demande à un cultivateur :

— Je voudrais prendre le train de 11 h. 20. Puis-je passer par votre champ, cela me raccourcira le chemin ?

— Mais certainement, et comme mon taureau y pâture, vous pourrez peut-être même attrapper celui de 10 h. 50

au secours de votre équilibre

PAR LISE DUMONT

• Vous savez sans doute combien une idée fixe peut-être obsédante. Vous vous couchez et le sommeil ne vient pas. Alors, essayez ceci : fermez les yeux ; écoutez votre respiration. Pensez à vos muscles; commencez par ceux des pieds : ils se détendent. Passez aux mollets, puis aux cuisses. Fixez votre esprit sur cet examen musculaire, et vous ne penserez plus à rien.

• Contre l'insomnie, essayez ces trois "trucs" : notez la pensée qui vous inquiète. Le fait d'écrire, d'exprimer clairement votre inquiétude, décongestionnera votre cerveau. Déshabillez-vous lentement, rangez vos vêtements en prenant bien votre temps. Préparez-vous un chocolat au lait chaud que vous dégusterez en lisant quelques pages.

• N'hésitez jamais à vous accroupir plutôt qu'à vous baisser pour ramasser un objet ; vous ferez travailler les muscles des jambes.

• Faites votre culture physique lentement en respectant les trois temps : 1 — effort et contraction ; 2— décontraction ; 3— point mort.

• Si vous êtes pressée, ralentissez vos gestes. D'abord ils seront plus efficaces et vous perdrez moins de temps qu'en battant l'air.

► DECONTRACTION: Couchée, les bras allongés devant vous, soulevez légèrement les jambes et la tête, regardez le bout de vos pieds.

► DECONTRACTION TOTALE : Debout, jambes écartées, penchez-vous en avant en abandonnant complètement tête et bras qui sont ainsi balancés comme ceux d'un pantin.

► DETENTE GENERALE : Debout, bras levés, grandissez-vous sur la pointe des pieds, comme pour toucher le plafond, puis laissez-vous retomber brusquement en pliant les genoux comme si vos jambes étaient des ressorts.

• *LES TROIS POINTS*

On parlait d'un discours prononcé par un gros personnage :

—Cette superbe harangue est divisée en trois points . . .

—Oui, je sais, interrompit M. X, point de style, point d'idées, point d'esprit.

► RESPIRATION : Assise en tailleur, inspirez lentement, retenez votre souffle, expirez.

► SI VOUS ETES TENDUES : Debout, donnez des coups de poing en arrière aussi haut que possible, comme si vous vouliez frapper quelque chose derrière.

- *HISTOIRE DE PLUIE*

Deux fermiers se rencontrent : "Si la pluie continue, tout va sortir de terre".

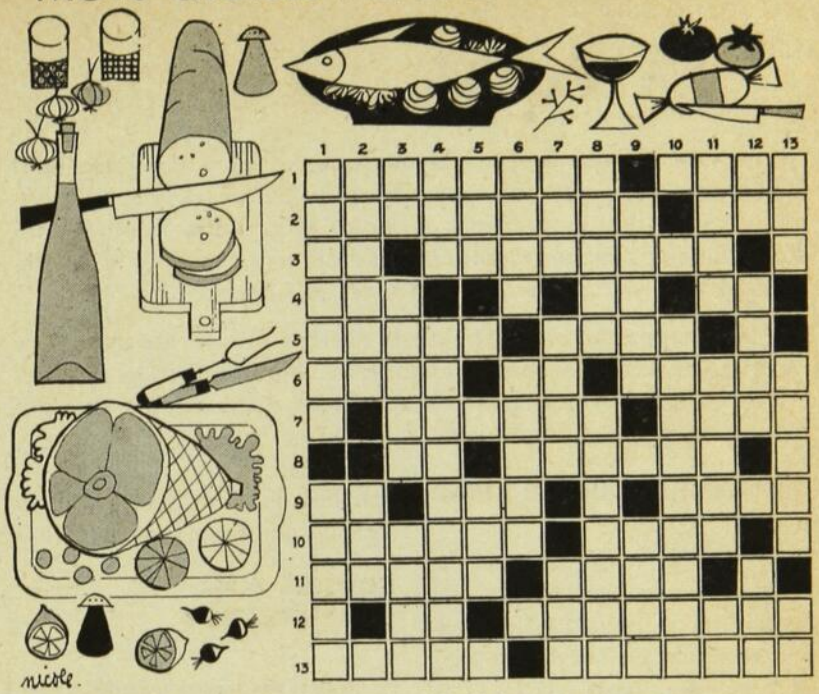
— "Et moi qui ai deux femmes au cimetière . . ."

- *LES MYTHES*

"Si ce tapis est tout laine, pourquoi l'étiquette dit-elle coton ?"

— Ça madame, c'est pour tromper les mites.

MOTS CROISÉS No. 2: LA NOURRITURE



Horizontalement :

1. Pièce de vaisselle — Liste des mets.
2. Récipients dans lesquels on sert le beurre sur la table — Poss.
3. Route rurale — Petite tranche mince de viande ou de poisson.
4. Ivette — Or — Très bien.
5. Ragoût de lièvre — Trompe.
6. Câble — Note — Repas léger.
7. Rendu plus étroit — Condiment.
8. Route rurale — Mie de pain dont on soupoudre des viandes que l'on cuit sur le gril ou au four.
9. Coup de baguette — Lettre grecque — Prénom masc.
10. Substances aromatiques — Sorte de petit citron.
11. Cuisse de mouton, d'agneau ou de chevreuil — Fruit du mûrier.
12. Note — Parcourues en examinant.
13. Attachées — Temps pendant lequel un corps délibérant reste assemblé.

Verticalement :

1. Fruit — Mets qui plaît beaucoup.
2. Donner d'un mets à un convive — Pomme.
3. Connu — On y lave la vaisselle — Cloup.
4. Colère — Morceau de viande coupé entre deux côtes.
5. Légumineuse — Crâne.
6. Manies — Nourriture que l'on prend chaque jour à certaines heures réglées.
7. Thé anglais — De ce côté-ci — Placé.
8. Ville de Hongrie — Enfermée.
9. Aliment composé de bouillon et de tranches de pain — Une fleur.
10. Mets léger que l'on sert après le rôti et avant le dessert.
11. Exprime — Qualité des mets — En veine.
12. Lac du Soudan — Ch. — 1 de c. (Somme) — Nouveau.
13. Sans inégalités — Bateau hollandais, de formes courtes et ramassées — Etain.

LA BOÎTE À LUNCH

Attention Mesdames ! Savez-vous que la santé de votre mari comme celle de toute votre famille, d'ailleurs, dépend surtout de votre habileté en art culinaire et de votre fidélité à inclure dans vos menus quotidiens les aliments essentiels recommandés par les "Règles alimentaires au Canada" ?

Les repas au travail peuvent exercer une influence bonne ou mauvaise sur la santé, suivant la valeur nutritive des aliments et la contribution qu'ils apportent à l'ensemble de l'alimentation totale quotidienne.

SANDWICHS POUR LES REPAS

En plus de constituer généralement la base du repas qu'apportent l'écolier ou le travailleur, les sandwichs peuvent aussi devenir le mets principal d'un repas.

Un bon lunch doit contenir des protides : viande, oeufs, fromage, etc. des légumes, des fruits, du pain, du beurre et du lait.

Ainsi un lunch composé de sandwichs au fromage, accompagnés de bâtonnets croustillants de céleri ou de carottes, de lait, et d'un fruit, est considéré comme adéquat parce qu'il répond aux exigences d'une bonne alimentation.

SANDWICHS POUR LA BOÎTE À LUNCH

Deux tranches de pain beurrées remplies d'une garniture, voilà la forme la plus simple de sandwichs !

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

- **Préparer des sandwichs faciles à transporter et à manipuler, éviter les garnitures juteuses qui imbibent le pain ou qui débordent quand on les mange.**
- **Utiliser diverses sortes de pains et varier les garnitures : viande, volaille, oeufs, fromage, poisson.**
- **pour garder frais et empêcher les saveurs de se mélanger, envelopper chaque sandwich dans du papier paraffiné.**
- **Ne pas mettre de laitue lorsqu'on fait les sandwichs la veille. Envelopper la laitue séparément dans la boîte à lunch.**

RECETTES DE GARNITURES DE BASE

Au poulet

1 tasse de poulet haché
2 c. à table de céleri haché

1 c. à table d'amandes hachées
3 c. à table de mayonnaise

Au jambon

1 tasse de jambon cuit, haché fin
3 c. à table de cornichons hachés
1 c. à thé de moutarde préparée
3 c. à table de mayonnaise

Au foie et aux champignons

½ tasse de champignons hachés, sautés
½ tasse de pâté de foie (¼ livre)
¼ c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à thé de mayonnaise

Aux cretons

1 tasse de cretons
3 c. à table de céleri haché
3 c. à table de cornichons hachés
1 c. à thé de moutarde préparée
2 c. à table de mayonnaise

Aux oeufs

2 oeufs cuits dur hachés
1 c. à thé d'oignon haché
1 c. à table de céleri haché
1 c. à table de "pimento" haché
1 c. à table de mayonnaise

Au fromage et au concombre

¼ livre de fromage transformé
¼ tasse de concombre non pelé, haché
2 c. à table d'arachides hachées
3 c. à table de mayonnaise

Aux légumes

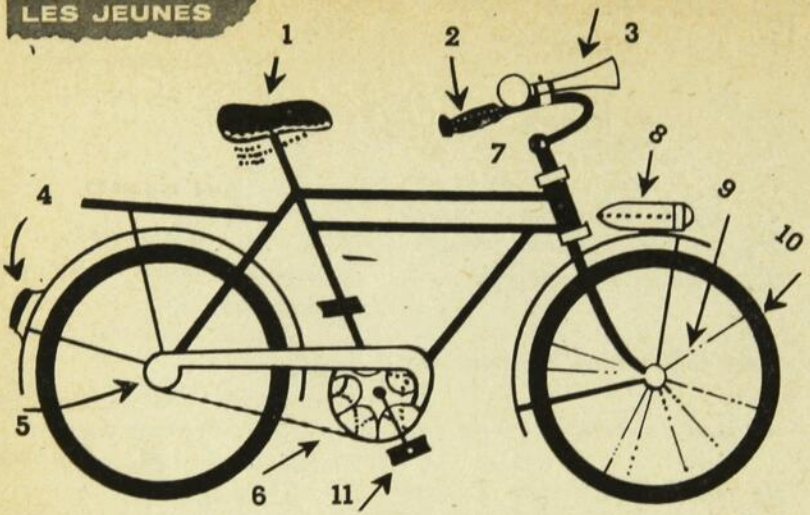
¼ de tasse de radis hachés fin
½ tasse de concombre non pelé, haché fin
1 c. à table de piment vert, haché fin
1 c. à table d'oignon haché fin
2 c. à table de mayonnaise
Ajouter aux sandwichs au fromage ou à la viande.

Au fromage et au beurre d'abricot

9 demi-abricots en conserve, égouttés et passés au tamis
¼ tasse de fromage transformé
½ c. à thé de sucre
1 c. à table de noix hachées
¼ c. à thé de cannelle

Dans chaque cas, mêler tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient faciles à étendre. Chaque recette donne 1 tasse de garniture.

Ces recettes simples sont des exemples de garnitures de base. D'autres ingrédients peuvent être ajoutés ou substitués : le poulet peut être remplacé par du porc, du pâté de foie ou du fromage ; les abricots par des pêches ; le jambon par des saucisses fumées.



Votre bicyclette est-elle en bon ordre?

1.—**MONTER UNE BICYCLETTE QUI VOUS CONVIENT** : Votre pied doit facilement atteindre la pédale. Assurez-vous que le siège est solidement retenu.

2.—**LES POIGNEES** : Remplacez-les si elles sont usées. Collez-les solidement au guidon.

3.—**KLAXON OU CLOCHETTE** : doivent être entendus à au moins 100 pieds de distance.

4.—**REFLECTEURS ET FEUX ARRIERES** : Le réflecteur doit être visibles à 300 pieds. Un feu arrière rouge, visible à 500 pieds, ajoutera à votre sécurité.

5.—**LES FREINS** : doivent arrêter la bicyclette assez rapidement pour faire geindre les pneus sur le pavé sec. Faites-en l'essai, mais pas dans la rue ni sur le trottoir ; dans une entrée, ça ira.

6.—**LA CHAINE** : pas trop serrée.

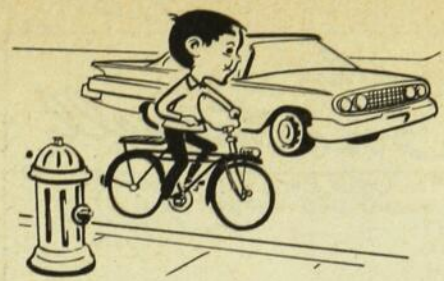
7.—**LE GUIDON** : Ajustez-en la position de telle manière que vous puissiez vous diriger avec aisance.

8.—**LE PHARE AVANT** : doit être être visible à 500 pieds (blanc)

9.—**LES BROCHES** : Remplacez-les à mesure qu'elles brisent.

10.—**LES PNEUS** : Vérifiez régulièrement leur pression.

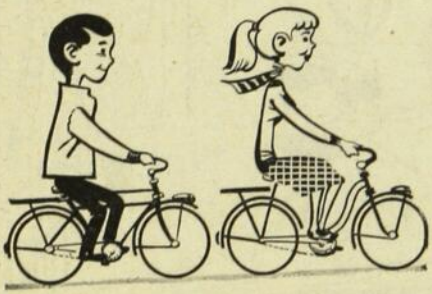
11.—**LES PEDALES** : remplacez la partie caoutchoutée.

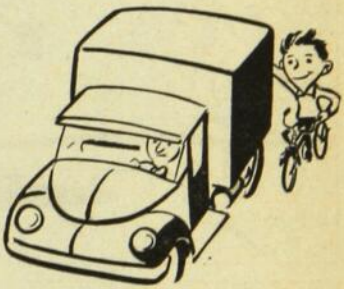


ALLUMEZ LE SOIR

TENEZ VOTRE DROITE

PAS DE PASSAGERS





À LA FILE INDIENNE

- *LES GRANDS MOYENS*

Plusieurs directeurs de cinéma discutent de questions professionnelles.

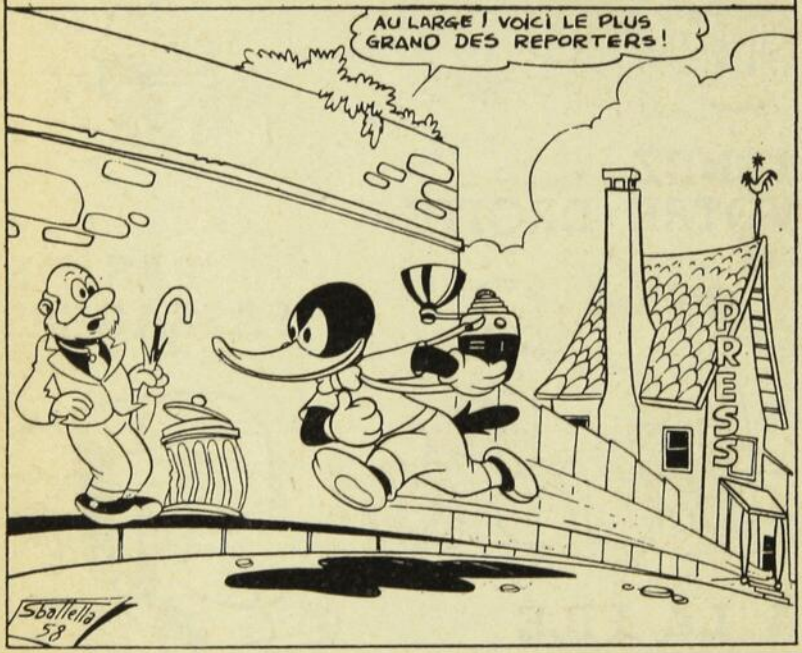
— Ce qu'il y a d'ennuyeux, dit l'un, ce sont certaines femmes, avec leurs chapeaux. Elles gènent les spectateurs.

— Dans ma salle, dit un autre, la question ne se pose pas; elles l'enlèvent.

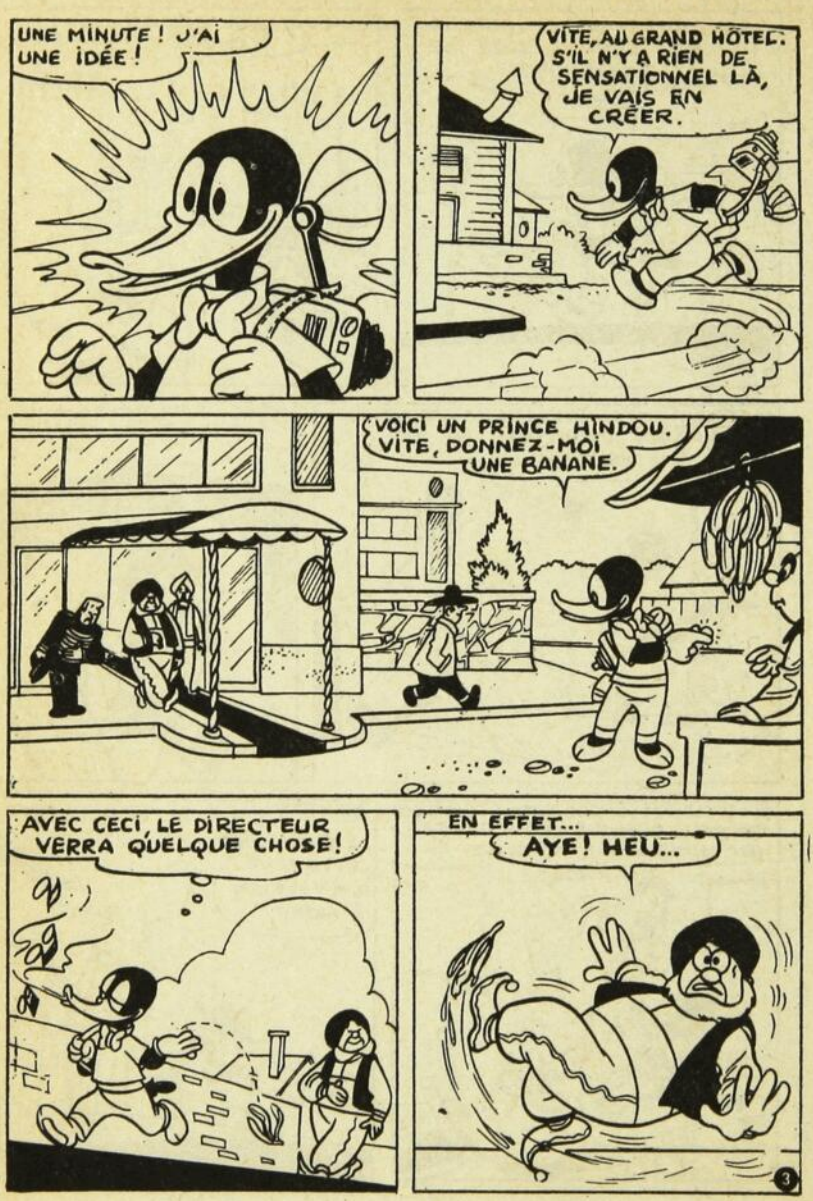
— Pas possible ! Comment avez-vous fait pour obtenir cela ?

— Très simple : J'ai fait passer sur l'écran l'avis suivant : "Les dames âgées peuvent conserver leur chapeau".

Une Photographie Sensationnelle



GRAND CIEL! JE VAIS ÊTRE EN RETARD. QUE VA DIRE LE DIRECTEUR?
HEU... S'IL EST EN COLÈRE...
DIREZIONE
EN EFFET... GASP!
J'EN AI ASSEZ! NE ME RACONTE PAS QUE TU APPORTES UNE PHOTO SENSATIONNELLE!
C'EST LA DERNIÈRE FOIS NE L'OUBLIE PAS!
SI TU ENTRES ICI UNE AUTRE FOIS SANS APPORTER QUELQUE CHOSE DE VRAIMEN INTÉRESSANT, TU PRENDS LA PORTE!
BIENTOT...
JE CROIS QUE CETTE FOIS IL N'Y A RIEN À FAIRE.


UNE MINUTE ! J'AI UNE IDÉE !
VITE, AU GRAND HÔTEL. S'IL N'Y A RIEN DE SENSATIONNEL LÀ, JE VAIS EN CRÉER.
VOICI UN PRINCE HINDOU. VITE, DONNEZ-MOI UNE BANANE.
AVEC CECI, LE DIRECTEUR VERRA QUELQUE CHOSE!
EN EFFET...
AYE! HEU...
3

S'IL VOUS PLAÎT UN SOURIR POUR LA PRESSE.
GRRR!...

APRÈS...
STUPÉFIANT! SI TU M'APPORTES D'AUTRES PHOTOS SEMBLABLES, JE TE NOMME CHEF-REPORTER!

DOUCEMENT LES AMIS! CE N'EST PAS ENCORE LE MOMENT DE VOUS LEVER À MON PASSAGE!
DIREZIONE

HMM... VOYONS UN PEU. JE CROIS QU'UN INCENDIE FERAIT L'AFFAIRE.

COMMENÇONS PAR CETTE VIEILLE MAISON, ENSUITE, NOUS VERRONS.
SOS

APPORTANT UN BIDON D'ESSENCE, NOTRE AMI RÉALISE SON PROJET...
BIENTÔT JE SERAI CHEF-REPORTER.
4

BIEN! PERSONNE N'A JAMAIS REUSSI UNE PHOTO AUSSI DRAMATIQUE.
MAIS À CE MOMENT...
C'EST LUI!
VOICI L'INCENDIAIRE!
OUF!
MISÈRE! IL VAUT MIEUX BATTRE EN RETRAITE!
CHER AMI! NE SERIEZ-VOUS PAS PAR HAZARD LE FAMEUX REPORTER DONT TOUT LE MONDE PARLE?
HEU...HEU...
VENEZ DONC AVEC MOI!
JE CROIS QUE MON IDÉE VA ME CONDUIRE EN PRISON...
AU CONTRAIRE... MERCI BIEN!
MES FÉLICITATIONS. L'INCENDIE QUE VOUS AVEZ PROPAGÉ A PERMIS DE TROUVER LE REPAIRE D'UNE BANDE DE FAUSSAIRES. VOICI LA RÉCOMPENSE!
FIN

De délicieux breuvages que vos amis abstinents accepteront avec plaisir

PUNCH AU JUS DE RAISIN

8 citrons
4 tasses jus de raisin
4 grosses bouteilles de ginger ale "dry"
— 12 tasses d'eau
— 2½ tasse de sucre
— glace

— faire un léger sirop avec l'eau et le sucre
— Laisser refroidir
— Extraire le jus des citrons
— Mêler au sirop ainsi que le jus de citron
— Au moment de servir, ajouter le Ginger Ale et la glace

Recette pour servir une quarantaine de personnes.

PUNCH ROSE

5 bouteilles de jus de raisin
2 Boîtes de sirop de framboises
8 Bouteilles de "Soda Water ou de Ginger Ale

Servir très froid dans des coupes de champagne

PUNCH À L'ANANAS

1 tasse de jus d'ananas
2 tasses de Ginger Ale

Mélanger le jus d'ananas et le Ginger Ale, servir avec de la glace ; garnir de feuilles de menthe fraîche, de petites tranches de citron ou une cerise.

PUNCH AUX FRUITS

Jus de 10 citrons
Jus de 5 oranges
3 tasses de sucre
12 tasses d'eau
4 grosses bouteilles de Ginger Ale

Presser et couler les jus de fruits
Mêler au sucre diluée dans l'eau.
Ajouter au moment de servir le ginger ale
Déposer le punch dans un bol à punch, décorer de tranches d'oranges.

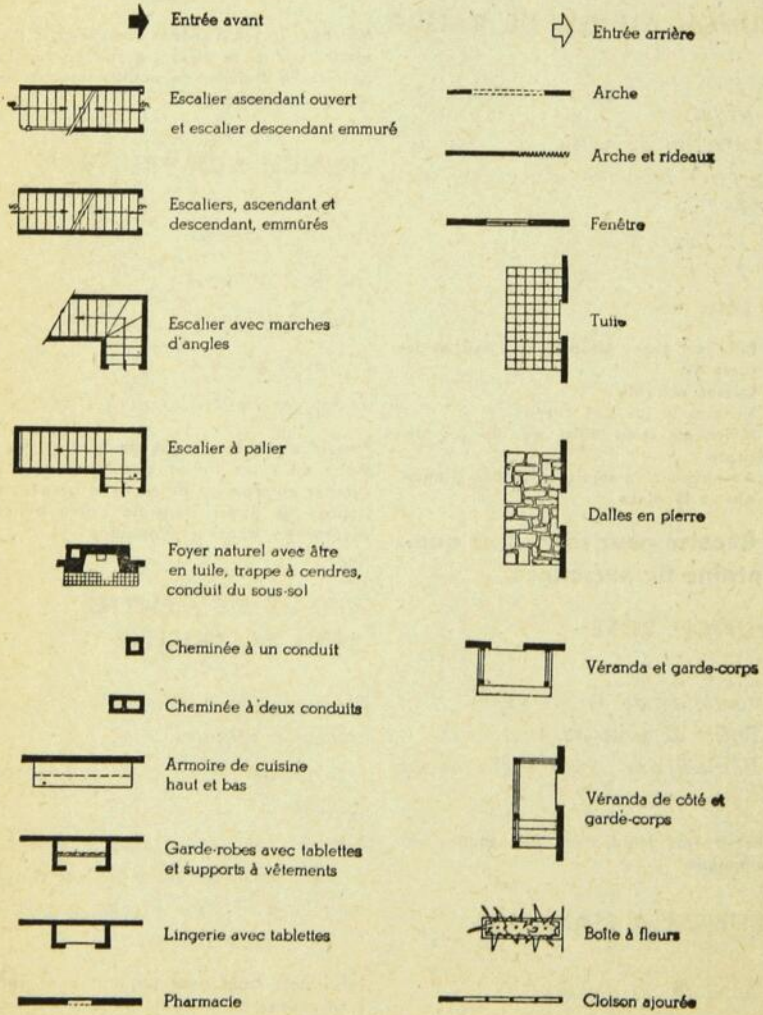
CRÈME DE MENTHE NON ALCOOLISÉE

Faire un sirop simple en faisant bouillir 5 minutes
1 tasse de sucre avec une tasse d'eau
Mettre dans une tasse à mesurer 1/3 de tasse de sirop de crème de menthe 1/3 de jus de citron et 1/3 de sirop simple.

Servir très froid dans un tout petit verre à chartreuse ou dans un verre à vin dans lequel on aura mis de la glace concassée.

POUR MIEUX COMPRENDRE VOTRE ARCHITECTE!...

SYMBOLES POUR LA LECTURE DES CROQUIS



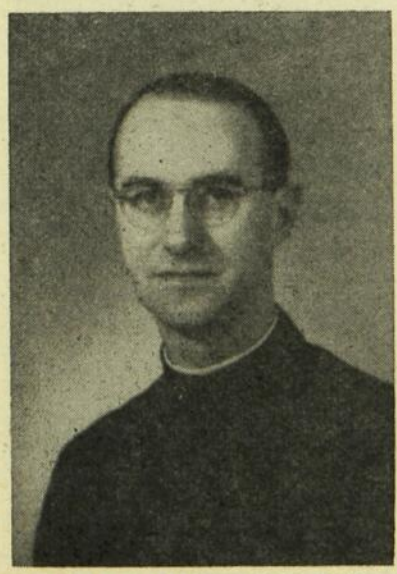
LA CONFESSION
corvée ou retour à Dieu

PAR LE R. P. JEAN-LOUIS DION, O.M.I.

POUR nous permettre de juger nos confessions et d'apprécier l'influence réelle, profonde, que le sacrement de pénitence doit exercer dans nos vies de chrétiens, écoutons quelques réflexions au sujet de la confession qui laissent bien entendre une incompréhension de ce sacrement de l'Eglise.

UNE AMITIÉ RETROUVÉE ?

Pour quelques-uns c'est une véritable corvée, une torture, une crainte morbide en face de la confession à venir, anxiété qu'a laissée la précédente.



LE R. P. JEAN-LOUIS DION, O.M.I.
AUMÔNIER NATIONAL DE LA L.O.C.

"Dès le réveil, avouait l'une, j'y pense. Aujourd'hui il faut de nouveau aller à confesse ; que n'est-ce déjà fait ! Je viens toute la tête brouillée. Si du moins j'avais la certitude de bien faire la chose."

Pour d'autres le confessionnal tient lieu de chambre à débarras. "Voyez-vous, dit-on, la confession c'est bien commode. On dépose son sac d'ordures et l'on s'en va" (en attendant de recommencer).

Très nombreux sont les chrétiens qui viennent vers le prêtre pour une sorte de remise automatique de leurs fautes. Ils se préparent cinq minutes, ils entrent cinq minutes dans le confessionnal ; aussitôt sortis ils récitent cinq minutes les prières qu'on leur a généralement données comme pénitence et le tour est joué. La toilette est faite : on a la conscience tranquille.

Remise automatique, dira-t-on, des dettes à date fixe ? Oui, mais avec quelque chose de plus tout de même : l'impression de se débarrasser d'un fardeau. On se confesse avant tout pour des motifs individu-

PHOTO ROGER SEHALL

La confession: Une qualité retrouvée

alistes et personnels. On rencontre même beaucoup de peur et peu d'amour.

Après la libération du fardeau on éprouve à la fois soulagement et reconnaissance envers Celui qui remet notre dette. Mais il y a rarement le sentiment de l'amitié retrouvée avec Quelqu'un.

Se décharger d'un fardeau : l'expression revient constamment sur les lèvres de plusieurs pénitents.

Et c'est ainsi que la confession est considérée par plusieurs comme un bon moyen de "se débarbouiller", de "se retremper" de "ne pas se laisser aller au découragement" ; en somme comme un bon moyen humain d'ascension humaine. Elle n'est plus une rencontre salvatrice avec le Christ. Pour eux connaître son péché et le confesser consiste à se justifier devant soi-même et à se procurer rapidement le réconfort ou le confort d'une bonne conscience, alors qu'il s'agirait d'entrer plus véritablement dans l'humilité et de découvrir, dans la justice de Dieu, le visage de sa miséricorde.

De confessions mal préparées, routinières ou formalistes, d'examens de conscience où le pénitent se recherche plus qu'il ne cherche Dieu, on en vient facilement à une désaffection pour le sacrement de pénitence. Ainsi de bons chrétiens n'éprouvent plus le besoin de se confesser, et ils s'estiment assez "en règle" pour accéder à la communion. Au fond, à l'origine de cette désaffection, il y a une confusion fondamentale : celle d'un sacrement avec une exercice de piété, dans une ignorance du sacrement et de sa valeur. Le sacrement de pénitence est-il pour nous le sacrement de la réconciliation avec Dieu dans l'Eglise ou une sainte corvée, une pieuse habitude, un moyen de nous sentir "en règle" et par conséquence, supérieurs à ceux qui ne le sont pas ?

Pour bien l'entendre, il nous faudrait redécouvrir d'abord *dans la Pénitence* le sacrement qui nous révèle le mieux l'amour miséricordieux de Notre-Seigneur, et en deuxième lieu qu'elle est un sacrement communautaire.

UNE RENCONTRE AVEC LE SEIGNEUR

Les premiers mots de la confession nous jettent en plein mystère. Un homme vient trouver un prêtre. Il s'agenouille à côté de lui, et s'apprête à lui faire l'aveu de sa misère . . .

Ce prêtre est un homme comme lui, pécheur comme lui. Il est venu le trouver et ce n'est pas à lui d'abord qu'il s'adresse, mais au Seigneur tout-puissant, créateur du ciel et de la terre. "Je confesse à Dieu tout-puissant" Ces quelques mots nous disent ce qu'est la confession. Une rencontre de Dieu et de l'homme . . .

La confession est une rencontre, une rencontre avec le Seigneur miséricordieux. "Personne ne t'a condamné ! — Personne, Seigneur, — Moi non plus je ne te condamnerai pas." Une rencontre de l'enfant avec son Père infiniment plus accueillant que le père de l'Enfant Prodigue, une rencontre avec le Christ "venu sauver ce qui était perdu", une rencontre dans la foi. Comment se confesser sans se tourner vers Dieu ? Comment se tourner vers Dieu, comment lui dire : "Je regrette de Vous avoir offensé. Je vous promets de faire mieux", si on ne Le connaît pas comme une personne, vivante, tout proche de nous ?

LE SENS DU PÉCHÉ

Cela conduit à la découverte de la gravité authentique du péché. Ce n'est pas d'abord la violation d'une loi, si vénérable soit-elle ; c'est une faute contre quelqu'un, une désobéissance à Dieu, un éloignement du Père, une atteinte à sa sainteté et à son amour pour nous.

Inutile de songer à regretter son péché, si l'on n'a pas d'abord le sens de Dieu. L'essentiel du sacrement, sa matière première aussi indispensable que l'eau pour le baptême, c'est le regret de ses péchés. Sans cette attitude intérieure, pas de sacrement.

C'est bien ce que met en évidence la scène d'évangile où Pierre, à l'occasion de la pêche miraculeuse, découvre que Jésus est plus qu'un homme, plus qu'un ami, plus qu'un maître. A cette vue, Simon Pierre tombe aux genoux de Jésus et dit : "Eloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un pécheur"

Saint Pierre est loin dans l'Evangile, de passer son temps à se frapper la poitrine. Le péché n'est pas pour lui une obsession. Il a confiance en Jésus, confiance dans son amour pour lui. aMis au moment où il découvre en Jésus la grandeur de sa divinité, de sa sainteté, il s'écrie "Eloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un pécheur". Il n'a découvert son péché, sa misère, son impureté qu'au moment où il a entrevu la sainteté, la bonté de Dieu.

Il n'en va pas autrement du pénitent qui se présente en confession. Son premier acte n'est pas de se regarder, mais de lever les yeux vers le ciel pour contempler la grandeur et la sainteté de Dieu. "Je confesse à Dieu tout-puissant . . ." C'est moins à un acte de crainte qu'à un geste d'amour et de confiance qu'il est invité. S'il a regardé Dieu il saura, — mieux que par tous les examens de conscience, — qu'il est un pécheur. Il verra qui il est, il découvrira qui est Dieu.

Car pour acquérir le sens du péché, il faut qu'en Jésus, Dieu devienne pour nous une *personne* ré-

elle ; et nous saurons alors, et alors seulement ce que c'est que le

péché. Que ce n'est pas d'abord la violation d'une loi, si vénérable soit-elle, mais une faute contre quelqu'un. Pécher c'est dire Non à la Personne de Jésus qui m'appelle et qui m'aime. Que tout péché est oubli ou méconnaissance, quand il n'est pas trahison consciente de l'amour de Dieu pour nous ; non pas de celui que nous avons pour Lui, mais de celui qu'Il a pour nous et qu'Il nous manifeste en Jésus.

Seul l'amour peut nous donner le sens du péché : nous croirons au péché le jour où nous croirons à l'amour, que l'amour est une personne.

LA PÉNITENCE, SACREMENT DE LA CONVERSION

Dès lors, la pénitence nous apparaîtra dans son vrai sens évangélique, une *conversion,* un retour à Dieu. C'est d'abord Dieu qui nous appelle à son amour : c'est d'abord le Père qui attend inlassablement l'enfant prodigue. Bien souvent on se regarde trop, on insiste trop sur soi, on se prend trop "au sérieux". Se convertir, ce n'est pas d'abord analyser ses péchés mais le regarder, Lui, qui est par définition, la Miséricorde, cette Puissance, la seule capable de retourner le pécheur, de l'arracher à son péché, d'en faire comme un être neuf.

Alors notre examen de conscience ? Regard sur nous ? Peut-être est-ce beaucoup trop un calcul de dettes, un calcul de banque. Nous ne faisons pas honneur à Dieu en le prenant pour un banquier ou un Juge de tribunal. Tandis que notre péché est un manque d'amitié, de fidélité, la rupture d'un dialogue d'amour. Bien sûr, il s'agit de péchés précis dont la loi écrite nous aide à préciser le sens et la gravité. Mais ce qui est atteint, c'est une personne qui nous aime, qui nous prévient et nous environne de sa grâce. Peu à peu, notre examen de conscience doit devenir rencontre, dialogue avec une personne : "Seigneur, qu'y a-t-il entre toi et moi ? Que penses-tu de moi ?"

LA PÉNITENCE, RETOUR À DIEU DANS L'ÉGLISE

Le grand secret, pour bien se confesser, c'est d'abord de ne jamais oublier que nous sommes les membres du Corps du Christ qui est l'Eglise et que, selon l'Evangile, au soir de notre vie nous serons jugés sur l'amour, l'amour de Dieu et de nos frères (Matt, 24,34,46)

Sans doute l'offense du péché atteint Dieu. Les péchés faits en eux-mêmes sont personnels. David a raison de dire à Dieu : "C'est contre vous seul que j'ai péché." Pourtant le péché le plus personnel a des antécédents et des conséquences d'ordre social. Certes, on admet facilement que le péché d'un fidèle

fasse tort à toute la communauté chrétienne. On sait aussi le mal que font les mauvais fidèles par le scandale qu'ils donnent. Ces perspectives sont exactes. Mais il est une autre qui reste dans l'ombre et qui pourtant donnerait un aliment substantiel à notre vie spirituelle et nous ferait saisir le sens communautaire du sacrement de Pénitence.

Le péché, disions-nous, est une atteinte à Dieu. Le pécheur, s'il s'est séparé de Dieu, est en même temps vis-à-vis de l'Eglise dans l'attitude d'un fils rebelle.

Bien plus, ce même pécheur pour renouer son amitié avec Dieu devra s'adresser à l'Eglise. Pour acquérir le sens de son péché il lui fallait avoir le sens de Dieu et quand il cherche Dieu, c'est au milieu de ses frères assemblés dans la communauté chrétienne qu'il Le trouve. Il ne vient pas seulement trouver l'Eglise afin de lui demander d'intercéder pour lui ; il vient se réconcilier avec elle. Ce qui est le sacrement, le signe efficace, la garantie d'une réconciliation avec le Seigneur, c'est notre réconciliation officielle avec l'Eglise.

C'est bien ce qui se passe en effet quand un pénitent attentif à l'appel de Dieu, comme le prodigue, se lève et accourt vers son Père. Le prodigue a quitté "sa famille" par le fait de son orgueil égoïste. Son péché est présenté ici comme une rupture avec les siens, et le pardon comme un retour à la communauté abandonnée. Il revient, à la joie de toute la maison, le pharisien excepté qu'est le fils aîné.

C'est à l'Eglise que le pénitent va demander de l'absoudre de son péché. Le prêtre en effet, qui accueille le pénitent, est revêtu de l'étole, insigne de son pouvoir sacerdotal. C'est comme représentant de l'Eglise qu'il va recevoir l'aveu des péchés et accorder l'absolution, s'il le juge à propos. Le pénitent commence sa confession par le Confiteor, où il ne se contente pas d'avouer ses péchés à Dieu, mais encore à la Vierge Marie, et à divers saints, parmi lesquels il faut remarquer les apôtres Saint Pierre et Saint Paul, nommés là comme fondateurs de l'Eglise. De plus la dernière formule de l'absolution, si peu connue des fidèles, ne fait-elle pas, en un raccourci saisissant, le lien entre le Christ-Sauveur, l'Eglise triomphante et les luttes quotidiennes du pénitent auxquelles le sacrement vient donner une valeur nouvelle :

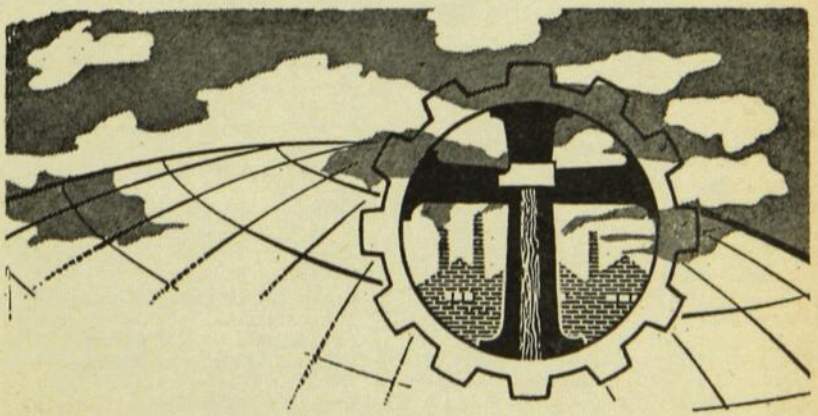
"Que la Passion de Notre-Seigneur Jésus-Christ, les mérites de la Bienheureuse Vierge Marie et de tous les saints, tout ce que vous aurez fait de bon et supporté de mal vous profite pour la rémission des péchés, l'accroissement de la grâce et la récompense de la vie éternelle. Amen !

Nos confessions seraient toutes différentes si nous comprenions cet aspect communautaire du sacrement de pénitence. Peut-être qu'alors ceux qui trouvent qu'ils n'ont rien à dire en sauraient davantage.

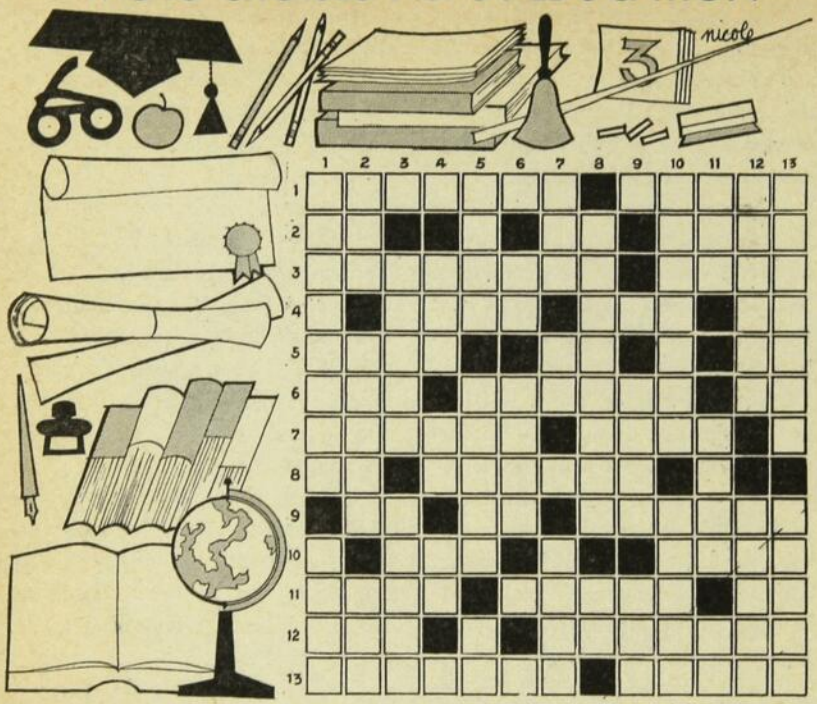
"Trop de chrétiens, dit le Père Roguet o.p., indulgents à bon compte envers eux-mêmes, se découvrent fort peu de péchés parce qu'ils s'examinent d'un point de vue très étriqué sur les commandements de Dieu ou de l'Eglise qu'ils auraient pu transgresser d'une manière formelle. Comme on n'a ni tué ni volé, on ne se trouve que de petits péchés tout à fait matériels, semble-t-il et pas trop humiliants, comme d'avoir mangé de la viande le vendredi ou être arrivé en retard à la messe du dimanche."

Mais songez que vous êtes solidaires de tous vos frères ; que le premier commandement, sinon le commandement unique, est celui de la charité fraternelle ; que vous n'avez pas seulement à faire votre salut personnel, mais que vous êtes responsable aux yeux de Dieu de vos compatriotes, de tous vos frères chrétiens et de l'avancement du royaume de Dieu : vous trouverez alors de quoi vous accuser. Combien de péchés d'omission vous découvrirez alors, commis par lâcheté, par indifférence, par égoïsme.

Une telle pratique de la Pénitence nous ferait voir, — non plus le sacrement d'un stationnement, ou une corvée, — mais bien celui d'une marche en avant et d'un retour à la maison du Père.



MOTS CROISÉS No. 3 : ÉDUCATION

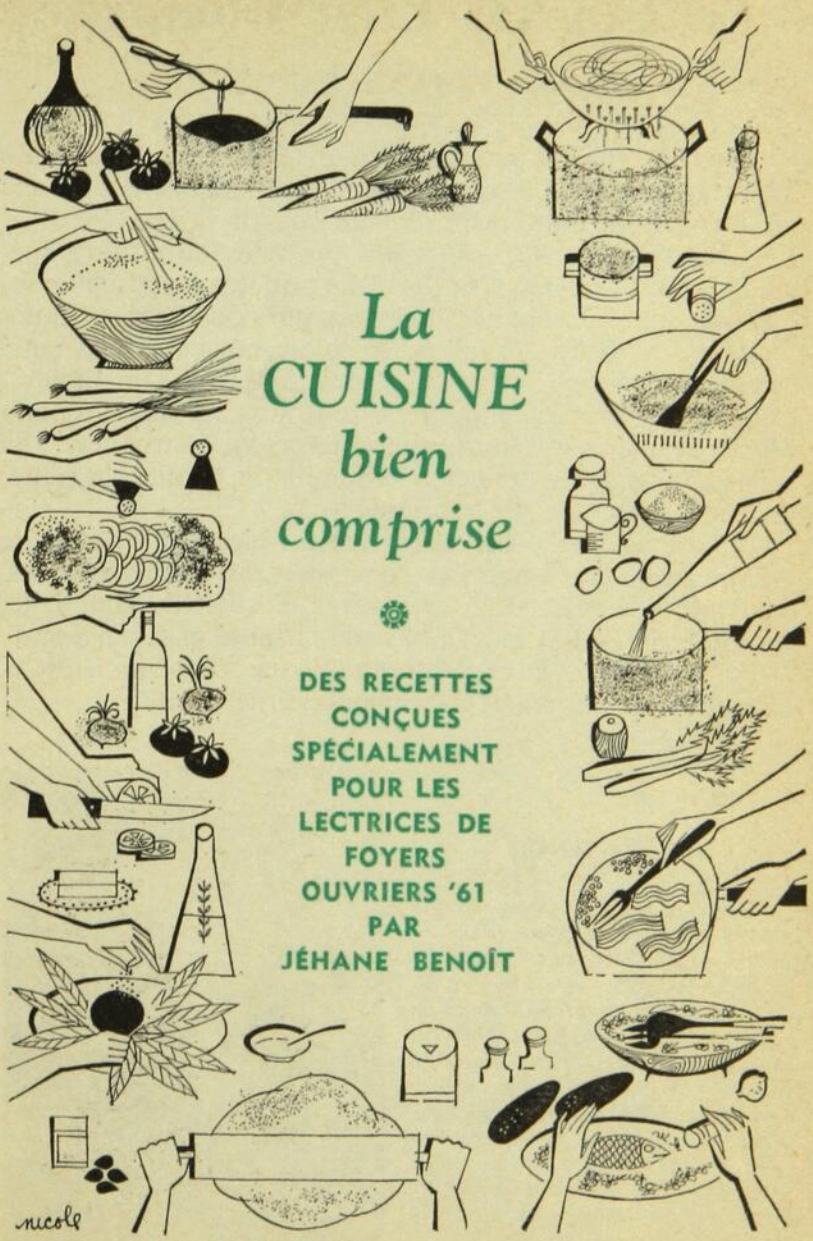


Horizontalement :

1. Dans une université, corps de professeurs dont les cours se rapportent à une même matière générale — Espace blanc, à gauche d'une page écrite.
2. Rubidium — Palladium — Le tableau l'était.
3. Division universitaire en France — Terminé en pointe.
4. Pourvu — Envergure d'un oiseau — Notre-Dame.
5. Où jouent les élèves — Ici — Paresseux.
6. Partie du cheval — Instruction classique — Consonnes de côté.
7. Qui n'existe que dans l'idée — Pluriel de erg.
8. Strontium — Matière enseignée à l'école.
9. Eminence — Vermont — Quantité de lait qu'un nouveau-né tète en une fois (pl).
10. Terre isolée — Action.
11. Ignorance d'une chose — Entra avec Josué dans la Terre promise — Avant midi.
12. Personne sotte — Etablissement d'enseignement secondaire.
13. Qualifie l'école que fréquentent les futurs instituteurs — Donner de l'air.

Verticalement :

1. Matière enseignée à l'école — Maître d'étude.
2. Petit livre contenant l'alphabet — Qualité d'élève — Une des Cyclades.
3. Divertit — Déposer une mise.
4. Solide — Prép. latine — Déchiffré.
5. Tout ce qui sert à lier — Ecolier — Cela.
6. Note — Epreuve servant à mesurer le degré d'intelligence.
7. Tête d'une tige de blé — Cuivre — Qui a de la race.
8. Faisait passer entre ses doigts — Saint normand.
9. Fl. d'Irlande — Roi d'Israël.
10. Décomposition grammaticale — Où écrit l'écolier.
11. Souverain — Langue morte enseignée au collège — Conjugaison.
12. Patrie de Claparède — Couche géologique.
13. Qui ont beaucoup d'érudition — Ensemencer.


La
CUISINE
bien
comprise
DES RECETTES
CONÇUES
SPÉCIALEMENT
POUR LES
LECTRICES DE
FOYERS
OUVRIERS '61
PAR
JÉHANE BENOÎT
nicole

La Cuisine Bien Comprise

PAR JÉHANE BENOÎT

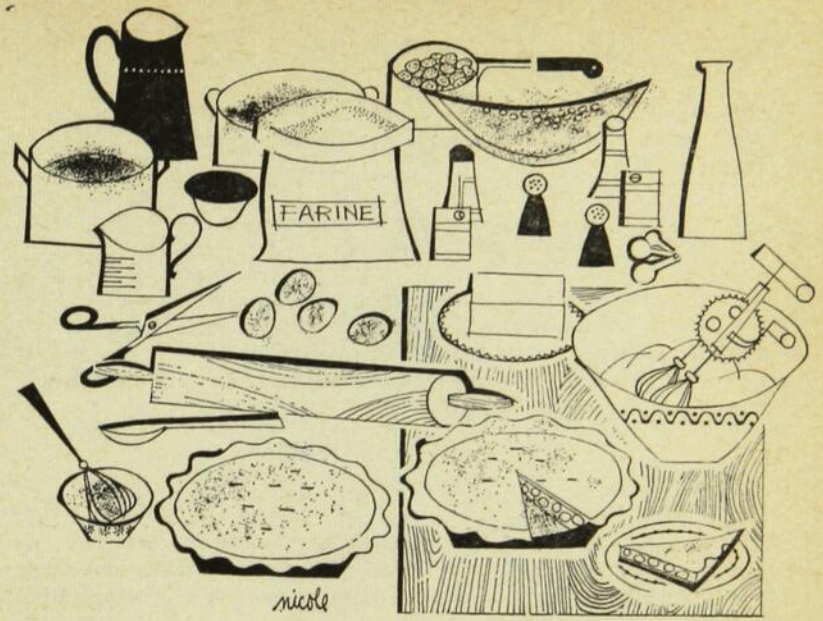
UNE nourriture bien déterminée est de toute importance pour le développement des humains. Il est donc un devoir pour toute mère de bien nourrir sa famille.

Nous savons qu'il y a des procédés de culture spéciaux, pour les légumes et les fruits ; qu'il y a des méthodes d'élevage précises pour les animaux qui nous donnent notre viande, etc., pourquoi, alors, semblons-nous toujours ignorer qu'en cuisine il existe aussi des règles fondamentales ? Ce sont les bases qui supportent tout le reste. Bien les comprendre est sans nul doute simplifier sa vie journalière à la cuisine, en plus de donner à sa famille la vitalité, la santé, additionnées d'une vie harmonieuse.

Se nourrir sainement, en sachant bien choisir et cuire les aliments utiles à notre vie, composer des menus logiques, équivaut à la réalisation des vertus d'ordre, de simplicité, de régularité, qui sont à la base de la santé matérielle et du progrès spirituel. Pour y arriver — un sûr chemin est la connaissance des règles fondamentales de la cuisine.

JÉHANE BENOÎT

Toutes nos lectrices connaissent bien JÉHANE BENOÎT grâce à ses fréquentes apparitions à la télévision. Diplômée des Universités La Sorbonne de Paris et de Lyon, elle donne en moyenne 30 conférences par saison, participe à l'émission Féminina, collabore à de nombreuses revues dont Canadian Homes and Gardens, publie régulièrement des cahiers, plaquettes commerciales et volumes sur l'art culinaire. Cette grande spécialiste, malgré un programme aussi chargé, a gracieusement accepté de collaborer à FOYERS OUVRIERS '61. Nous l'en remercions.



Directives pour Pâte à Tarte

En général, faire de la pâte à tarte, semble à la ménagère, l'opération culinaire la plus compliquée. Cette étude aidera à éliminer la période décourageante des essais et erreurs, avec ses insuccès et pertes de matériel. Il y a deux méthodes de pâte à tarte : l'ancienne et la nouvelle.

Voici la nouvelle méthode :

1. La quantité d'eau est absolument exacte. Elle ne varie pas avec le genre ou la marque de farine utilisée.
2. L'eau et le gras n'ont pas besoin d'être glacés.
3. La quantité des ingrédients requis est déterminée par le "point final" de chaque opération.
4. La pâte est molle, souple et facile à rouler.
5. La croûte cuite est tendre et feuilletée.

On peut employer tout genre de gras, mais le meilleur dans la pâte à tarte, est la graisse (lard). La farine à pâtisserie contenant peu de gluten, est préférable.

Ingrédients pour Deux Croûtes de Tarte

(Assiette 9 pouces)

1¾ tasse farine à pain tamisée
ou 2 tasses farine à pâtisserie tamisée
1 c. à thé sel,
½ tasse graisse
¼ tasse eau.

MESURE :

1. Tamiser farine et mesurer ; tamiser de nouveau avec le sel
2. Mettre, dans un bol, environ ½ tasse du mélange farine-sel
3. Mesurer la graisse dans le bol. (Elle peut être froide ou à la température de la pièce, mais non fondue). Mesurer l'eau, également froide ou à la température de la pièce.

MELANGER :

4. A l'aide d'une cuillère, mélanger la graisse et un peu de farine, jusqu'à ce qu'il ne reste aucune particule de farine au fond du bol. Cette opération requiert 1 ou 2 minutes, si la graisse est à la température de la pièce, et plus de temps si elle est froide.
5. Ajouter le reste du mélange farine-sel et bien incorporer, avec le côté de la cuillère, jusqu'à ce que les particules de farine et de gras enflent — 1 à 2 minutes.
6. Ajouter l'eau, d'un seul coup, et brasser jusqu'à ce que la pâte forme une boule et que le bol soit absolument net — 1 à 2 minutes.

Comment Rouler et Cuire

7. Faire 2 boules de pâte et rouler chacune séparément, à peu près ⅛ pouce d'épais, sur une planche à pâtisserie, légèrement enfarinée. Etendre sur l'assiette à tarte, laissant dépasser ½ pouce de pâte. Remplir à votre choix (ne jamais mettre un remplissage chaud dans une tarte non cuite). Humecter les bords de la croûte, avec un peu d'eau froide. Faire plusieurs petites incisions dans le milieu de l'autre morceau de pâte roulé, afin de permettre à la vapeur de s'échapper, et le placer sur la tarte. Avec le bout des doigts, presser fermement les deux croûtes tout le tour de l'assiette. Avec des ciseaux, égaliser l'excédent de pâte. Décoller quelque peu les bords, sceller et flûter avec les doigts. Cuire selon les directions de la recette, généralement 10 minutes, dans un four à 450°, car une bonne pâte à tarte doit toujours être saisie. Réduire la chaleur à 350°, et continuer de cuire jusqu'à ce que le remplissage soit pris.

Ces directions donnent l'impression d'un procédé long et compliqué. En réalité, il est très simple, et en voici l'abrégé : a) A l'aide d'une cuillère, mélanger la graisse et une quantité égale de farine, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. b) Avec le côté de la cuillère y couper le reste de farine. c) Ajouter l'eau, d'un seul coup, et brasser pour en humecter la pâte. d) Former 2 boules et rouler chacune séparément.

Pâte Semi-Feuilletée

1. Tamiser ensemble 4 tasses de farine tout usage, 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de sucre. Couper dans cette farine, 1 livre de graisse bien froide (saindoux, lard), jusqu'à ce que le gras soit de la grosseur d'une noisette. Verser sur le tout ¾ à 1 tasse d'eau glacée. Mélanger à l'aide de deux couteaux. Ne pas essayer de mettre la pâte en boule dans le plat. Ceci doit se faire par le pétrissage.

2. L'addition de l'eau est le point difficile pour l'obtention d'une bonne pâte. On compte généralement 4 à 6 c. à table d'eau par tasse de farine ; trop d'eau donne une pâte collante, difficile à manier et dure lorsqu'elle est cuite.

3. Retourner la pâte sur la table et pétrir quelques minutes, avec le bout des doigts jusqu'à ce que le tout forme une boule lisse. Etendre en carrés, placer sur le milieu de la pâte ¼ de livre de beurre, écraser avec les mains. Enfermer le beurre dans la pâte en la pliant en trois comme une enveloppe et en la refermant à chaque bout. Etendre la pâte une seconde fois en évitant de faire sortir le beurre ; replier, encore une fois en évitant toujours de faire sortir le beurre ; replier, encore, comme une enveloppe, donner un autre tour ; replier et laisser reposer de 6 à 24 heures au réfrigérateur.

4. Cette pâte se conserve très bien et gagne de la légèreté en mûrissant.

Tarte à la Citrouille

1. Mélanger dans un bol 2 tasses de citrouille ou de courge cuite et pilée, ½ tasse de sucre blanc, 2 oeufs légèrement battus, ¼ c. à thé de sel, 1½ tasse de lait, ¼ tasse de mélasse, 2 c. à table de beurre fondu, ½ c. à thé de gingembre, ½ c. à thé de muscade, 1½ c. à thé de cannelle.

2. Lorsque le tout est bien mélangé, verser dans une assiette à tarte tapissée de pâte de votre choix. Pour faire une belle tarte le mélange doit avoir au moins 1 à 1½ pouce d'épais.

3. Ne pas recouvrir de pâte. Cuire dans un four à 375°, 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée dans le mélange en ressorte propre.

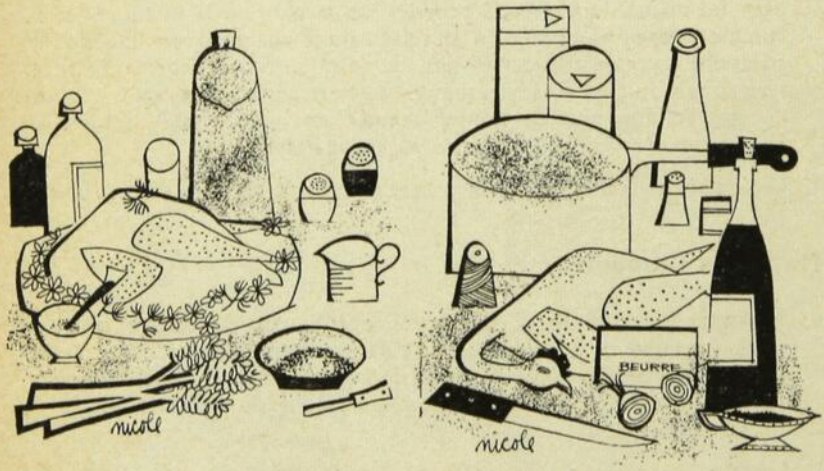
Tarte aux Bleuets

1. Recouvrir le fond d'une assiette à tarte de pâte. Frotter dans le fond de cette pâte, 2 c. à thé de farine (ceci est fait pour empêcher le fond de la tarte de se mouiller lorsqu'on emploie des fruits qui ont beaucoup de jus). Saupoudrer le fond de la tarte avec ¼ tasse de sucre, une pincée de 4-épices ; verser sur le sucre, 2 tasses de bleuets, saupoudrer les bleuets avec 2 c. à table de semoule (crème de blé).
2. Recouvrir d'une autre croûte et cuire 40 minutes dans un four à 425 degrés.

Tarte à la Ferlouche

1. Mettre dans une casserole ½ tasse de farine, 1 tasse de mélasse et 1 tasse d'eau. Délayer le tout et faire cuire jusqu'à consistance de crème épaisse et lisse, en brassant sans arrêt. Ajouter ½ tasse de raisins secs. Lorsque le mélange devient transparent, ajouter ½ c. à table de beurre, ce qui donne à la crème beaucoup plus d'onctuosité.
2. Verser dans un fond de tarte cuit et servir froide garnie de noix ou de crème fouettée. On peut aussi, au goût, parfumer avec quelques gouttes d'essence d'amande ou de ratafia.

●



Directives pour rôtir le Poulet

1. Nettoyer et ficeler un poulet de 4 à 5 livres.
2. Mettre en crème 3 c. à table de beurre ou gras de votre choix ; Ajouter 1 c. à table de moutarde sèche. Beurrer le poulet de ce mélange.

3. Si le poulet n'est pas farci, mettre dans la cavité 1 petit oignon coupé en deux, ¼ c. à thé de thym, ½ c. à thé de sel, ¼ c. à thé de poivre. Saler et poivrer.
4. Cuire dans un four à 375°, 30 minutes par livre pour un poulet de 3½ livres ou moins et 25 minutes par livre pour un poulet de 3½ livres à 5 livres. Le poulet cuit de cette façon ne nécessite aucun arrosage ; on le place au four, on calcule le temps de cuisson requis par sa pesanteur et on le laisse ainsi cuire sans l'arroser ni même ouvrir le four, ce qui donne au poulet une peau croustillante, une chair tendre et bien juteuse.
5. Pour la sauce, retirer le poulet de la lèchefrite, placer celle-ci sur la flamme directe, ajouter ¼ tasse de crème ou de lait froid ou du thé froid ou de l'eau au gras de la lèchefrite ; il est important de toujours verser un liquide très froid sur le gras bouillant, pour obtenir une belle sauce ; brasser sur feu vif, en grattant bien le fond jusqu'à l'obtention d'une sauce brune et lisse.

Farce aux Pommes de Terre pour Poulet

1. Passer au moulin à hacher le coeur, le gésier et le foie du poulet, 3 oignons moyens, 1 petite pointe d'ail. Frire quelques minutes dans 4 c. à table de beurre ou de gras fondu.
2. Ajouter ce mélange à 4 tasses de pommes de terre cuites et écrasées. Aromatiser avec 1 bonne c. à thé de sarriette, sel et poivre au goût. Farcir le poulet de ce mélange.
3. Ficeler, recouvrir de beurre et moutarde mis en crème (voir directives pour rôtir le poulet). Cuire dans un four à 375°, 25 minutes par livre.

Fricassée de Poulet avec "Grands-Pères" ou "Glissantes".

1. Couper en morceaux un poulet de 4 à 6 livres. Dorer les morceaux dans un peu de beurre ou de gras.
2. Lorsque le tout est bien doré, recouvrir d'eau bouillante ; ajouter 2 c. à thé de sel, 1 carotte, 1 oignon, 3 branches de persil, 1 clou de girofle, 2 clous d'ail, 1 feuille de thym, le tout haché bien fin. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
3. Préparer une pâte à dumplings de la façon suivante. Tamiser ensemble 2 tasses de farine, 3 grosses c. à table de poudre à pâte, ½ c. à thé de sel. Ajouter 2 oeufs, 1 tasse de lait, et battre le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte légère. Ajouter du lait, si nécessaire.
4. Lorsque le poulet est cuit, verser cette pâte dans le bouillon, par c. à table. N'en mettre que 5 ou 6 à la fois. Couvrir immédiatement et laisser bouillir 10 minutes. Retirer les dumplings cuits et continuer ainsi jusqu'à l'épuisement de la pâte.

Directives pour Acheter et Rôtir le Porc

Comment l'Acheter

1. La longe de porc s'étend du cuisseau à l'épaule ; elle est coupée en longe avec filet et en coupe de centre. La viande des rôtis coupés à la suite du filet est de même qualité que celle des coupes de centre ; le gras s'y trouve aussi en moins grande quantité, et ces rôtis se vendent à plus bas prix.

2. Les coupes de centre, contenant le filet s'achètent en rôtis ou en côtelettes (ces dernières avec l'os en forme de T). Il est alors facile de reconnaître une côte de porc coupée dans la partie du bout et une autre dans le filet. Lorsque les coupes de bout sont épaisses, chaque côte possède un os, lorsqu'elles sont coupées mince, l'une a un os, tandis que l'autre n'en a pas. Il arrive assez souvent qu'une coupe de centre soit coupée avec une petite section de la meilleure partie de l'os de l'épaule.

3. Lorsque le filet se trouve dans la partie de longe achetée l'enlever et l'utiliser comme steak (ces quelques tranches de filet composent le repas de 2 ou 3 personnes). C'est une économie en ce sens que le filet acheté séparément se vend beaucoup plus cher que lorsqu'il est attaché au rôti.

Rôti de Porc

1. Toute viande de porc devant être rôtie doit en premier lieu être traitée de la façon qui suit : Placer le morceau de porc dans un plat de terre ; recouvrir avec ½ tasse de gros sel (On ne peut pas remplacer le gros sel par du sel fin). Laisser reposer la viande une heure, rincer à l'eau courante, essuyer.
2. Placer dans une casserole, farcir, au goût, de quelques clous d'ail ; frotter d'un peu de marjolaine et de moutarde sèche. Poivrer et mettre dans la lèchefrite ½ tasse d'eau, cuire dans un four à 325°, 45 à 55 minutes par livre.

Côtes de Porc au Poêlon

Rôtir les côtes sur feu vif avec un tout petit morceau de beurre et un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont légèrement dorées d'un côté, retourner de l'autre côté, saler et poivrer, saupoudrer d'un peu de marjolaine, couvrir le poêlon et laisser cuire à feu lent 20 minutes. Retirer le couvercle et passer à feu vif 2 minutes.

Chop Suey

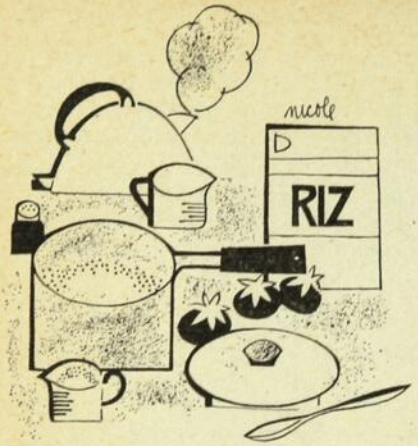
1. Fondre dans une casserole 3 c. à table de gras, y faire dorer pendant 15 à 20 minutes, 2 livres d'épaule de porc coupé en dés. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter 1 c. à thé d'Accent, 2 c. à table de sauce chinoise ou sauce soja, 3 clous d'ail hachés fin et juste assez d'eau pour couvrir la viande. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre.
2. Hacher grossièrement 1 pied de céleri, 4 oignons, 2 piments verts, 1 pied de laitue chinoise. Ajouter au porc cuit. Mélanger et ajouter 1 livre de fèves germées (chop suey), 1 autre c. à table de sauce soja, au goût ¼ tasse de gelée ou de jus de pommes. Couvrir et mijoter le tout 30 minutes et servir avec du riz bouilli.

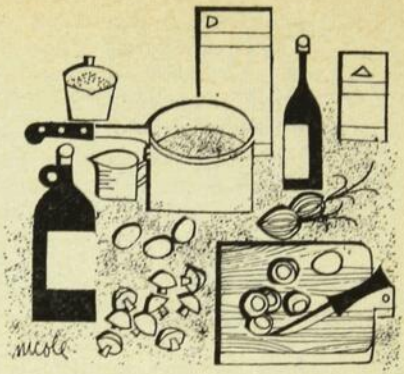
●

Directives pour Cuire le Riz

La Méthode 14 Minutes

1. Verser 2 tasses d'eau, avec 1 c. à thé de sel, dans une grande casserole ayant un bon couvercle. Amener au point d'ébullition.
2. Ajouter 1 tasse de riz à l'eau bouillante et ramener à l'ébullition.
3. Couvrir et mijoter sur feu lent, 14 minutes, sans découvrir. Rincer rapidement à l'eau chaude courante.





Pour Obtenir du Riz Ultra-Tendre

1. Ajouter 1/3 tasse d'eau dès le début et prolonger de 4 à 5 minutes le temps de la cuisson.

1a) Toujours remuer le riz avec une fourchette.

2. Cuire le riz une seule fois pour la semaine. Le riz se conserve parfaitement et se réchauffe facilement. Pour cuire une quantité suffisante de riz pour une semaine, le placer au réfrigérateur dans un plat couvert. Il pourra ainsi se prêter immédiatement à une dizaine de préparations délicieuses.
3. Pour faire réchauffer le riz, le placer dans une casserole contenant quelques cuillerées à table d'eau, couvrir et cuire sur un feu lent. En quelques minutes, il deviendra chaud et léger comme s'il venait d'être cuit.

Riz Frit à la Chinoise

1. Chauffer un grand poêlon. Verser dedans 3 c. à table d'huile végétale ou gras. Ajouter 1 c. à thé de sel, une pincée de poivre, 1 ou 2 oeufs entiers. Laisser frire les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
2. Couper les oeufs en filets. Ajouter au gras ½ tasse de champignons tranchés très mince (ceci est facultatif), 2 c. à table d'oignons tranchés très mince. Cuire 3 minutes sur feu moyen, en brassant constamment.
3. Ajouter 2 c. à table de sauce chinoise (sauce soja), ½ c. à thé de sucre et 4 tasses de riz cuit bien refroidi. Cuire sur feu modéré, en brassant sans arrêt, avec une fourchette, jusqu'à ce que le riz soit chaud. Servir sans délai.

Directives pour Acheter et Rôtir l'Agneau

Coupes pour Rôtis d'Agneau

1. GIGOT — Cette coupe correspond à la ronde de boeuf. De prix assez élevé, elle est également économique, puisque sa grande proportion de viande permet de servir plusieurs personnes à la fois. Le gigot inclut souvent quelques tranches de longe que l'on peut enlever et rôtir comme des côtelettes.
2. LONGE — La longe se divise en deux parties ; celle du filet, plus fine et plus coûteuse, ressemblant au T-bone. La seconde partie de la longe contient les 12 côtes de l'agneau ; elle est moins chère et moins en viande, mais aussi savoureuse que la partie du filet.
3. EPAULE — La viande de l'épaule est tendre, juteuse et délicieuse. Plus longue à cuire que les deux autres, elle n'en fait pas moins un bon rôti. Pour en changer quelquefois l'aspect, désosser et farcir.

Comment Rôtir l'Agneau

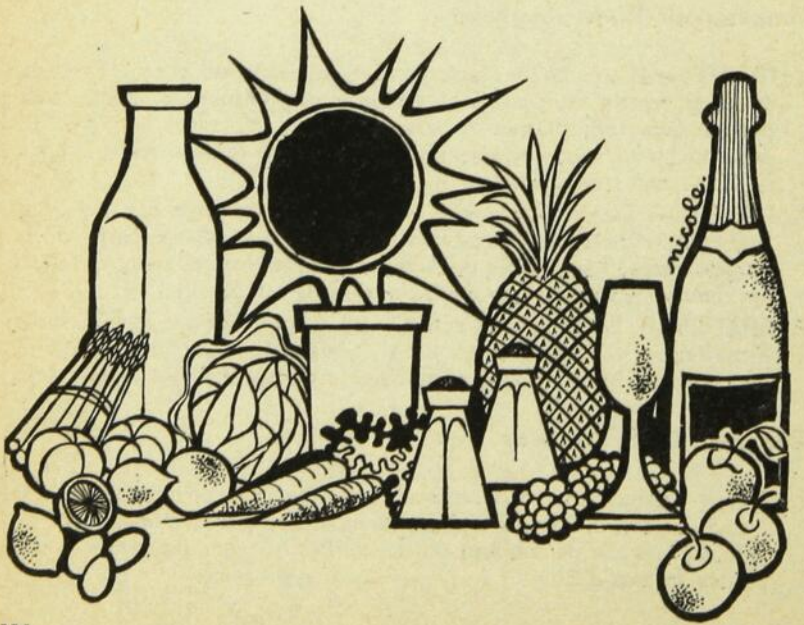
1. Frotter vigoureusement le rôti d'agneau avec le mélange suivant : 1 c. à thé de sel, ½ c. à thé de poivre, 1 c. à thé de moutarde et, au goût ¼ c. à thé de romarin ou de basilic. Au goût farcir de 2 ou 3 petites gousses d'ail.

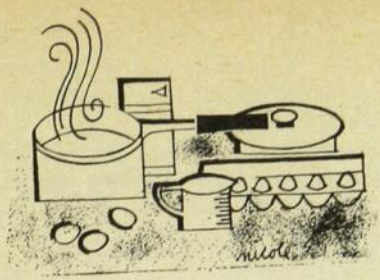
2. Placer l'agneau dans une lèchefrite, la partie maigre touchant le fond. Mettre au four préalablement chauffé à 325°, et cuire le gigot 35 minutes par livre, l'épaule roulée 45 minutes par livre, l'épaule non désossée 35 minutes par livre, la longe 30 minutes par livre. L'épaule d'agneau roulée doit être retournée toutes les 20 mintues durant la cuisson. Ne pas mettre d'eau ni couvrir la lèchefrite. Le jus de l'agneau cuit médium est légèrement rosé, celui de l'agneau bien cuit est brun léger et la viande gris brun. Cette cuisson à température constante est idéale pour obtenir un rôti croustillant et juteux.

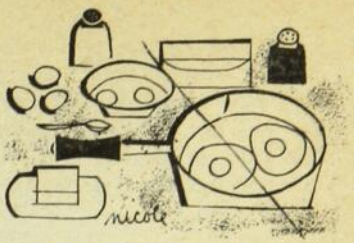
Comment Cuire la Côtelette d'Agneau

Il y a deux manières de rôtir une côtelette d'agneau :

1. Chauffer un poêlon épais, juste assez grand pour bien tenir le nombre de côtelettes à cuire. Couvrir le poêlon et cuire 3 minutes, sur un feu vif, sans retourner les côtelettes. Découvrir, retourner les côtelettes. Cuire, à découvret, 4 minutes sur un feu vif. Le nombre de minutes peut varier plus ou moins, selon l'épaisseur de la côtelette. C'est ce que l'on appelle une côtelette grillée au poêlon.
2. Fondre 1 c. à table de gras ou beurre, ou gras de l'agneau haché, dans un poêlon épais. Placer les côtelettes dans le gras et cuire 4 minutes sur feu vif, sans retourner. Régler le feu de telle façon que ni le gras ni l'agneau ne brûlent, gardant toutefois la flamme assez haute pour que les côtelettes ne mijotent pas. Retourner sur l'autre côté et frire de la même manière, 4 minutes. Sel et poivre.







Directives pour Bien Cuire les Oeufs

Oeufs Bouillis

1. Amener à forte ébullition, 1 tasse d'eau et 1 pincée de sel par oeuf.
2. Ajouter les oeufs un à la fois ; fermer le feu, couvrir la casserole et laisser tremper 5 à 8 minutes, selon le degré de coagulation désiré.

Oeufs Frits

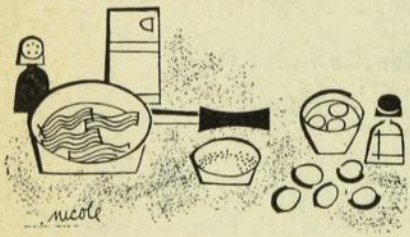
1. La température du gras et du pêlon étant difficile à contrôler, les oeufs frits sont souvent trop cuits ce qui les rend indigestes. Pour les bien réussir, n'utiliser que le gras nécessaire pour empêcher loeuf de coller au poêlon. Chauffer le poêlon ; y brunir légèrement le gras ; verser les oeufs préalablement cassés dans une assiette, et ajouter ½ c. à thé d'eau.
2. Couvrir le poêlon et cuire, à feu très lent, jusqu'à parfaite coagulation du blanc. La petite quantité d'eau ajoutée empêche l'oeuf de durcir, les bords d'assécher, et cuit l'albumine à la vapeur rendant l'oeuf plus digestible.

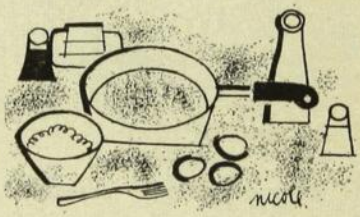
Omelette Française

1. Battre à la fourchette 3 oeufs entiers, 2 c. à table de crème ou de lait. Saler et poivrer au goût.
2. Fondre 1½ c. à thé de beurre jusqu'à couleur noisette.
3. Verser les oeufs battus dans ce beurre, cuire à feu moyen, en ramenant l'omelette toujours vers le centre, la soulevant quelque peu pour faire tomber le jus de l'omelette dans le fond du poêlon. Lorsqu'elle a une apparence glacée, (surtout éviter de trop cuire) verser sur un plat et servir.

Oeufs Brouillés

1. Chauffer dans une petite casserole, 1 c. à table de beurre. Ajouter 4 oeufs battus avec le sel et poivre. Cuire à feu doux en battant sans arrêt. La cuisson doit être lente.
2. Dès que le mélange est homogène et crémeux, retirer du feu, ajouter 1 c. à thé de beurre et 1 c. à table de crème ou lait froid. Bien remuer et servir avec des saucisses ou du jambon ou sur des moitiés de tomates, ou sur pain grillé.





Oeufs sur le Plat avec Bacon

1. Placer le nombre de tranches de bacon désirées les unes à côté des autres dans un poêlon froid. Cuire sur feu moyen à peu près 2 minutes sur le premier côté. Retirer la graisse de bacon du poêlon à mesure qu'elle s'accumule, ce qui rend le bacon plus croustillant et très digestible.
2. Après 2 minutes de cuisson, retourner les tranches de bacon. Casser le nombre désiré d'oeufs autour, ou entre, ou dessus, etc. Couvrir le poêlon et cuire de 2 à 5 minutes sur un feu très lent, selon que vous désirez un oeuf un peu mollet ou très bien cuit. Saler et poivrer les oeufs au moment de servir.
3. Le bacon et les oeufs cuits de cette façon sont très digestibles et les oeufs ne sont jamais frits secs.

Omelette Economique

1. Verser ½ tasse de lait chaud sur ½ tasse de mie de pain frais. Battre séparément les blancs et les jaunes de 4 oeufs. Aux jaunes ajouter la mie de pain trempée et ½ c. à thé de sel. Incorporer les blancs d'oeufs.
2. Fondre dans un poêlon 2 c. à thé de beurre, y verser l'omelette.
3. Couvrir et cuire sur un feu lent 10 à 15 minutes sans remuer. Servir entourée de blé d'Inde en crème.

Calories et vitamines des aliments

Aliment et quantité	Montant de calories	Vitamine A valeur unités int.	Vitamine B1 (thiamine), mg.	Vitamine B2 (riboflavine), mg.	Niacine mg.	Vitamine C (acide ascorbique), mg.
Agneau : gigot (3 on.)	230	....	.12	.21	4.4	0
Bacon : 2 tranches	97	(0)	.08	.05	.8	0
Bananes (1 moyenne cr.)	88	430	.04	.05	.7	10
Boeuf (sirloin 3 on.)	257	30	.06	.16	4.1	0
Betteraves : rouges (1 t.)	68	30	.03	.07	.5	11
Beurre (1 c. à table)	100	460	....	....	....	0
Blé d'Inde (1 épi)	84	390	.11	.10	1.4	8
Biscuits graham (2 moyens)	55	(0)	.04	.02	.2	(0)
Beurre de pistache (1 c. à table)	92	0	.02	.02	2.6	(0)
Chou (1 tasse cru)	24	80	.06	.05	.3	50
Carottes : en dés (1 tasse cuites)	44	18,130	.07	.07	.7	6
Chocolat non sucré (1 on.)	143	20	.01	.06	.3	0
Crème légère (8 on.)	489	1,980	.07	.34	.2	3
Crème glacée (1 portion)	167	420	.03	.15	.1	1
Citrons (1 moyen)	20	0	.03	trace	.1	31
Fromage : suisse (1 on.)	105	410	trace	(.11)	(trace)	0
Fromage : cottage (1 tasse)	215	(50)	.04	.69	(.2)	0
Farine : de blé enrichie (1 t.)	401	(0)	.48	.29	3.8	(0)
Foie : veau (3 on.)	120	19,130	.18	2.65	13.7	30
Hamburger (3 on.)	316	40	.07	.16	4.1	0
Haricots verts (1 tasse) cuits à l'eau	27	830	.09	.12	.6	18
Jambon fumé (3 on.)	339	(0)	.46	.18	3.5	0
Lait de beurre (1 t.)	86	10	.09	.43	.3	3
Lait : entier (1 t.)	166	(390)	.09	.42	.3	3
Miel (1 c. à table)	62	(0)	trace	.01	trace	1
Macaroni : enrichi (1 t.)	209	(0)	.24	.15	2.0	(0)
Margarine (1 c. à table)	101	460	....	....	....	(0)
Mélasse (1 c. à table)	46	....	....	.02	.2	....
Oeufs pochés (1)	77	540	.04	.02	trace	0
Oranges (1 moyenne)	70	(290)	.12	.04	.4	77
Pommes (1 moyenne cr.)	76	120	.05	.04	.2	6
Pain (seigle) 1 tranche	57	0	.04	.02	.4	0
Pain blanc enrichi (1 tr.)	63	0	.06	.04	.5	0
Pain de blé entier (1 tr.)	55	0	.07	.03	.7	0
Poulet rôti (4 on.)	227	460	.09	.18	9.1	0
Pamplemousse (½ moyen)	75	20	.07	.04	.4	76
Pêches (1 moyenne) cr.	46	880	.02	.05	.9	8
Pistaches : rôties (1 c. à table)	50	0	.03	.01	1.5	(0)
Pois : verts (1 t.)	111	1,150	.40	.22	3.7	24
Prunes crues (1)	29	200	.04	.02	.3	3
Porc : longe (3 oz.)	284	(0)	.71	.20	4.3	0
Pommes de terre (1 t.)	159	80	.16	.10	1.7	14

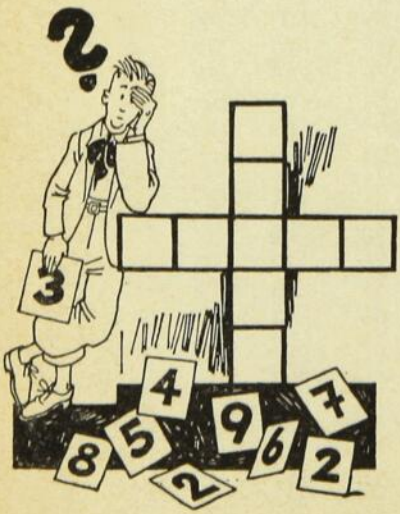
JEUX, PROBLÈMES ET EXPÉRIENCES

QUELQUES DEVINETTES

1. Combien de fois peut-on soustraire un oeuf de cent oeufs ? 2. Quel rapport y a-t-il entre une île et la lettre a ? 3. Quand l'homme a-t-il autant d'yeux qu'il y a de jours dans l'année ? 4. Où les fleuves n'ont-ils pas d'eau ? 5. Qu'y a-t-il sur l'homme de plus petit, et cependant de plus haut que lui ? 6. Où trouve-t-on l'enterrement avant la mort, le divorce avant le mariage ? Voir les réponses à la page 154.

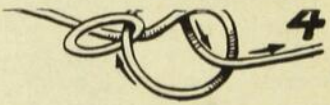
QUI VIENDRAIT A MON AIDE ?

Le problème qui remplit ce jeune garçon de perplexité est le suivant : comment poser sur les casiers de la croix les neuf cartons numérotés de manière que la somme de ceux de la branche verticale et la somme de ceux de la branche horizontale fassent respectivement 24 ? Comparez votre résultat avec celui de la page 154.



UN TOUR DE PASSE - PASSE

COMMENT DÉGAGER L'ANNEAU ?

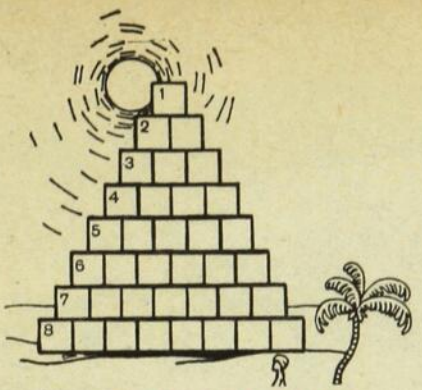


La figure # 1 représente un anneau suspendu, engagé dans un noeud. Pour rendre le tour plus spectaculaire, priez un camarade de tenir les deux bouts de la ficelle, puis recouvrez d'un linge vos mains pendant qu'elles opèrent (fig. # 2). Dégagez rapidement l'anneau, retirez le linge et montrez à l'assistance étonnée l'anneau suspendu à la ficelle, mais hors du noeud (fig. # 3).

La figure # 4 donne la clé du mystère : il suffit de desserrer suffisamment le noeud pour pouvoir faire passer sans difficulté l'anneau entre les boucles !

CALCUL DIFFICILE ?

Quel est le nombre qui, divisé par un septième, donne sept ? n : 1/7 = 7 (réponse page 154).



LA MYSTERIEUSE PYRAMIDE

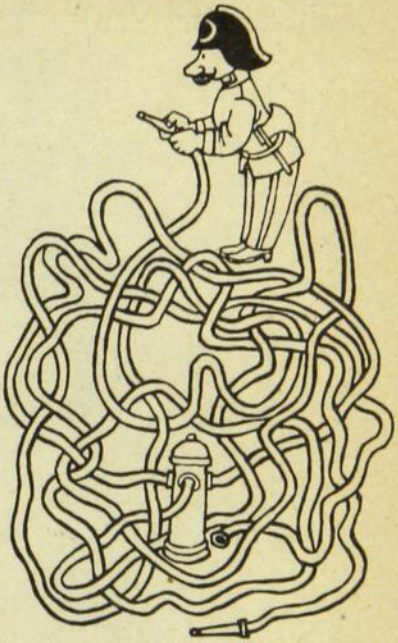
Ce jeu consiste à disposer dans les casiers de cette pyramide les 36 lettres suivantes : a, a, a, a, a, a, a, a, c, c, c, c, c, c, e, e, e, e, e, e, e, l, l, l, l, l, l, l, s, s, s, t, t, t, t, t, formant un mot par étage, de haut en bas. On doit retrouver dans chaque mot toutes les lettres du précédent, plus une nouvelle, disposées dans l'ordre que l'on voudra. Voici le sens de ces mots : 1. Voyelle. 2. Note de musique. 3. Etendue d'eau. 4. Fond de vaisseau. 5. Cordon. 6. Explose. 7. Personnage principal du Misanthrope de Molière. 8. Instrument de musique à clavier (au pluriel). — Voyez la solution à la page 154.

LA BOULE DE NEIGE FLAMBANTE

Pour les jours d'hiver, voici un petit tour de magie qui épatera les non-initiés. L'expérience est extrêmement simple et sans danger. Formez une boule de neige aussi serrée que possible et enfoncez tout autour 6 - 8 morceaux de camphre. Le camphre est blanc comme la neige et brûle très facilement en produisant une flamme claire avec un peu de fumée. Présentez à l'assistance la boule sur une assiette et passez une allumette enflammée sur les morceaux de camphre, qui ne se remarquent pas. Ceux-ci brûlent aussitôt et la neige fond. L'eau de fonte n'éteindra pas le feu tant que le camphre ne sera pas submergé.

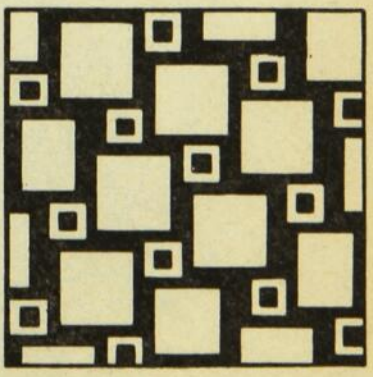
UN LABYRINTHE D'UN TYPE NOUVEAU

Le pompier a-t-il en main le bon tuyau.



ILLUSION D'OPTIQUE

Les carrés paraissent irréguliers et légèrement de guingois. En est-il vraiment ainsi ?



CHOISI POUR VOUS

Sac de Nuit

Exécutez ce sac de nuit en coton lustré, frais et lavable, pour ranger vos serviettes, vos vêtements de nuits et vos cosmétiques.

MATÉRIEL REQUIS

¾ de verge de coton lustré, de 36 pouces de large.

1 carte de biais, de couleur contrastante, "Chain" COATS.

Fil pour appareiller, "Chain" COATS SUPER SHEEN HEAVY DUTY.

COUPE

Tailler - 1 morceau - 12 pouces x 19 pouces pour l'arrière.

Tailler - 2 morceaux - 12 pouces x 9½ pouces pour les poches intérieures.

Tailler - 1 morceau - 12 pouces x 8½ pouces pour la poche de grandeur moyenne sur le dessus.

Tailler - 1 morceau - 12 pouces x 6½ pouces pour la petite poche sur le dessus.

Joindre des bandes de 3 pouces de large pour faire un volant à plis de ½ pouce ; faire ce volant d'une longueur suffisante pour entourer tout le sac.

Couper 4 bandes de galon, de 8 pouces de long chacune pour les attaches.

ASSEMBLAGE

Allouer ½" pour les coutures.

1) Border le bord long de chaque poche avec le galon sur le biais, comme suit. Ouvrir le biais et le placer sur la poche, les endroits ensemble, les bords égaux. Coudre et tourner le galon à l'envers. Coudre l'autre bord plié du galon à points perdus, sur la couture à la machine, à l'envers.

2) Poser l'envers de la poche de grandeur moyenne sur l'endroit d'une des grandes poches, en ayant les bords en effiloche égaux. Faufiler les bords en effiloche, en arrondissant les coins. Faufiler la petite poche sur l'autre grande poche, de la même façon. Diviser la petite poche en trois poches plus petites et coudre, tel qu'illustré.

3) Plier le volant en deux, sur la longueur. Faufiler les plis pour obtenir la longueur voulue.

4) Placer le volant sur l'endroit du grand morceau de l'arrière, les bords égaux. Laisser un peu jouer le volant dans les coins.

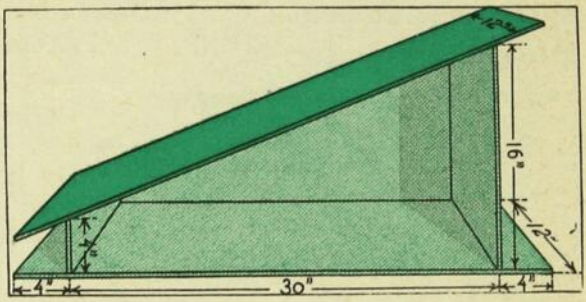
5) Placer les deux grandes poches et le grand morceau de l'arrière ensemble les endroits se touchant, les bords égaux. Coudre tout le tour, à travers toutes les épaisseurs. Couper le surplus de la couture, tourner à l'endroit et repasser.

6) Plier en deux, sur la longueur, chacune des quatre petites attaches sur le biais. Coudre. Tourner à l'intérieur les bouts courts de chaque attache et coudre à points perdus. Fixer les deux attaches sur chaque petit côté du sac, à deux pouces des longs côtés, tel qu'illustré.

LA BOUTIQUE POUR LA NOËL PRÉSENTE DES CRÈCHES

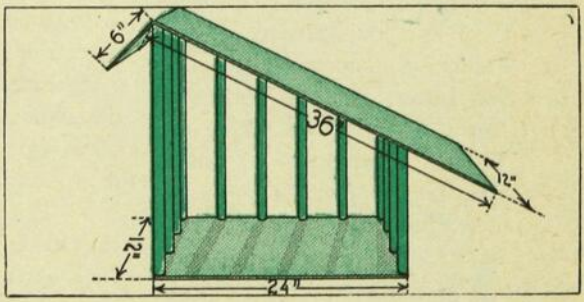
CARTON

— 1 —



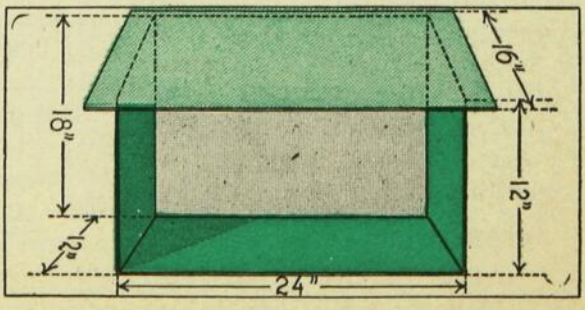
1 — Voici un modèle de crèche qui peut être fabriqué en carton ou en bois, selon le goût du constructeur. Naturellement, . . . c'est une conception moderne aux lignes simples et fuyantes. En suivant les indications du croquis (à droite), il vous sera facile de découper dans du carton les parties nécessaires. Un conseil : commencez par découper les côtés, puis le toit et le plancher. Assemblez ces quatre parties et coupez le fond en calculant bien l'espace à remplir.

— 2 —

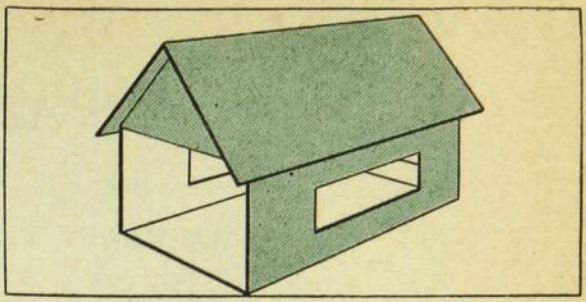


BOIS

— 3 —



2 — Faites-vous une crèche avec des manches de balais. Pour le côté gauche : 4 bouts de manches de 24 pouces de longueur. Pour le côté droit : 4 bouts de 12 pouces de longueur et pour le fond, 4 bouts qui



seront posés après l'assemblage du plancher et des côtés. Les dimensions du plancher seront de 24 pouces de longueur par 12 pouces de largeur. Pour le plafond, carton fort de 36 une planche ou un pouces de longueur par 12 pouces de largeur. Le tout s'assemble à l'aide de petits clous et vous pouvez le peindre à la gouache. Des petites lisières de bois (carrées) pourraient remplacer les bouts de manches de balais.

BOITE

3 — Dans une boîte de carton, découpez le couvercle et un des côtés. Il faut garder seulement le fond et trois côtés de la boîte. Le mur du fond de la crèche devrait avoir 18 pouces de haut. La hauteur des côtés, à l'avant 12 pouces et à l'arrière 18 pouces. Installez le toit qui recouvrira votre crèche. De la paille agrémenterait bien le tout.

"AIGUISURES"

4 — Avec une boîte en carton, vous fabriquez une maison à pignon. Recouvrez le tout "d'aiguisures" de crayons. Suivez bien cette recette et vous n'aurez pas de difficultés : délayez de la farine dans de l'eau chaude et versez vos "aiguisures" lentement, tout en brassant avec un bâton (préparez ce mélange dans une chaudière). Appliquez ce mélange sur votre maison à l'aide d'une fourchette et laissez sécher. Vous pouvez tapisser les murs intérieurs de blanc en vous servant de farine, d'eau froide et de gros sel.

CULTURE DES PLANTES EN APPARTEMENT

par

AURAY BLAIN, Ph.D.,

"L'ennui naquit un jour de l'uniformité". La remarque est d'importance, surtout à l'égard de ces endroits où l'on passe chaque jour de nombreuses heures de notre vie. La maison, le bureau, l'usine. L'ameublement toujours le même d'un jour à l'autre, les tentures, rideaux, et bibelots que l'on retrouve identiques de jour en jour, créent une ambiance qui secrète l'ennui. Après un certain temps, cette ambiance devient insupportable. On cherche à sortir de ces endroits, à n'y être le moins longtemps possible. Ainsi beaucoup de ceux qui tous les jours ont une hâte angoissée de quitter la maison, le bureau, l'usine ; ils ont besoin, disent-ils, de changer d'air, de décors.

AURAY BLAIN, l'auteur de cet article est bien connu de tous nos lecteurs. Commentateur horticole au programme de télévision "Les travaux et les jours" il est botaniste-généticien au Jardin Botanique de Montréal.

UNE RÉPONSE

Qu'est-ce qui peut faire contrepoids à ce non-changement de l'ameublement, de la décoration de nos appartements ? de l'immuabilité des objets qui nous entourent ? Par quels moyens peut-on combattre cette uniformité qui fait naître l'ennui et nous forcent à ne pas y demeurer ? Bien des moyens sont à notre disposition ; vous en imaginez déjà plusieurs. Cependant, certains sont coûteux, peu pratiques.

La culture des plantes vivantes par contre en est un fort économique. Les plantes vivantes sont des bibelots décoratifs, peu dispendieux, mais surtout elles croissent, se développent et ainsi elles accaparent l'intérêt et le renouvelle de jour en jour, car elles changent continuellement d'aspect et cela à un rythme qui nous est

sensible, qui s'accorde avec le rythme de nos perceptions visuelles.

En essayant de cultiver des plantes vivantes dans nos appartements, dans nos bureaux, nos usines, c'est un défi à notre savoir-faire que nous acceptons, un pari qu'il faut gagner. Nous voulons nos plantes aussi belles que dans la nature, aussi en santé que possible. Les soins qu'elles requièrent sont toutefois tels que chaque jour il faut y voir. Et l'aventure nous emporte dans son tourbillon. D'un jour à l'autre les traitements appropriés varient. Que de problèmes surgissent à mesure que la plante se développe ; problèmes dont il faut rechercher les solutions. Les recherches, les essais, l'attente anxieuse des résultats ! Ainsi s'envole l'ennui ! Et quel enthousiasme, quelle fierté, la réussite ne suscite-t-elle pas ?

COMMENT RÉUSSIR

Mais, pour gagner ce pari, il faut réussir. Comment y parvenir ? Il n'y a pas de règle générale applicable à tous les cas. Les plantes qui se prêtent à la culture en appartement sont variées. On sait bien qu'ellles ont toutes besoin de chaleur, de lumière, d'eau, de sol et d'engrais, de protection contre les insectes et les maladies. Mais les exigences varient d'une plante à l'autre.

Il y a cependant moyen de grouper les plantes qui se prêtent à la culture en appartement selon la similitude de leurs exigences.

LES PLANTES GRASSES

Ainsi, un premier groupe est constitué des plantes grasses ou succulentes. Dans la nature, ces plantes croissent dans les endroits désertiques. Et si on se rappelle que dans les déserts il ne pleut presque pas, que ces plantes sont exposées à la lumière directe du soleil, que l'atmosphère est sèche, la température du jour élevée, le sol pauvre qui se draine rapidement, on aura déjà une indication générale des exigences de la culture de ces plantes. En appartement, on les placera aussi souvent et aussi longtemps que possible en plein soleil ; on ne les arrosera pas plus d'une fois par mois ; on les empotera dans un sol très sablonneux, peu riche en matière organique. A quelques exceptions près, ce traitement est valable pour toutes les plantes grasses dont font partie les Cactus.

LES PLANTES TROPICALES

Un second groupe est composé de ces plantes tropicales provenant des forêts très humides, des "rain forests" ; les *Philodendrons,* les *Dieffenbachis* ou Cannes de Madère, sont parmi les plus connues de ce groupe. Dans ces endroits, les plantes, à l'année longue, sont soumises à un régime d'au moins douze heures de lumière par 24

heures; cependant, elles ne sont pratiquement jamais exposées aux rayons directs du soleil, abritées qu'elles sont par l'épaisse frondaison des arbres ; elles reçoivent presque quotidiennement une abondante ration de pluie, et leurs parties aériennes baignent dans une atmosphère presque continuellement saturée d'humidité ; le sol est abondamment pourvu de matière organique ; la chaleur est élevée. Voilà encore autant d'indications qui nous permettent de nous faire une ligue de conduite pour leur culture en appartement.

ÉQUILIBRE IMPORTANT

Une règle générale toutefois se dégage de la connaissance des facteurs principaux qui conditionnent la bonne santé des plantes, et qu'il ne faut jamais oublier : c'est que pour toute plante, il existe un équilibre à maintenir entre la température dans laquelle elle baigne, la quantité de lumière qu'elle reçoit, et la quantité d'eau qu'il doit y avoir et dans le sol et dans l'atmosphère. Pour l'un et l'autre des deux groupes de plantes mentionnés plus haut, il est facile de formuler et de comprendre que cet équilibre est différent. Pour le premier groupe ce sera : température élevée, plein soleil, peu d'eau au sol et dans l'atmosphère. Pour le deuxième groupe : température élevée, ombre légère, beaucoup d'eau au sol et dans l'atmosphère.

Cependant, nous avons avec ces deux groupes des situations extrêmes ; entre elles, se situent beaucoup de plantes dont l'équilibre entre les trois principaux facteurs est plus nuancé, dont plus difficile à définir. Cependant, l'observation attentive de tous les jours, vous permettra de le découvrir.

FRAIS, NON PAS FROID

Dans la nature, il n'y a pas de problème d'aération. L'air de nos demeures, enfermé entre quatre murs, ne se renouvelle pas très rapidement, surtout l'hiver. Les plantes, comme nous, ont besoin d'air frais, et cela ne veut pas dire air froid ! Parce que nous voulons maintenir, et à bon droit, une température confortable de 70° à 75° F., dans nos demeures l'hiver, nous choisissons pour la culture d'intérieur des plantes qui naturellement croissent à ces températures élevées; nous oublions souvent que ces plantes, dans leur pays, ne connaissent jamais les basses températures, ni les abaissements rapides de température. Et ceci fait que nous ouvrons toutes grandes nos portes et fenêtres pour aérer l'hiver, sans penser que nos plantes d'appartement reçoivent ainsi une douche d'air froid ! dont elles se passeraient bien volontiers. Aérez donc avec modération et graduellement, si vous désirez des plantes en bonne santé.

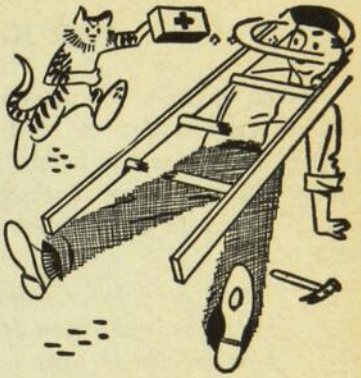
Avant de terminer, je voudrais

aussi vous mettre en garde contre la fatale pratique du verre d'eau quotidien. Quand vous arrosez le sol, assurez-vous que vous mouillez toute la motte de terre qui se trouve dans le pot. Pas moins. Puis attendez que la surface du sol manifeste à nouveau des signes de sécheresse pour opérer un autre arrosage qui sera alors aussi abondant. Veillez toujours à ce que l'excédant d'eau d'arrosage s'écoule rapidement afin que l'eau ne stagne pas dans le pot. Car, un sol totalement saturé d'eau est un sol où l'air ne circule pas et où alors les racines s'asphyxient et meurent ; et des racines mortes ne puisent plus l'eau du sol pour l'envoyer au tronc, aux branches, aux feuilles, aux fleurs.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Voici, enfin, une petite bibliographie qui vous aidera à continuer cette intéressante étude de la culture des plantes d'appartement.

À VOTRE SANTÉ



DANS VOS TRAVAUX
À LA MAISON
PRENEZ TOUJOURS VOS
PRÉCAUTIONS.
UNE ÉCHELLE PAS TRÈS
SOLIDE
VOUS LANCE À TERRE
COMME UN BOLIDE.

Ministère de la Santé Nationale et du Bien-Etre Social

BIBLIOGRAPHIE

1—**"POUR RÉUSSIR LA CULTURE DES PLANTES D'APPARTEMENT"** par Henry Teuscher.
Feuillet horticole No. 10, Jardin Botanique de Montréal (*Gratuit*).

2—**"LA CULTURE DES CACTUS A LA MAISON"** par Henry Teuscher.
Feuillet horticole No. 30, Jardin Botanique de Montréal (*Gratuit*).

3—**"LA CULTURE DES VIOLETTES AFRICAINES (Saintpaulia)"** par Auray Blain.
Feuillet horticole No. 46, Jardin Botanique de Montréal (*Gratuit*).

4—**"LES PHILODENDRONS, FICUS (caoutchouc), ETC."** par Henry Teuscher.
Feuillet horticole No. 53, Jardin Botanique de Montréal (*Gratuit*).

5—**"PLANTES D'INTERIEUR"** par M. Chan (A.P.),
Prix $1.00; en vente chez l'Imprimeur de la Reine, Ottawa, Ontario, Canada.
Faire le chèque ou le mandat poste au nom du RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA.

FOYER ACCUEILLANT OU FOYER FERMÉ

PAR JOS BUISSON

Avoir un foyer accueillant, c'est le voeu de la plupart des familles ; cependant, ce n'est pas une réalité pour toutes. Pour les unes, le manque de temps, la maladie viennent mettre obstacle à leurs désirs. D'autres éprouvent une certaine réticence à ouvrir trop largement la porte de leur foyer.

> *"Dans mon foyer j'aimerais paraître aussi accueillant que je le suis, mais mon épouse naturellement timide, fuit autant qu'elle le peut les étrangers. Je souffre de cet état de choses."* *L. P.*

RECEVOIR OU PARTAGER

C'est un fait assez fréquent que des ménages se referment sur eux-mêmes par timidité ou bien à cause des inconvénients que peut apporter une famille nombreuse. On craindra par exemple de recevoir parce que la maison n'est pas assez rangée, que les enfants ne sont pas toujours toilettés etc. . . Le témoignage d'une mère de famille qui compte plusieurs grands enfants peut en réconforter plusieurs :

> *"Un foyer accueillant est celui où l'on est reçu aimablement et où l'on est heureux d'y retourner parce que toujours bienvenu. Dans une famille nombreuse les enfants sont heureux d'amener leurs amis parce qu'ils ont la liberté et l'assurance que chacun sera bien reçu. L'Hôtesse s'oublie pour penser à ses hôtes, leur faire plaisir et les mettre à l'aise. Les repas sont particulièrement soignés et on ne s'étonne pas qu'à cet âge on ait des appétits dévorants, alors on prévoit des plats substantiels et appétissants. Tout le monde coopère, même les grands garçons ne dédaignent pas de laver la vaisselle. Les jeux organisés à*

l'avance rencontrent tous les goûts. On joue, on discute, on diffère d'opinion tout en acceptant celle de l'autre. Tout se fait dans la joie et la bonne humeur. Combien de fois, par exemple, au réveillon de Noël les amis des enfants ont été reçus parce que les parents de ces derniers ne se levaient pas pour la messe de minuit, etc. . . Les grands garçons gardent souvenance de ces moments passés dans leur foyer où ils pouvaient recevoir leurs amis. Ainsi le bonheur n'est-il pas communicatif ? Si l'on cherche plus à partager qu'à recevoir alors n'avons-nous pas un foyer accueillant ?"

E. L.

VISITES DES MEMBRES DU CLERGE

Parmi les visiteurs de nos foyers se classent les religieuses, les prêtres, les frères qui viennent partager avec nous, pendant quelques heures, les joies du foyer. Nous devons nous réjouir de ce que ces visites des prêtres soient plus nombreuses depuis une dizaine d'années. Comme l'écrit une épouse, ces visites sont réconfortantes.

"Saint François d'Assise estimait si fort le sacerdoce qu'il se considérait toujours indigne d'en être revêtu et aimait à dire : "Si je rencontrais un ange et un prêtre, je saluerais d'abord le prêtre, parce que lui peut m'absoudre et me donner le corps du Christ, alors que l'ange ne le peut pas." Dans toutes les étapes importantes de la vie du chrétien se retrouve un bienfait de Dieu apporté par le prêtre. Ce dernier n'a-t-il pas choisi librement d'aider ses frères à devenir des saints. Quand deux êtres ont décidé de fonder un foyer avec une devise se résumant ainsi : aimer, s'offrir librement, spontanément, se livrer pour les autres, se mettre à leur disposition entière comme une offrande, comme un don, la conséquence inévitable d'une telle offrande, d'une telle mise en disponibilité c'est la souffrance.

Combien précieux et indispensables sont les conseils du prêtre aux heures difficiles, si en toute confiance, en toute sincérité les problèmes du foyer lui sont exposés."

A. F.

ENCORE UN COUP DE SONNETTE

Il serait bon parfois de nous mettre à la place de ceux qui viennent sonner chez-nous. Quelle serait notre première impression ? Il n'est certes pas toujours facile pour une ménagère de garder le sourire quand elle est dérangée en plein travail. On pense trop à soi et pas assez à celui qui vient et qui a peut-être besoin d'un service ou tout simplement d'un accueil aimable.

"Chez-nous les livreurs sont presque des amis. En effet, que ce soit le "monsieur au lait" comme disaient les enfants, le garçon de l'épicerie ou mon porteur de pain, je le reçois avec une sorte de respect. J'admire, par exemple ce bonhomme propre et qui par tous les temps, sous la neige maussade ou un soleil radieux va d'un foyer à l'autre pour offrir gentiment un pain croûté ou une belle miche brune. J'ai compris il y a assez longtemps d'abord qu'il est humain donc un peu mon frère, et qu'il me rend service à moi tout en gagnant sa vie de très noble façon. Alors, afin de lui faire oublier l'aspect pénible de son travail quotidien, j'exerce envers lui et les autres ce que j'appelle l'apostolat du sourire. Ah ! ça n'a pas été toujours facile, écrasée que je me sentais par mes soucis et souvent des épreuves... avec cela naturellement renfrognée... je ne pensais pas toujours que les autres en supportaient autant que moi. Mais aujourd'hui, je puis dire qu'avec un peu de réflexion, du sens social et de la bonne volonté on arrive assez vite à faire bonne figure en toute occasion ; que l'on devient vraiment accueillante une fois que l'on est devenue compréhensive et sereine."

A. B.

On frappe à notre porte, nous soumet une autre mère de famille :

"On est tellement porté à ne penser qu'à soi, qu'un beau matin d'hiver j'ai attrapé ma leçon . . . Un adolescent de 15 ans, livreur dans une épicerie arrive chez moi

chargé d'une lourde commande. Ce jeune homme était trempé aux os quoiqu'il venait de changer de vêtements. Je le reçus froidement. Après l'échange de quelques mots, j'appris qu'il devait travailler parce que ses parents n'étaient pas riches et qu'il était l'aîné d'une famille nombreuse. Après son départ, je m'en voulais de ne pas avoir été plus aimable, plus encourageante. Au lieu de critiquer les articles de la commande qui n'étaient pas de mon goût pourquoi ne pas lui avoir donné un pourboire et avoir été plus compréhensive !"

C. G.

●

Cependant l'accueil des livreurs reste aimable en général. Plusieurs personnes dans leur correspondance nous font part de leurs façons de bien recevoir les livreurs et n'ont pas peur d'aller à la découverte des autres pour leur faire du bien.

"Bonjour monsieur Leblanc, comment va-t-il votre petit Gérard ce matin ? — Pas mal, j'vous remercie madame. Et mon brave laitier de déposer son lourd treillis sur la "marche" du haut afin de me renseigner sur l'état du petit Gérard atteint de la polio quelques jours auparavant. Y avait-il de la sympathie ou de la curiosité chez moi ? On qualifie si facilement les femmes de curieuses ou sympathiques ! Et pourtant je n'avais qu'un but, essayer de rassurer de mon mieux ce papa anxieux qui continuait son travail, rongé par l'inquiétude qui lui causait l'état de santé de son enfant. Nous avons causé trois minutes, cinq minutes peut-être, qu'est-ce en regard d'une journée ! Et monsieur Leblanc, en reprenant son panier a esquissé un sourire. Oui, j'espère qu'il s'en tirera mon gars, j'ai confiance madame. Bonne chance Monsieur Leblanc. Foyer fermé ! fermé et indifférent à la souffrance des autres. Foyer ouvert ! ouvert à tous ceux qui y passent, porteurs d'inquiétudes et d'angoisse afin qu'ils y trouvent le mot qui donne espoir et le réconfort qu'apporte la charité chrétienne faite d'attention et de sympathie".

D. A.

UNE MAISON QUE L'ON AIME REVOIR

Le correspondant qui nous fait parvenir la lettre qui suit est devenu propriétaire d'une coquette maison dans une partie retirée de la ville.

"Quel que soit le lieu où l'on demeure, le foyer a une influence évidente sur l'entourage, les parents et les amis. Dans mon cas, j'ai installé ma famille loin des bruits de la ville. Les gens qui nous rendent visite se sentent tout de suite en sécurité, c'est ce qui semble les impressionner de prime abord. Ils sont tout à leurs aises pour discuter et aiment l'ambiance tranquille et paisible de notre maison. La cour est grande, l'air est pur, la maison assez vaste pour permettre aux enfants de jouer sans déranger les adultes.

L'entr'aide entre voisins est généreuse et enthousiaste à l'occasion. Tout ça a commencé par un besoin, un travail qui ne peut se faire tout seul. Cette collaboration amène une meilleure compréhension, une acceptation pratique des façons de penser et de se comporter de chacun. Si les locataires savaient ! Oui ils envieraient les propriétaires qui sont les maîtres de leur petit domaine. Celui qui est propriétaire résout par le fait même bien des problèmes complexes de ménage. En nous quittant, nos visiteurs nous semblent à mon épouse et à moi-même, emporter la nostalgie de ce petit coin enchanteur."

LA RECONNAISSANCE SE FAIT ATTENDRE

Quelle ménagère n'a pas à rendre de temps en temps un service à une voisine ! Lisez plutôt ce qu'écrit une institutrice :

"Il y a trois ans, ma voisine perdait son mari, elle reste veuve avec plusieurs enfants. A cette occasion pour lui rendre service, je lui préparai un gros chaudron de bonne soupe aux légumes et un savoureux gâteau au cho-

colat. Des remerciements, j'en ai point reçus. J'ai bien compris qu'elle avait d'autres occupations. Le temps passe . . . le hasard fait bien les choses. La semaine dernière, je suis allée au salon mortuaire pour visiter une parente. Coïncidence . . . ma voisine est venue s'asseoir près de moi et me remerciait pour le gâteau au chocolat . . . Un point de joie jaillit en mon coeur . . . après trois ans . . ."

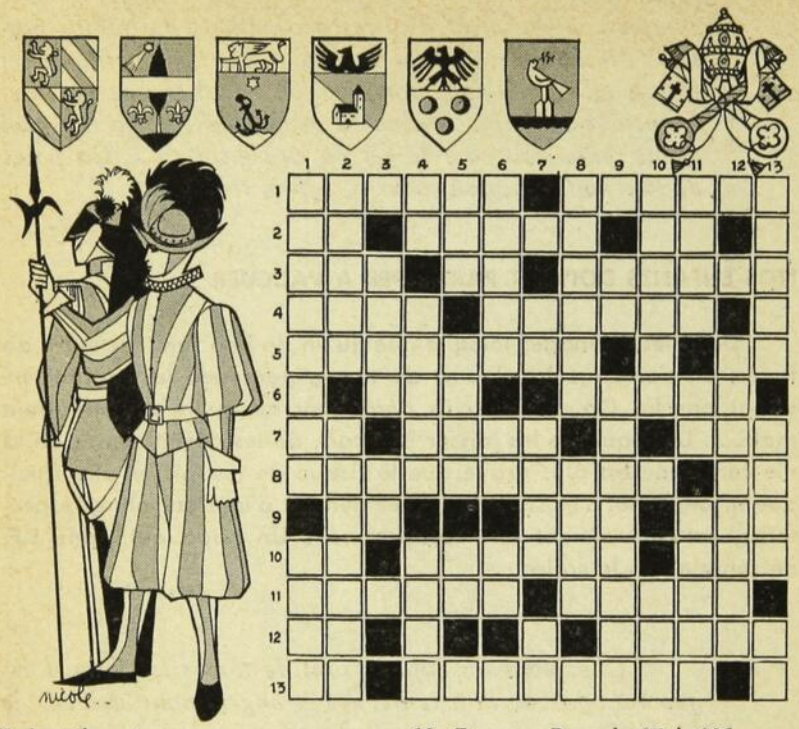
NOS ENFANTS DOIVENT PARTICIPER A L'ACCUEIL

Dans les ménages lorsque quelqu'un de peu familier entre au foyer, on s'arrange la plupart du temps pour que les enfants ne soient pas là. On craint qu'ils dérangent ou qu'ils se conduisent mal . . . Le risque de les laisser à l'écart, de les désintéresser de la vie commune est plus grave que le risque de les laisser dire quelque incongruité. S'ils sautent sur les genoux d'une personne respectable, est-ce vraiment une catastrophe ? Un papa qui signe L.F. ne semble pas le croire :

"Chez-nous les enfants sont de toutes les fêtes, lorsque des amis, de la parenté, des étrangers nous arrivent, je les fais participer à l'accueil. Je ne veux donner à personne une idée fausse de notre foyer. Si certains de nos visiteurs s'offusquent de la familiarité de nos enfants, eh ! bien tant pis . . . Je sais pertinemment par contre que la plupart apprécie notre façon d'agir."

En terminant cette petite enquête, je désire ajouter un point qui n'a pas été souligné. Le premier devoir des foyers c'est d'être accueillant pour les gens qui y vivent. Nous faisons parfois bien des efforts pour accueillir un hôte de passage et nous ne nous rendons pas compte de notre inattention à l'égard de ceux qui vivent tous les jours avec nous. La première vertu d'un foyer ouvert, c'est l'effort pour comprendre le plus proche prochain.

MOTS CROISÉS No. 4 LES PAPES

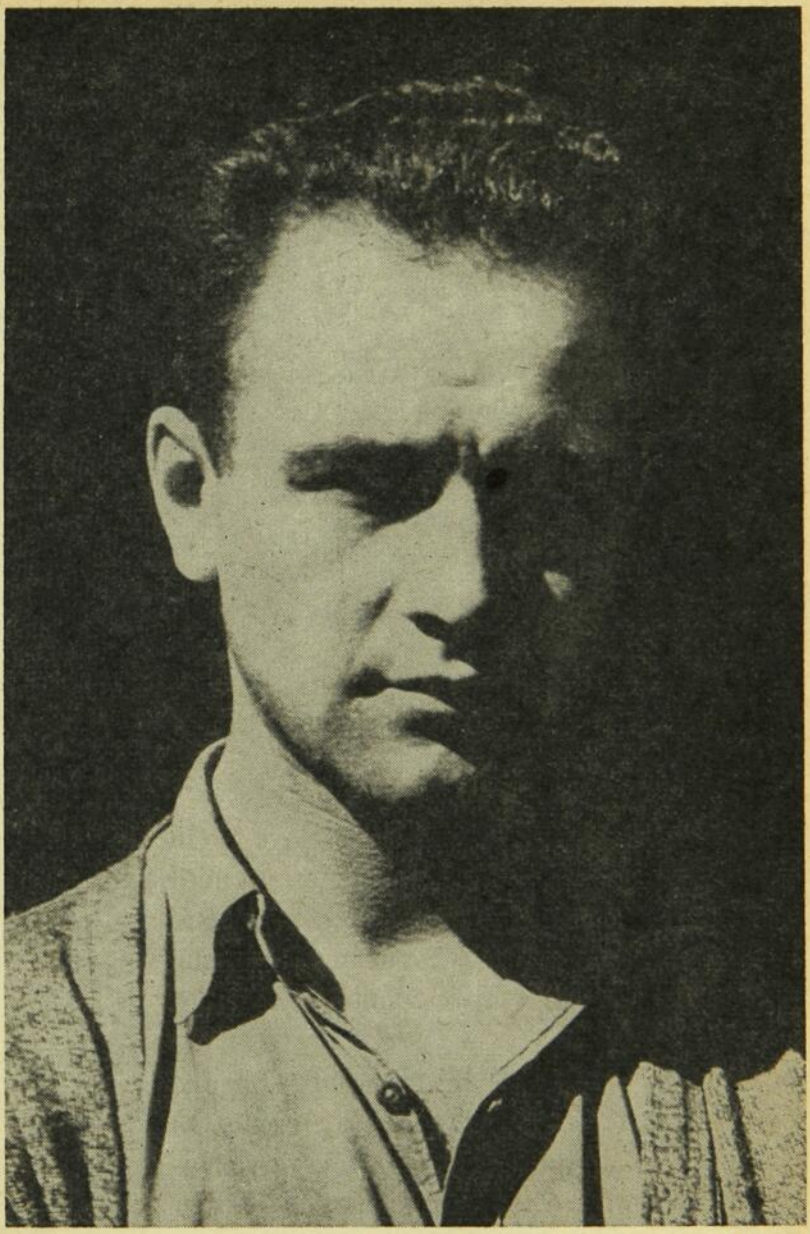


Horizontalement :

1. Privilège accordé par le pape et conférant des pouvoirs en dehors des règles ordinaires — Pape en 897, mort la même année.
2. Lac du Soudan — Dignité papale — Année.
3. Dans la rose des vents — Négociant — Nom de famille du pape Alexandre VI.
4. Teignit en ocre — Joint bout à bout.
5. Cinq papes ont porté ce nom — En les.
6. Epoque — Pape de 259 à 268.
7. Notre-Seigneur — Prénom masc. — Se sert.
8. Pape de 125 à 136 — Obtenu.
9. Considéré — Préfixe — Durement.
10. Pr. pers. — Le premier pape de ce nom régna de 817 à 824 — Interj. esp.
11. Le deuxième pape de ce nom fut le promoteur de la première croisade — Prénom masc.
12. Mesure chinoise — Reçûmes.
13. Dans — Pape de 97 à 105, martyr sous Trajan.

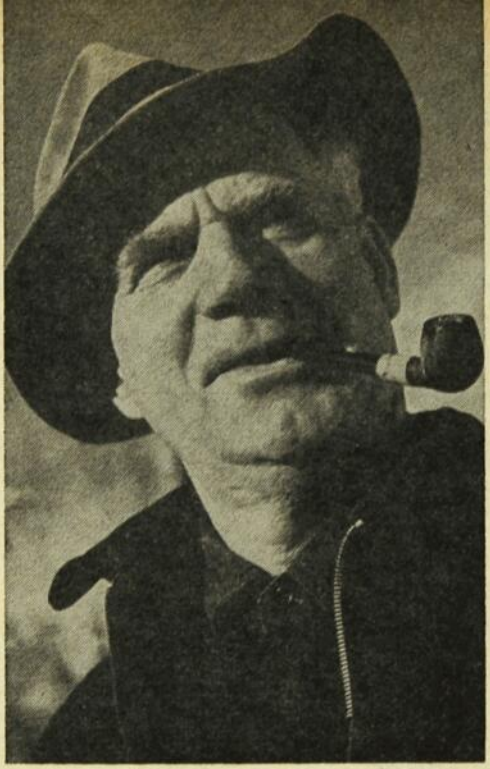
Verticalement :

1. Treize papes ont porté ce nom — Pantoufle du pape.
2. Ambassadeur du pape — Pape vers 638 à 640.
3. Rebord — Parcouru des yeux.
4. Note — Au bon air — Souverain pontife.
5. Successeur de saint Pierre — Favorises — Paresseux.
6. Maniât doucement — 3.1416 (inv.) — Etain.
7. Préfixe — Généreux — Métal.
8. Bond en arrière — tentas.
9. Autrement — Inscrites sur un rôle.
10. Le premier pape de ce nom est fêté le 12 novembre — Etat physiologique.
11. Créature purement spirituelle — Mesure chinoise — Point fondamental de doctrine en religion.
12. Laissée seule.
13. Simple — Riv. de France — A lui.



O.N.F.

Ouvrier, que représentes-tu ?



O.N.F.

Un homme ou un esclave ? Un être libre et responsable ou un outil manoeuvré par d'autres ? Un être qui domine les événements ou celui qui traîne sa vie comme un boulet ?

Aujourd'hui, on mesure l'homme à l'épaisseur de son porte-feuille. On place au second rang ta vraie richesse : ta tête et ton coeur. Il y a une culture humaine et tout homme y a droit. Toi comme les autres.

O.N.F.

Tu veux te cultiver ? Alors ne cherche pas un bagage énorme de connaissances. Travaille plutôt à acquérir celles qui permettent à l'homme de se comprendre, de comprendre son temps et le monde.

Dans tes aspirations à la culture, tu rencontreras beaucoup d'obstacles : conditions de travail, insécurité économique, vie matérialisée qui évite tout effort, etc.

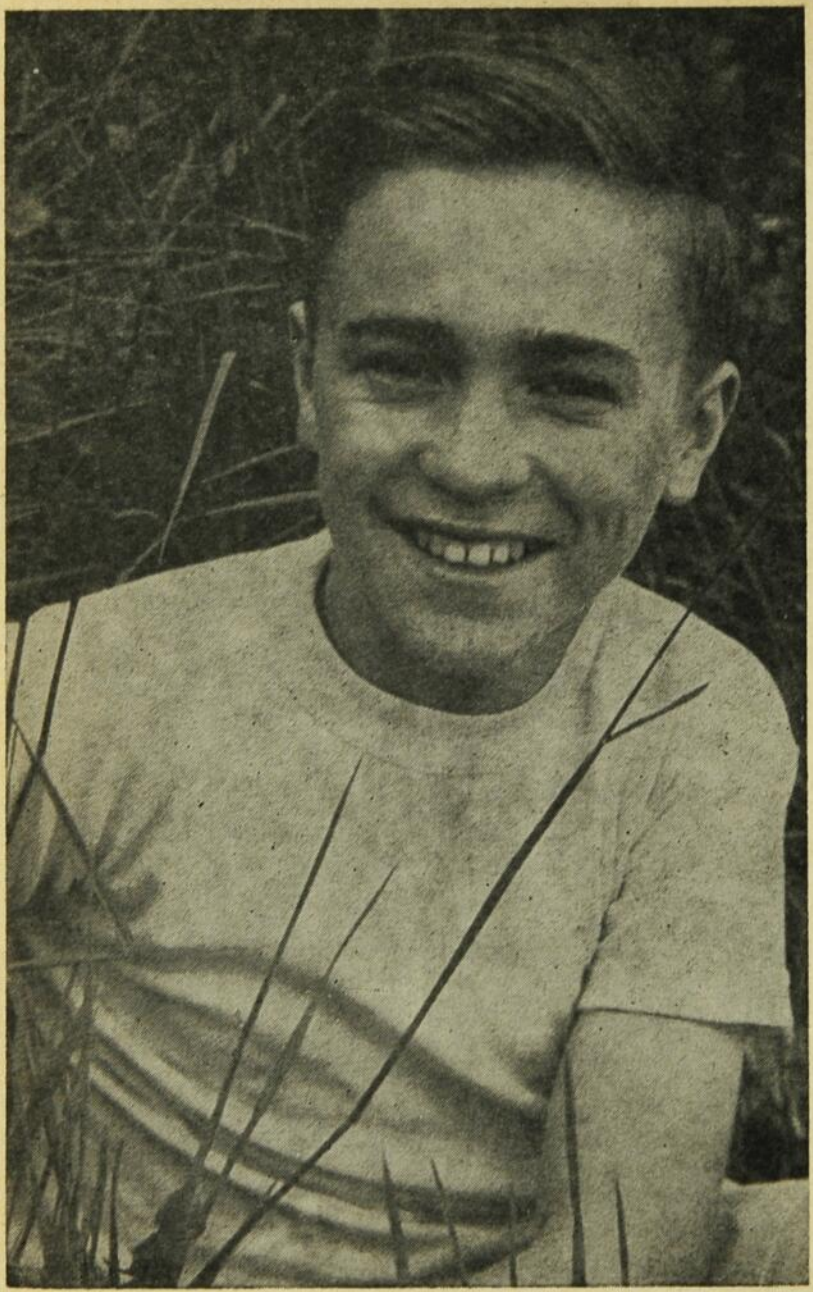
O.N.F.

Ce n'est pas d'abord dans les livres ni dans les arts que tu trouveras la vraie culture, mais dans la vie : le premier manuel, c'est le grand livre de la vie . . . à condition que tu saches profiter de tout ce qu'elle t'offre.

Que tu travailles dans cette usine ou ailleurs, il s'y pose une infinité de problèmes humains. Découvre-les, fais-en l'objet de tes réflexions, engage-toi avec les autres à les solutionner . . . et tu t'ouvriras à la culture.

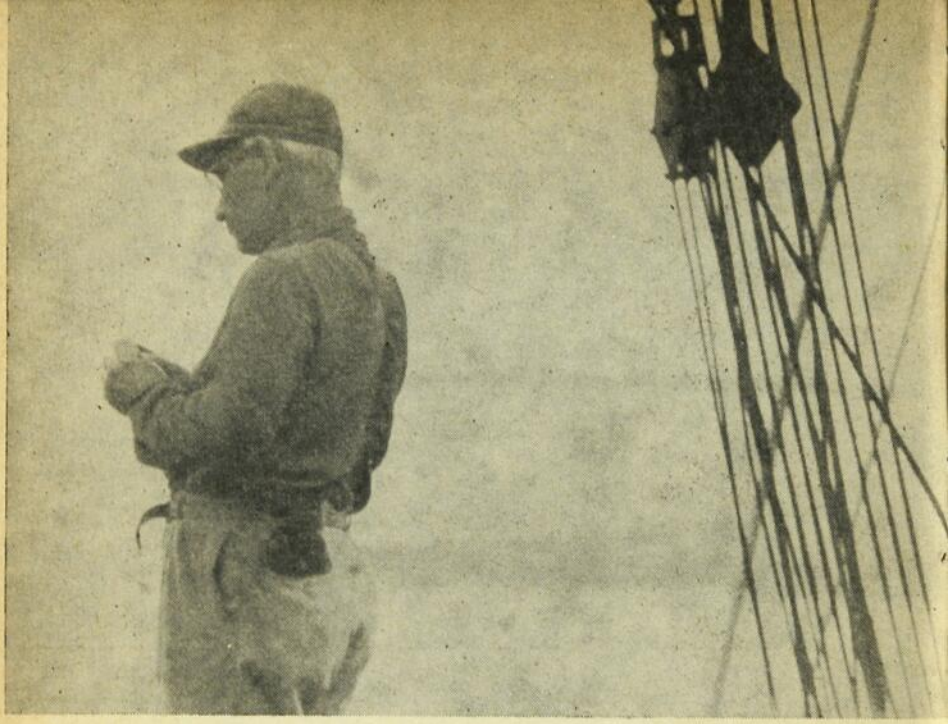
ROBERT LAPORTE

Toi également qui, du matin au soir, accomplies mille petites tâches, tu peux trouver la culture dans la réalisation de ta mission d'épouse et de mère, à condition d'en comprendre toute la richesse et la beauté.



MICHEL RÉGNIER

Des intelligences en friche . . . l'avenir leur sourit . . . mais demain, seront-ils mieux préparés à utiliser leur intelligence ? Il en tient, pour une bonne part, à vous, parents !



MICHEL RÉGNIER

Réfléchir seul, c'est bien ! Réfléchir à plusieurs, c'est beaucoup plus riche ! Sans échanges humains, il n'y a pas de culture possible chez les ouvriers.

DEUX MOYENS DE CULTURE

PAR JEAN BLAIS

Le travail donne-t-il uniquement un salaire pour l'énergie de l'ouvrier ou lui offre-t-il aussi des chances de développer son intelligence ?

Le travail en usine est une réalité. Vers 1900, les deux tiers de la population du Québec vivait de l'agriculture. Aujourd'hui, c'est le contraire : plus des deux tiers de la population québécoise vit de l'industrie ou d'un travail non agricole.

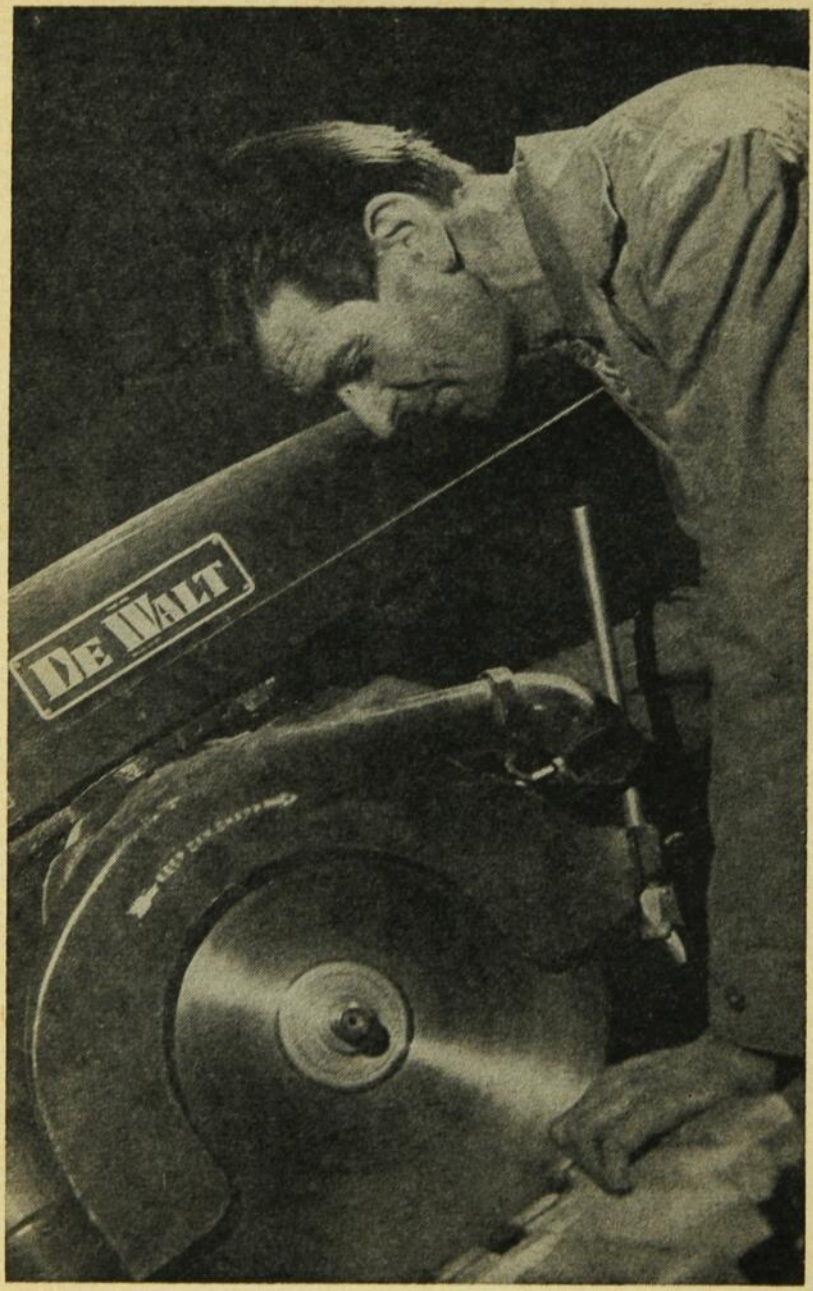
A ce premier changement s'ajoute une deuxième transformation: l'industrie. L'usine a aussi changé de visage. Plusieurs métiers ont disparu ; tandis qu'une multitude de nouveaux métiers et d'occupation apparaissent. Par exemple : le métier de forgeron a été remplacé par celui de garagiste, l'auto ayant supplanté le cheval ; les techniciens en radio-télévision n'existaient pas. On pourrait fournir une longue liste de métiers "décédés" ou de métiers transformés.

LA MACHINE

La scène industrielle offre également un nouveau tableau. Avec les fusions, les premières grosses compagnies sont nées vers 1910, et

---

L'AUTEUR M. JEAN BLAIS est licencié en Sciences sociales — (spécialité : sciences économiques). De juin 1950 à novembre 1959, il a assumé les fonctions de secrétaire national de la Ligue Ouvrière Catholique. Depuis novembre 1959 il est responsable du Secrétariat du Service des Emissions Educatives et d'Affaires Publiques, Radio-Canada. Il a eu la responsabilité de la rédaction et de la réalisation technique du "Mouvement Ouvrier" (magazine annuel) et des publications de la L.O.C. Il a présenté des conférences (exposés ou communications, etc.) régulièrement aux réunions nationales de la L.O.C., et a plusieurs clubs sociaux, à Caritas-Canada.


DE WALT

elles sont de plus en plus nombreuses. Il était difficilement concevable, pendant la première guerre, que quelques grosses boulangeries pouvaient vendre du pain dans les quatre coins de la province, que la Presse pouvait être en vente, le jour même, dans un restaurant de St-Henri, comme dans une épicerie d'Alma ou dans un magasin de tabac de Hull.

Parler de syndicat ou d'union, c'était parler un peu "chinois" en 1915. Aujourd'hui, qui ne connaît pas le syndicat ? Même si un grand nombre d'ouvriers ne sont pas encore syndiqués, rares sont ceux qui n'ont pas un parent unioniste ou syndiqué. De près ou de loin, personne ne peut dire qu'il n'a pas bénéficié de l'action syndicale. Les unions ouvrières ont vu leurs effectifs multipliés par 5 pendant les trente dernières années. Celles-ci prennent une part de plus en plus active dans la promotion ouvrière en s'occupant des salaires, de la sécurité de l'emploi, de l'hygiène, des conditions de travail, etc.

A tous ces faits, il faut ajouter un dernier "personnage", qui a joué un rôle prépondérant dans ce tableau : la machine. A la fois, elle a permis cette évolution et elle est une conséquence normale de la situation industrielle. La grande industrie ne peut pas naître sans la machine et la technique ; pour se développer et grandir, elle doit créer de nouvelles machines, de nouvelles techniques. La production en série, le travail à la chaîne, l'automation, voilà quelques-unes des formes adoptées par la machine et la technique.

LA QUESTION

Ce rappel est un peu grossier, manque de nuances. Peut-il situer un peu mieux la question ?

Devant cette situation, se pose une question : l'ouvrier canadien-français est-il placé pour développer son intelligence ? En d'autres mots, le travail lui donne-t-il uniquement un salaire pour l'énergie qu'il dépense, ou lui offre-t-il aussi des chances de développer son intelligence ?

Cette question peut paraître saugrenue, mais elle porte sur le noeud de la promotion ouvrière. Il ne peut y avoir de promotion ouvrière authentique, si on escamote cette question. Promotion ouvrière comprend un aspect économique, technique, mais doit comprendre aussi un aspect culturel.

Ne haussez pas les épaules. Il ne s'agit pas de faire des ouvriers des bourgeois, des professionnels ou des collets blancs ; il s'agit de les aider à devenir plus conscients. Pour devenir conscients, il faut réfléchir, il faut acquérir de nouvelles connaissances sur le monde, le milieu, etc. Reposons la question. Le travail permet-il à l'ouvrier de se cultiver, c'est-à-dire d'ê-

tre conscient de penser, de réfléchir et d'avoir de nouvelles connaissances ?

ÇA MARCHE TOUT SEUL

De prime abord, on est porté à répondre : non. Regardons l'expérience de quelques-uns. Cet employé dans une fabrique de cigarettes : *"Le travail se fait sans y penser. Machinalement on regarde si le papier est bien placé. Pendant ce temps un opérateur peut penser à tout autre chose"*. Un machiniste de mes amis va plus loin : *"Même le travail de grande précision devient machinal. Une fois, la machine ajustée, il faut que cela marche et à ce moment-là on n'a pas besoin de penser à ce qu'on fait"*. Tous les métiers ne présentent pas cette caractéristique. Le travail du menuisier-charpentier exige plus de réflexion, de pensée, car il lui faut continuellement calculer, mesurer, suivre un plan.

La technique et la machine ont pour effet d'habituer l'homme à des gestes d'automate de donner la priorité à ces gestes plutôt qu'aux gestes réfléchis. On réfléchit pour ajuster une machine, la repartir quand elle est défectueuse. Une fois en marche, on la suit. On ne réfléchit pas plus en faisant ce geste qu'en respirant. Faut-il souligner que subir cette obligation, agir en automate, pendant 7 ou 8 heures par jour a des effets sur l'intelligence de cette personne ? L'intelligence ressemble un peu à un membre de notre corps; en l'utilisant peu, il perd de sa force, de sa vigueur.

Au travail, s'ajoutent les conditions de travail, chaleur, poussière, bruit, etc. qui augmentent la fatigue physique, corporelle. Le corps fatigué entrave les élans, les goûts de l'intelligence ; il exige une compensation : repos, détente, etc.

DEUX RÉPONSES

Inutile d'espérer revenir en arrière, recréer une industrie genre 1900. La machine et la technique ne peuvent pas disparaître. Au contraire elles occuperont de plus en plus le premier plan dans l'usine.

Où et comment le travailleur pourra-t-il satisfaire ce besoin fondamental de tout homme, de connaître, de développer son intelligence ?

Il trouvera un premier moyen de se cultiver dans le syndicalisme et dans la L.O.C. Par son adhésion, par sa participation aux activités, l'ouvrier trouve là une occasion d'étudier avec d'autres ouvriers ses problèmes de les approfondir et de trouver les solutions. La L.O.C., le syndicat ne sont pas seulement des instruments pour améliorer son milieu, pour le rendre plus conforme à sa dignité d'homme, ils sont des moyens de le rendre plus conscient des situations et de ses responsabilités.

Les douze règles

POUR ÉLEVER UNE JEUNESSE DÉLINQUANTE

1. Commencez dès sa tendre enfance par donner à l'enfant tout ce qu'il désire. Ainsi il grandira, convaincu que le monde est obligé de lui assurer son existence.

2. Quand par-ci, par-là, il aura cueilli des mots mauvais, il faudra en rire ; ainsi il se dira qu'il est "quelqu'un".

3. Ne lui donnez jamais une formation spirituelle ; attendez jusqu'à ce qu'il ait 21 ans et permettez-lui alors de décider par lui-même.

4. Evitez l'emploi du mot tort : cela pourrait développer un complexe de culpabilité.

5. Ramassez vous-mêmes les objets qu'il laisse traîner ; faites tout à sa place : ainsi il aura déjà l'expérience de laisser les responsabilités toujours aux autres.

6. Laissez-le lire tout ce qui lui tombe sous la main.

7. Disputez-vous beaucoup en sa présence : ainsi il ne sera pas étonné de voir un jour le foyer désagrégé.

8. Donnez à l'enfant tout l'argent qu'il demande. Ne lui permettez pas d'en gagner à sa façon : pourquoi la vie doit-elle être pour lui aussi dure qu'elle l'a été pour vous ?

9. Donnez-lui satisfaction chaque fois qu'il demande des aliments, boissons, confort. Chaque désir sensuel doit être assouvi ; sinon le refus crée une frustation nuisible.

10. Prenez toujours son parti contre les voisins et les maîtres : car eux, ils ont des préjugés contre votre enfant.

11. Lorsqu'il rencontre des difficultés sérieuses, dites-lui bien : "Je n'en sors pas moi-même".

12. Préparez-vous à une vie de peines, car elles ne se feront pas attendre . . .

---

(1) *Elaborées par la Police de Houston, Texas, E.U.*

À VOTRE SANTÉ

TIT-JEAN A DE MAUVAISES DENTS;

C'EST QU'IL MANGE TROP DE SUCRERIES.

MAINTENANT, BIEN SÛR, QU'IL EN RIT;

PLUS TARD EN PLEURERA, TIT-JEAN!

Ministère de la Santé Nationale et du Bien-Etre Social

SANS JEÛNE
que devient le carême?

PAR SUZANNE ET ADRIEN MALO

Pâques nous apportera un renouveau de vie chrétienne si notre âme est préparée aux grâces de la résurrection

C'est le dernier dimanche avant le carême. Dans la famille Renaud tout se passe comme à chaque dimanche. La maman est allée à la messe de bonne heure pour voir au bébé pendant que papa se repose. C'est le seul matin où monsieur Renaud peut se permettre de rester au lit un peu plus longuement. Les enfants partent et reviennent de la messe à tour de rôle. Paul qui a neuf ans et qui est servant de messe revient à son tour à la maison. Sa présence ne passe jamais inaperçue au foyer il prend beaucoup de place... Il parle fort, claque les portes, rit, chante...

"ON EST BIEN CHANCEUX"

Il arrive donc à la maison en chantant ce matin là encore...

— Hourra!... Hourra!... on est bien chanceux, il n'y a plus de carême!

— Plus de carême? interroge la maman. Où as-tu pêché une telle nouvelle?

— C'est toute une nouvelle, et c'est monsieur le curé qui l'a dite.

— C'est étrange, à la messe de huit heures, c'est le curé aussi qui a prêché et il n'a rien annoncé du genre. Qu'est-ce qu'il a dit au juste à ta messe?

— Il nous a annoncé comme çà, que le jeûne du carême était aboli.

— Et puis, tu avais l'habitude de jeûner pendant le carême? demande la maman.

LES AUTEURS

LES MALO sont responsables nationaux du Service d'Orientation des Foyers.

MME SUZANNE MALO est une ancienne présidente nationale de la Jeunesse Ouvrière Catholique. Elle fut secrétaire nationale de la Ligue Ouvrière Catholique et présidente diocésaine de la Ligue Ouvrière Catholique de Saint-Hyacinthe.

MONSIEUR ADRIEN MALO fut secrétaire à la Fédération des Coopératives d'Habitation et responsable permanent pour le Service d'Habitation de la Ligue Ouvrière Catholique.

— Mais non, les enfants ne jeûnent pas, tu le sais bien maman.
— Alors, qu'est-ce que ça change pour toi que le jeûne soit aboli ?

L'enfant resta bouche bée... C'était pourtant vrai. En faisant un petit effort, il se rappelait d'autres paroles de monsieur le curé : il fallait faire quelque chose pour que le carême nous prépare à la grande fête de Pâques. Et la maman constata que pendant le déjeûner Paul restait silencieux, ce qui n'était pas habituel chez lui. Pensait-il à ses résolutions du carême qu'il avait un moment espéré laisser tomber ? La maman se promit bien d'y revenir.

PENSÉES D'ADULTES

Si l'on essayait de voir ce qui s'est passé dans la tête des gens à l'annonce du changement sur le jeûne, ma foi, ce serait sans doute profitable et révélateur... Retournons à l'an passé, et pénétrons au hasard dans une église au moment où monsieur le curé explique ces changements.

Remarquez la grosse dame près de la colonne à droite, elle soupire d'aise à cette annonce. Bon ! enfin ! plus de soucis sur ce rapport là, c'était si dur de ne pas manger à ma faim, pense-t-elle. A côté d'elle une svelte demoiselle se dit : c'était pourtant très bon pour conserver ma taille... Regardez au fond de l'église ce grand monsieur qui écoute d'un air si attentif. Tiens, encore des changements, se dit-il jusqu'à la religion qui se transforme de nos jours, c'est à n'y rien comprendre... Revenons plus en avant. Il y a là un vieux monsieur qui a l'air désappointé. Pourquoi ? C'est que nous, songe-t-il, nous avons durant toute notre vie fait un carême dur, nous avons fait notre possible pour faire face à ses exigences, et l'autre génération sera exempte de tout cela ; pourtant c'est la même religion, ça me semble injuste... Et la dame qui est là au pied de la chaire est toute scandalisée... Grand Dieu, pense-t-elle, où allons-nous ? Plus de sacrifices ; le monde peut bien aller mal... Pour ce qui est de la majorité des gens, ils sont heureux ; plus de dispense à demander, plus d'efforts à faire, plus de manquement à accuser, se disent-ils.

SON VÉRITABLE SENS

Ce n'est pas sans raison grave que l'Eglise a changé d'attitude au sujet du jeûne. D'ailleurs l'Eglise n'agit jamais à la légère. De plus en plus l'Eglise qui est compréhensive veut s'adapter aux conditions humaines de vie. Elle est une société divine fondée par le Christ pour prendre soin des âmes. Mais ces âmes sont dans des corps et l'Eglise en tient compte. C'est pourquoi elle a jugé que les gens ne

pouvaient plus faire le carême d'antan.

Mais le carême, même sans le jeûne, reste le carême. C'est à dire un temps qui doit préparer à Pâques. Pâques c'est la grande fête de la résurrection. C'est la fête qui doit nous apporter un renouveau de vie chrétienne. Mais comment pourrons-nous profiter en profondeur de ces grâces de renouvellement apportées par la résurrection, si notre âme n'est pas préparée à les recevoir ? Donc il faut s'y préparer, mais comment ?

Allons-nous cette fois d'une façon bien volontaire observer le carême qu'autrefois on trouvait impossible à faire ? C'est une pénitence que pourront s'imposer certains individus. Allons-nous couper le dessert au cours du carême, cesser de fumer, ne plus manger de friandises ? Pensons-y... Le jeûne est enlevé, mais le besoin de faire pénitence reste là. Ce qui serait nécessaire, c'est de profiter du carême pour reviser notre esprit de pénitence. Savons-nous accepter notre vie avec ses souffrances, ses croix de toutes sortes, notre devoir d'état avec tout ce qu'il comporte d'efforts, de luttes, de monotonie, de désappointements, de petites ou grandes difficultés ? Le carême ne devrait-il pas nous amener à réfléchir à tout cela ?

De plus le carême doit être une occasion d'intensifier notre charité. Sachons dépenser aux services des autres les forces physiques que nous ne perdrons pas dans le jeûne. Nos enfants ont-ils besoin de plus d'attention ? Voyons-y... Notre conjoint est-il compris, apprécié, aidé comme il devrait l'être ? Pourquoi ne pas nous efforcer de prendre des habitudes de charité durant le carême ? Et notre entourage reçoit-il toute notre attention ? Pourrions-nous être plus aimables, plus serviables ? Faisons l'effort qui s'impose afin que notre carême en union avec ,le Christ dans un esprit de charité et de pénitence nous achemine vers Pâques qui restera toujours le centre de l'année liturgique.

PRÉPARATION DANS LE FOYER

Si nous voulons que le carême demeure un véritable temps de préparation tel que le préconise l'Eglise, il est nécessaire que les parents s'efforcent d'imprégner leur foyer de cet esprit. Pour cela il est indispensable qu'ils soient convaincus eux-mêmes et réalisent personnellement des efforts dans le sens de la pénitence et de la charité. C'est à ce prix que leurs paroles auront du poids et de l'influence. Rien d'imposé, rien de rigide. Ce n'est pas en obligeant les enfants à faire tel sacrifice, à s'imposer telle privation, à réciter telle prière que nous les entrainerons à agir

en adultes plus tard et à se préparer à Pâques. Créer un esprit, cela veut dire parler aux enfants du carême tel qu'il est conçu par l'Eglise. Pourquoi ne pas leur faire des suggestions et ne pas les inciter à prendre de bonnes habitudes, à se corriger de leurs défauts, à s'habituer au sacrifices, en leur laissant toute la liberté d'agir selon leur propre décision. Mais cela doit être réalisé de façon à ce qu'ils se sentent moralement obligés de faire quelque chose, pour la bonne raison qu'il est chrétiennement impossible d'arriver à Pâques sans une préparation de l'âme.

De plus, on pourrait imaginer quelque chose de plus concret pour frapper les enfants, les impressionner favorablement et les stimuler. Si, en plus d'entendre des paroles, ils voient des tableaux qui font pénétrer en eux l'esprit du carême, l'esprit de Pâques, il y aura là un rappel.

Pour les plus jeunes il y a des façons enfantines et belles d'étaler par images l'esprit du carême, la grandeur de la résurrection, et les grâces que le Christ nous offre à cette occasion. Ce sera une occasion *d'en parler simplement sans pression aucune.*

Toutes les grandes fêtes liturgiques pourraient, au foyer, être présentées de cette façon. Avec un peu d'imagination nous pourrions nous renouveler et attirer l'attention sur la beauté de la liturgie tout entière et sur la grandeur de Pâques.

Pour les enfants plus vieux, quelle richesse nous pourrions leur faire entrevoir par les messes du carême. Les évangiles et les épîtres surtout à cette époque nous apportent tant de pensées profondes.

C'EST ENCORE UNE RÉALITÉ

La grande fête de Pâques n'est pas simplement un souvenir que nous célébrons. Chaque année la résurrection est une vivante réalité. Il y a deux mille ans le Christ est ressuscité physiquement. A chaque année, depuis, le Christ ressuscite dans des milliers d'âmes... En chacun de nous Il veut se renouveler aussi... Le carême précède cette résurrection, ce renouvellement. Il faut vivre son carême dans un esprit d'amour, dans un désir intense de faire la volonté de Dieu en tout. C'est surtout de cette façon que nous connaîtrons des Pâques merveilleuses parce que bien préparées par un carême bien compris et bien vécu.

JEUX, PROBLÈMES ET EXPÉRIENCES

RÉPONSES

RÉPONSES AUX DEVINETTES, P. 120

1. Une fois. 2. Tous deux sont au milieu de l'eau. 3. Le 2 janvier. 4. Sur la carte de géographie. 5. Le chapeau. 6. Dans le dictionnaire.

●

RÉPONSE À : QUI VIENDRAIT À MON AIDE ? P. 120

Il y a plusieurs solutions : mais il importe qu'il y ait toujours 2 dans la case du centre.

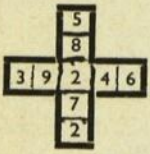
Exemple :

Verticalement :

$5 + 8 + 2 + 7 + 2 = 24$

Horizontalement :

$3 + 9 + 2 + 4 + 6 = 24$



●

RÉPONSE À : CALCUL DIFFICILE ? P. 120

Ce nombre n est 1.

●

SOLUTION DE : LA PYRAMIDE MYSTÉRIEUSE, P. 121

1. A
2. LA
3. LAC
4. CALE
5. LACET
6. ECLATE
7. ALCESTE
8. CELESTAS

LE CARRE MAGIQUE

Les nombres, vous le savez, sont parfois doués de particularités étranges, suivant la façon dont on les dispose. Dans le carré # 1, par exemple, la somme des trois chiffres disposés sur chaque ligne horizontale, verticale et diagonale donne toujours le même nombre, à savoir 15. $6 + 1 + 8 = 15$; $1 + 5 + 9 = 15$; $2 + 5 + 8 = 15$, etc. Nous vous proposons, ici, de vous indiquer un moyen de constituer vous-même de tels carrés, ce qui vous donnera l'occasion "d'épater" vos amis.

Vous leur expliquez d'abord, par un exemple, les propriétés des carrés magiques ; puis vous les priez d'énoncer trois chiffres, ceux qu'ils voudront, et vous les placerez dans un carré de la manière suivante : (voir carré # 2) le plus grand dans la case du centre (a), le deuxième en grandeur en b et le troisième en c. Pour être en mesure de constituer le carré magique, il est indispensable de connaître la somme qui doit revenir chaque fois, c'est-à-dire — et c'est là le secret — trois fois le chiffre du centre (a). Exemple : les chiffres donnés sont 1, 5, 6. Placez-les dans les cases, comme indiqué dans le carré # 3. La somme est : $3 \times 6 = 18$. Connaissant cette somme, il est facile de compléter les autres cases: $6 + 1 + 11 = 18$, $5 + 11 + 2 = 18$, $5 + 6 + 7 = 18$, etc. (voir carré # 4)

6	1	8
7	5	3
2	9	4

b		
	a	c

5		
	6	1

5	3	10
11	6	1
2	9	7

Equipe du magazine

Simone Comeau
Monique Cloutier
Emilia Lacroix
Eliane Crépeau
Jacques Champagne
Jean-Louis Dion, O.M.I.
Germain Cadieux
Jean-Paul Savard

Avec l'autorisation de l'Ordinaire.

Les articles publiés dans ce magazine présentent les opinions de leurs auteurs et n'expriment pas nécessairement celles de la L.O.C.

Nos Collaborateurs

Nous voulons remercier toutes les personnes qui ont gracieusement contribuer à la préparation de cette édition. Conseils, suggestions, critiques, articles, tous y sont allés de leur appui. Soulignons en particulier :

Révérend Père Jean-Louis Dion, o.m.i.

Révérend Père Emile Legault, c.s.c.

Mlle Lise Dumont

Mlle Emilia Lacroix

Mlle Nicole Lapointe

Mlle Mariette Thibault

Mme Michelle Asselin-Mailhot

Mme Jéhane Benoît

Mme Renée Geoffroy

Mme Jacqueline Varin

M. et Mme Adrien Malo

M. et Mme Jean L'Archevêque

M. Auray Blain

M. Jean Blais

M. Dave Bosset

M. Jos Boisson

M. Germain Cadieux

M. France Carpentier

M. Jacques Champagne

M. Jean-Paul Hétu

M. Robert Laporte

M. Michel Régnier

M. Jean-Paul Javard

Compagnie Belding Corticelli

Canadian Needle Craft

Le journal François

Le Journal Vie Etudiante

L'Office National du Film

BIBLIOTHÈQUE
CENTRALE

Table des matières

ALIMENTATION :

Calories et vitamines des aliments 119
La cuisine bien comprise, ... *Jéhane Benoît*..... 105
La boite à lunch 86

BRICOLAGE :

Egayez la maison à Noël 66
La boutique pour la Noël 124
Trois jeux minutes 28
Trucs pour chambre d'étudiante 13, 16, 17

CONSEILS DIVERS :

Attention aux quilles 60
Au secours de votre équilibre, ... *Lise Dumont*..... 82
Comment gagner l'affection des autres 51
Le nettoyage des taches 44
Les dix recommandations du service postal 79
Petit ABC de la bonne hôtesse ..... *Lise Dumont*..... 48
Petit ABC de la bonne invitée ..... *Lise Dumont*..... 68
Soyez femme jusqu'au bout des doigts 50
Votre bicyclette est-elle en bon ordre 88

CONTES :

La ville qui était morte ..... *Michelle Asselin-Mailhot*..... 33
Une photographie sensationnelle 90

COUTURE ET TRICOT :

Bavette reversible pour bébé 56
Pour une couture réussie 59
Quelques suggestions 62
Sac de couture pour fillette 31
Sac de nuit 123

CULTURE :

La L.O.C. et l'Union, deux moyens de culture. *Jean Blais*..... 145
La télévision : Bebelle ou moyen de culture
Jacques Champagne 39
Mes pantoufles et mon journal ..... *Jacques Champagne*..... 74

DIVERS :

De délicieux breuvages 95
Histoire de rire 80
Jeux, problèmes et expériences 120
Reportage photographique 137

EDUCATION :

Foyer acceuillant ou foyer fermé, ... *Jos Boisson* 130
Où poursuivra-t-il ses études 52
Six enfants regardent la télévision, ... *Renée Geoffroy* 5

EGLISE VIVANTE :

La confession, corvée ou retour à Dieu
Prière d'une future maman 72
R. P. Jean-Louis Dion, o.m.i. 97
Sans jeûne, que devient le carême
Suzanne et Adrien Malo 150

INFORMATION :

Culture des plantes en appartement ..... *Auray Blain* 126
Périodes de gestation 27
Pierres de naissance 26
Portrait d'un groupe de jeunes travailleurs moyens,
Jean-Paul Hétu 21
Pour mieux comprendre votre architecte 96
Tableau de distances (Villes de l'Est) ..... 26 - 27

MOTS CROISES :

L'enfant 43
La nourriture 85
Education 104
Les papes 136

TESTS :

Bon auditeur ? Bon téléspectateur 46
Comment lisez-vous les journaux 8

VIE CONJUGALE :

Aimer avec tout son être ..... *R. P. Emile Legault* 10
L'orientation des foyers .... *Denise et Jean L'Archevêque* 14
"Ménagère" ou épouse et mère de famille
Jacqueline Varin 19

SOLUTIONS AUX MOTS CROISÉS

NO 1

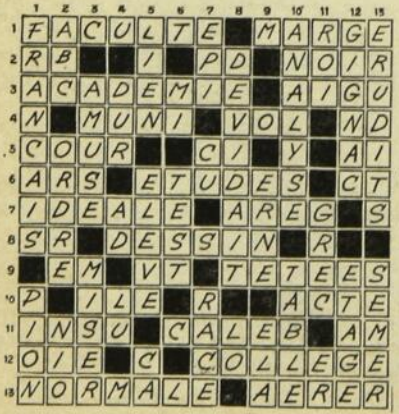
L'ENFANT

NO 2

LA NOURRITURE

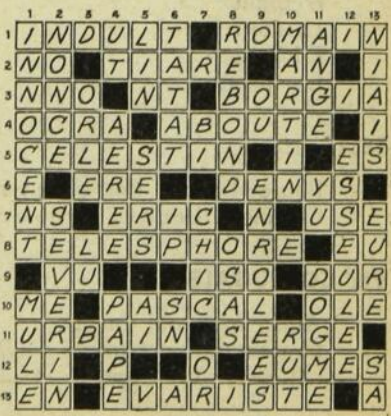
NO 3

EDUCATION



NO 4

LES PAPES



Imprimerie W.-H. Gagné & Fils Ltée, St-Justin, Cté Maskinongé, Qué.