

Comment devenir sveite

par le professeur Ben WEIDER

C'est avec un réel plaisir que je présente aux lectrices du journal LE DROIT, une série d'articles, destinée à vous aider à perdre les livres superflus que vous pouvez avoir et à devenir sveltes. Je vous recommande de découper chaque article et le mettre de côté, afin de disposer d'un cours complet, facile à suivre chez vous, à votre convenance. De cette manière, vous enregistrerez d'excellents résultats.



Si vous appliquez à la lettre ce cours, vous pourrez vous attendre à une réduction de poids variant de 2 à 3 livres par semaine. Dans le même temps, vous noterez une amélioration progressive de votre silhouette, amélioration qui vous rajeunira, vous donnera une meilleure santé et beaucoup d'énergie. Je ne suis pas partisan des plans qui vous font maigrir jusqu'à 10 livres par semaine, parce qu'ils présentent un danger pour la santé, et que si vous tenez à les suivre, je vous conseille de demander l'avis de votre médecin.

Le programme que je vous of-

fre est des plus simples, il est destiné à toute personne ayant de l'embonpoint. Mais, si vous êtes malade, vous devrez consulter votre docteur auparavant.

La première mesure que vous prendrez, consistera à vous peser à jeun, afin de déterminer le nombre de livres que vous aurez en trop. Ci-dessous, vous verrez le tableau des poids normaux d'après les différentes ossatures, qui vous aidera dans votre estimation.

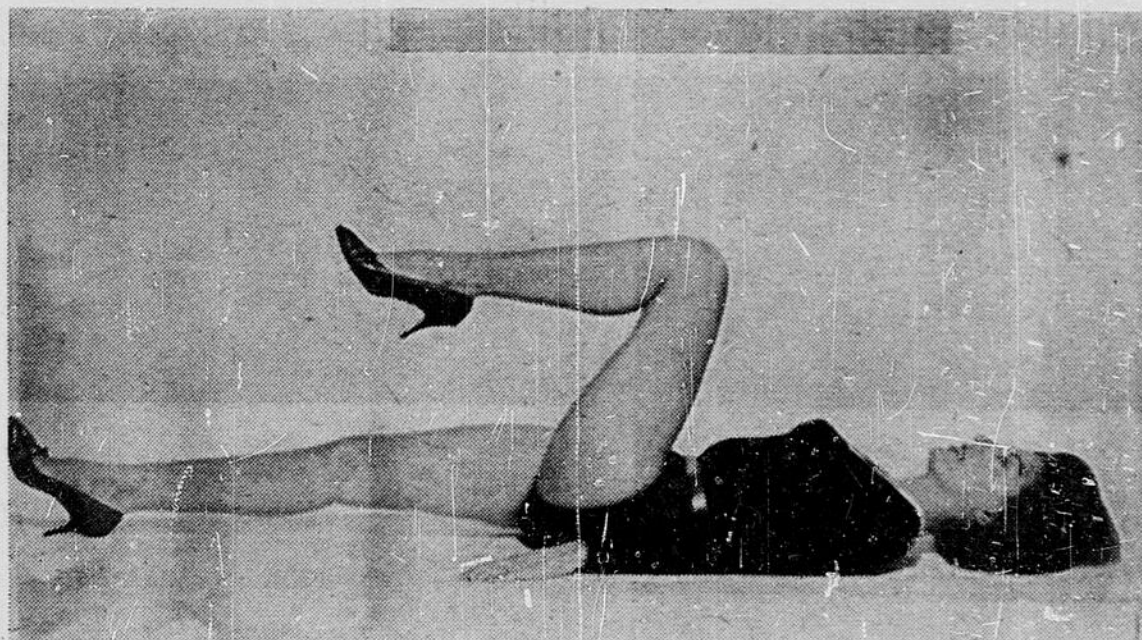
Poids normaux pour dames

Taille	Petite ossature	Moyenne ossature	Forte ossature
4'11"	104	110	117
5' 0"	105	112	119
5' 1"	107	114	121
5' 2"	110	117	124
5' 3"	113	120	127
5' 4"	116	124	131
5' 5"	119	127	133
5' 6"	123	130	138
5' 7"	126	134	142
5' 8"	129	137	145
5' 9"	133	141	149
5'10"	136	145	152
5'11"	139	148	155

Pour savoir à quelle ossature vous appartenez, mesurez le tour de votre poignet. Jusqu'à 5½ pouces, vous faites partie de la petite ossature; de 5½ à 6 pouces, de la moyenne; et au-delà de 6 pouces, de la forte ossature. Soyez vigilante en vous pesant, chaque semaine, dans les mêmes conditions. Par ailleurs, notez vos mensurations une fois par mois pour avoir une idée de l'évolution du changement survenu. Gardez ces notes de poids et de mensurations, dont les écarts seront pour vous le meilleur des stimulants.

Maintenant que vous savez le nombre de livres à perdre, agissez de suite et engagez-vous dans la voie qui mène au bonheur.

L'obligation de limiter la longueur de mon article pour l'adapter à l'espace alloué, me conduit

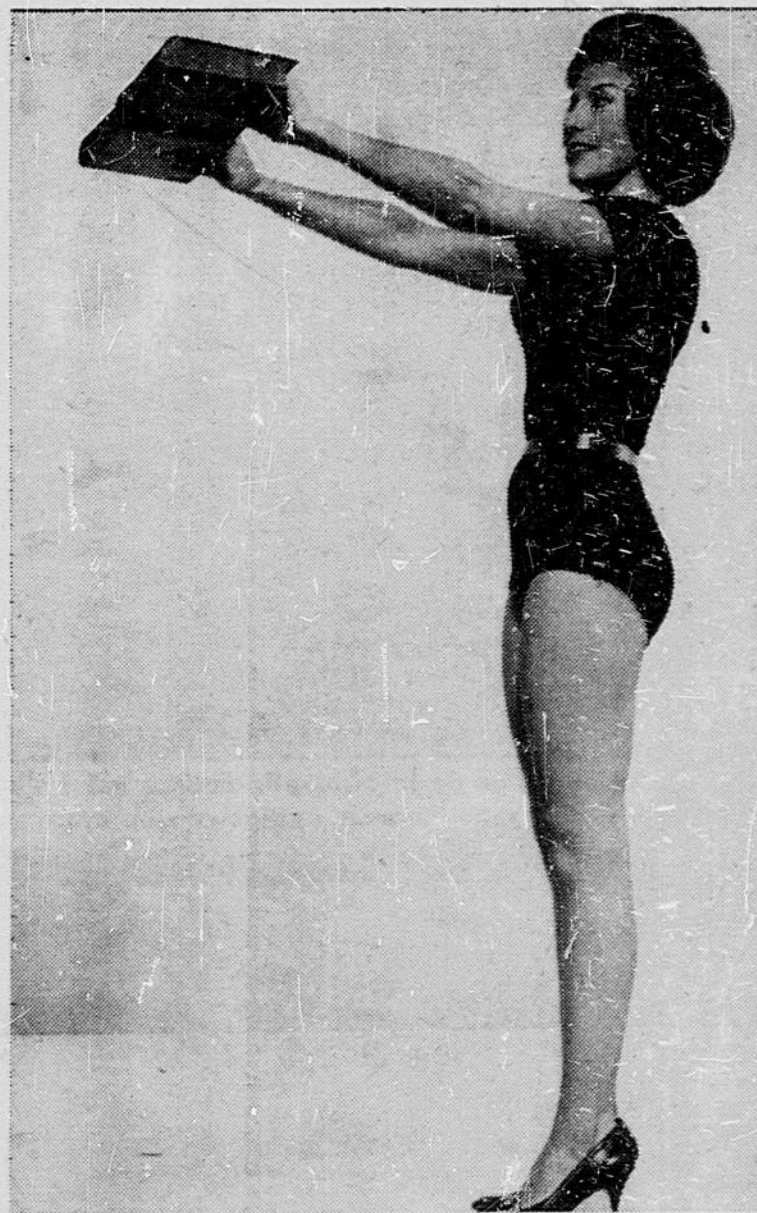


EXERCICE no 2 — Allongée sur le dos, jambes au sol jointes et tendues. Fléchissez la jambe gauche (voir fig.) en inspirant, puis revenez en position de départ en expirant. Faites la même chose avec la jambe droite. Continuez à alterner jusqu'à la fatigue. Lorsque vous fléchissez une jambe, gardez l'autre tendue et en contact du sol.

à reporter au prochain article la question du régime, dont vous aurez plusieurs détails. En attendant, je vous recommande de ne rien prendre entre les repas. Toutefois, nourrissez-vous bien le matin de manière à bien commencer la journée. Cela est très important dans ce programme d'amaigrissement.

L'exercice physique prend une bonne part dans le succès final, du fait qu'il raffermi les chairs au fur et à mesure de la disparition de la graisse qui les soutenait. Autrement dit, l'amaigrissement sans l'exercice physique provoquera, inévitablement, un autre problème par suite de l'affaiblissement des chairs.

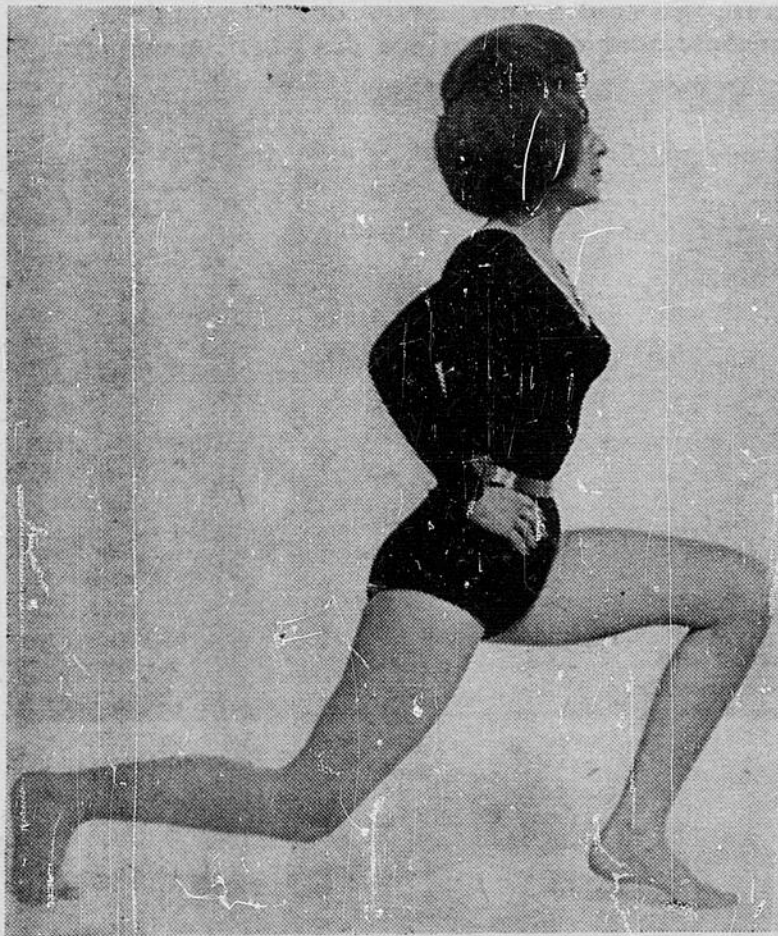
Par conséquent, l'exercice physique rationnel doit être considéré aussi sérieusement que le régime. Ci-dessous, quatre exercices faciles à faire chez vous, à votre convenance. Accordez-vous une ou deux minutes de repos entre chaque exercice. Pour plus de renseignements, écrivez-moi aux bons soins du journal.



EXERCICE no 4 — Debout le corps droit. Tenez un gros livre à chaque main en ayant les bras tendus devant la poitrine (voir fig.). Écartez les bras latéralement, à hauteur des épaules et en inspirant, puis revenez en position de départ en expirant. Recommencez jusqu'à la fatigue.



EXERCICE no 1 — Debout, corps droit et jambes jointes. Les bras tendus devant la poitrine, paumes de mains se touchant, écartez les bras latéralement jusqu'à les joindre derrière le dos (voir fig.) en inspirant; puis revenez en position de départ en expirant. Recommencez jusqu'à la fatigue en accélérant la cadence du mouvement progressivement.



EXERCICE no 3 — Debout, corps droit, jambes jointes et mains aux hanches. Faites un grand pas en avant en fléchissant la jambe gauche et en inspirant (voir fig.), puis revenez en position de départ en expirant. Faites la même chose avec la jambe droite. Continuez à alterner jusqu'à la fatigue. Observez bien la position des jambes pendant le mouvement dans les deux sens. Gardez le corps bien droit.

Votre santé...

La maladie mentale peut se manifester indifféremment dans toute famille, en tout temps. Bien qu'on ait fait d'énormes progrès dans la lutte contre cette maladie, ainsi que dans le traitement de ses victimes, il reste beaucoup de travail à accomplir dans le domaine de l'hygiène mentale. C'est pourquoi on se doit d'appuyer l'Association canadienne pour la Santé mentale dans ses efforts. Avant son décès, feu le Président des Etats-Unis, John F. Kennedy, faisait la recommandation sui-

vante: "Nous négligeons les malades mentaux depuis trop longtemps. Il faut mettre fin à cette indifférence".

* * *

Même s'il est agréable et amusant de suivre des événements sportifs à la télévision, il ne faudrait pas que cette participation aux sports soit passive. Autrement, on est porté à devenir indolent; et on oublie trop facilement qu'il est indispensable de prendre de l'exercice si l'on veut rester sain de corps et d'esprit.

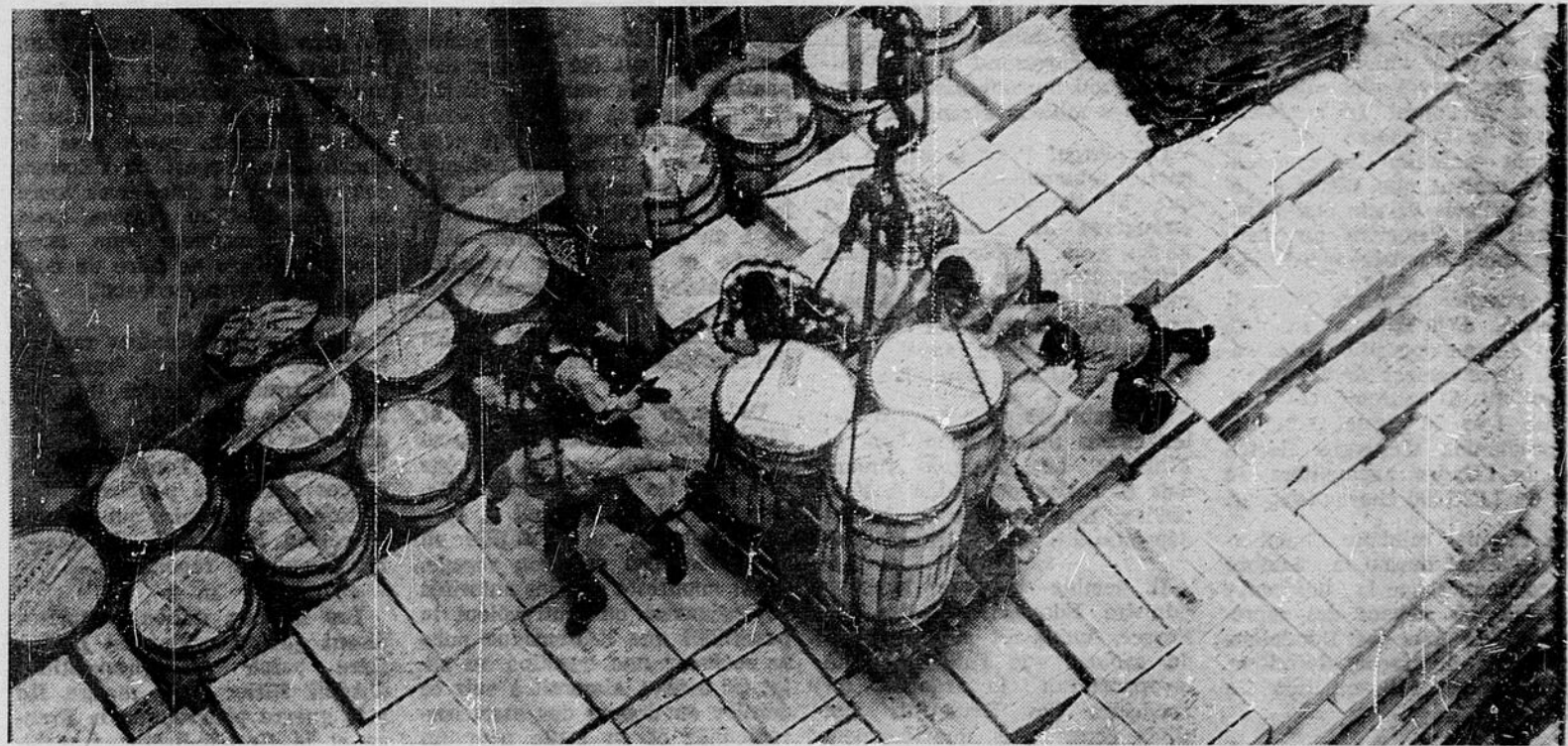
La Nouvelle-Ecosse à l'âge d'or

Texte: Gaston LAPOINTE
Photos: Gar LUNNEY

Le paradis maritime du Canada, la Nouvelle-Ecosse, connaît, depuis cinq ans déjà, une transformation radicale dans tous les domaines. L'économie de cette province est en pleine évolution. Elle fait son entrée dans l'âge d'or. Surpris par ce changement subit, les rédacteurs et journalistes en parlent avec des termes qui tiennent de l'ébahissement. Résurrection, renaissance, renouveau sont autant de mots avec lesquels on qualifie cette ère de prospérité dans laquelle est lancée cette terre hospitalière.

Ce regain de vie est dû à bien des causes. Cependant, le grand responsable demeure le peuple lui-même. Marchant sur les pas de ses ancêtres enthousiastes et déterminés, il a mis tout en oeuvre pour se mériter un titre glorieux, titre qui fait maintenant la manchette des journaux, celui de "Province des réalisations". L'ère d'une province identifiée par ses mineurs, ses pêcheurs et ses tisserands est passée, cédant la place à celle des industriels. Les plus optimistes n'auraient pu prévoir, il y a seulement cinq ans, l'évolution dont est l'objet cette province.

L'augmentation de la puissance des forces hydro-électriques est à la base de ce



Le port de Halifax, favorisé par son site réputé à travers le monde, est partie vitale de l'économie de la Nouvelle-Ecosse. Libre de glace à l'année longue, on y manutentionne près de 10 millions de tonnes annuellement.

prodigieux développement et a attiré l'attention de bien des industriels. 96 p. cent de la province a maintenant accès à l'électricité. La Nova Scotia Power Commission a vendu, en 1963, pour plus de 700 millions de kilowatts-heure. Elle emploie plus de 700 personnes et possède son propre avion de déplacement. Un représentant de la Volvo (Canada) Limited,

cette seconde compagnie suédoise à s'installer en N.-E., se dit fort heureux du choix de sa compagnie. La location de la province et la qualité de ses travailleurs sont les deux raisons qui ont incité cette usine d'assemblage d'automobiles à s'y installer. La Volvo est la première compagnie européenne, manufacturière d'automobiles, à assembler ses voitures en Amérique du Nord. Plusieurs compagnies importantes, déjà installées au Canada, ont tenu à ouvrir des postes en Nouvelle-Ecosse. Parmi ces nombreuses firmes, mentionnons General Foods Limited, (Hostess Food Products Limited), Swift Canadian Company Limited, Zenith Electroplating Limited, Canada Envelope Company, Canada Cement Company Limited, Moosehead Breweries, Texaco Canada Limited (affinerie) et Flintkote Company of Canada Limited.

A la suite de cette liste imposante de grandes entreprises installées en N.-E., on ne se surprendra pas de constater que la valeur globale de production de cette province dépasse maintenant le milliard de dollars annuellement. Chose assez surprenante, la valeur brute annuelle des livraisons des différentes usines manufacturières, valeur qui se chiffre par les 400 millions, dépasse à elle seule, les valeurs réunies des produits de la mer, de la ferme, des forêts, des mines et du tourisme. Cette valeur représente 45 p. cent de la valeur totale de production provinciale. Il est heureux qu'il en soit ainsi si l'on tient compte des jours sombres qu'a connus la N.-E.

par la diminution du marché du charbon fortement secoué par la popularité de l'huile et du gaz naturel. Pour les nombreux travailleurs du charbon de l'Île-du-Cap-Breton qui ont eu à prendre leur pension avant le temps, le gouvernement a trouvé d'autres emplois dont plusieurs aux travaux de restauration de la Forteresse de Louisbourg.

La Nouvelle-Ecosse mar-

che donc de l'avant. Des économistes sont à l'oeuvre pour une exploitation efficace des moindres ressources tant naturelles qu'humaines. Halifax, Dartmouth et Sydney ont des projets fabuleux sur la planche. A elle seule, Halifax fait face à des intérêts britanniques qui sont prêts à y investir plus de 35 millions pour la réalisation d'un vaste com-

(Suite à la page 10)



Ted Hoadley et Adam Broniecki, de la Maritime Cans Ltd., discutent d'organisation dans la nouvelle usine.



Lunenburg a l'usine de traitement du poisson la plus moderne au monde. Une ouvrière met les filets en boîtes.



L'âge d'or de la Nouvelle-Ecosse est à l'horizon. Ce centre commercial des plus modernes, à Halifax, symbolise bien cette économie explosive que connaît présentement cette province des Maritimes, pleine de charme et d'avenir.



La population de Dartmouth est rapidement passée de 20,000 à 50,000 grâce aux nouvelles industries qui s'y sont installées, dont la "Volvo" qui produit 3,000 autos par an.

La province des réalisations

Cette terre, découpée sur la mer telle un joyau serti de petites îles, les Islandais la virent les premiers, il y a mille ans. Jean Cabot y débarqua en 1497, le premier blanc à mettre les pieds sur ce qui est maintenant l'une des provinces canadiennes les plus dynamiques et les plus explosives: la Nouvelle-Ecosse. Vigoureuse, privilégiée par sa position donnant accès aux voies maritimes du monde, la Nouvelle-Ecosse voit, stupéfaite, s'élever d'un peu partout sur son sol, ces monstres géants de l'industrie qui la place en tête des provinces du Canada dont le développement est des plus rapides et des plus efficaces. 75 nouvelles industries s'y sont installées depuis cinq ans seulement, méritant à ce coin de pays le titre de "Province des réalisations", titre on ne peut plus mérité.

**Reportage de l'Office
national du film**

1939 Il y a vingt-cinq ans! 1964

Les commentateurs militaires prédisent pour l'hiver de 1939-1940 "une guerre d'attente" sur le front de l'ouest. Le ministère français de la guerre note une accalmie générale. Ces commentateurs croient que Hitler a décidé, sur l'avis de son état-major général, de remettre au printemps toute offensive générale.

Le Premier ministre Mitchell Hepburn, d'Ontario, a annoncé la fin de son opposition implacable à l'achèvement de la canalisation du St-Laurent. On sait qu'une fois ce projet terminé, la production d'énergie électrique de l'Hydro augmentera de plus de 1,000,000 chevaux-vapeur.

Le Premier ministre Chamberlain a déclaré devant la Chambre des communes que la Conférence impériale où siègent des représentants de tous les Dominions "démontre de façon définitive l'unité et la détermination de l'Empire".

Le chargé d'affaires d'Allemagne à Oslo a reçu ordre de protester contre l'acte de la Norvège, qui a interné l'équipage allemand qui a saisi le cargo américain "City of Flint" et remis le vaisseau à l'équipage américain. Le commandant de l'équipage allemand, qui condui-

sit le cargo dans le port norvégien de Haugesund, a été victime de son humanitarisme, dit-on dans les milieux étrangers.

Le journal Pravda, organe du parti communiste, a déclaré que le ministre des Affaires étrangères de Finlande, Eljas Erkkö, avait directement menacé l'Union soviétique et que les paroles qu'il a prononcées ne peuvent être interprétées comme autre chose qu'un appel à la guerre à l'Union soviétique.

On craint de plus en plus que les russes ne marchent sur la Finlande. Les délégués finlandais et russes ont peine à s'entendre. L'attitude de la Russie dépendra des pourparlers futurs.

Il semble que le Premier ministre Edouard Da'adier, de France, aurait dit aux membres du cabinet que l'aide possible qu'apporterait le rappel de l'embargo des Etats-Unis aux alliés ferait plus que compenser ce que l'Allemagne pourrait recevoir de la Russie.

On dit de source autorisée allemande que la levée de l'interdit sur les armes aux Etats-Unis n'est pas un acte neutre et que le résultat probable de cet acte sera l'intensification de la

guerre maritime. "Les armes américaines ont été rendues disponibles à nos ennemis, disent des personnages autorisés, mais ces armes devront compter avec nos raiders". Dans ces milieux, on laisse entendre qu'en vue de la perte du "City of Flint" enlevé à un équipage de saisie allemande et remis aux autorités américaines par les autorités norvégiennes, l'Allemagne se montrera plus sévère pour ce qui est des consignations de contrebande.

Le cargo américain "City of Flint" dont la liberté est assurée par le fait que la Norvège a rejeté les protestations allemandes, est aujourd'hui à l'ancre, attendant qu'on décide où le mènera son prochain voyage. Il est manifeste que les autorités norvégiennes, qui entrevoyent la possibilité que l'Allemagne puisse soulever une question au sujet du bateau, aimeraient à voir ce dernier en dehors des eaux norvégiennes et en route pour un port quelconque.

La reine Wilhelmine, des Pays-Bas, et le roi Léopold, de Belgique, ont annoncé qu'ils enverraient des messages à l'Allemagne, la Grande-Bretagne et la France, afin d'offrir leurs bons offices pour la paix. L'offre

qui sera faite aux chefs des Etats belligérants, est la suivante, annonce-t-on officiellement. "A cette heure de tension anxieuse pour le monde avant que la guerre dans l'ouest de l'Europe commence à se faire avec toute la force dont on dispose, nous sommes convaincus que nous sommes obligés de faire de nouveau entendre notre voix".

Les sources militaires rapportent que les troupes françaises sur le front occidental tenaient ferme près de Forbach en dépit d'un feu intermittent de l'artillerie allemande. Toutes les tentatives nazies de pénétrer cette fortification française qui menace la région industrielle de Saarbruck ont été repoussées.

Les milieux italiens autorisés disent que Mussolini est prêt à faire valoir les propositions d'Adolf Hitler pour mettre fin à la guerre pourvu que la France et la Grande-Bretagne manifestent leur consentement. La réaction britannique au discours du Fuehrer est considérée dans les milieux connaisseurs comme pas trop mauvaise. Mais l'optimisme se ralentit du fait que Londres et Paris ne s'ouvrent pas encore aux négociations de paix.

La N.-Ecosse

(suite de la page 9)

plexe. Ce complexe, qui occupera 22 acres de terrain, comprendra l'édifice le plus élevé des Maritimes, soit 22 étages. On y verra également s'élever des maisons de rapport de 18 étages, un hôtel pour congrès de 450 chambres, et un immense centre commercial doté d'un vaste terrain de stationnement. Selon le ministre du Commerce de la province, les nouveaux investissements dont bénéficie la N.-E. depuis quelques années se chiffrent par quelque 327 millions par an.

En plus de s'intéresser à l'industrie, la N.-E. n'en néglige pas d'autant ses 850,000 habitants, consacrant 80 p. cent de son budget à l'éducation, aux routes, à la santé et au bien-être. La Nouvelle-Ecosse vit de nouveaux jours, c'est vraiment la "Province des réalisations", la terre de l'optimisme et de l'avenir prometteur.



Oui, ça c'est bon... une Molson Canadian!
Pourquoi? Parce que c'est la bière lager
vive et rafraichissante!

Pour une
surprise
agréable,
demandez...

"UNE PETITE
CANADIENNE"



LA LAGER
**MOLSON
CANADIAN**

La bière lager qui se fait des amis tous les jours