

# perspectives

semaine du 16 décembre 1978 Vol. 20 No 50

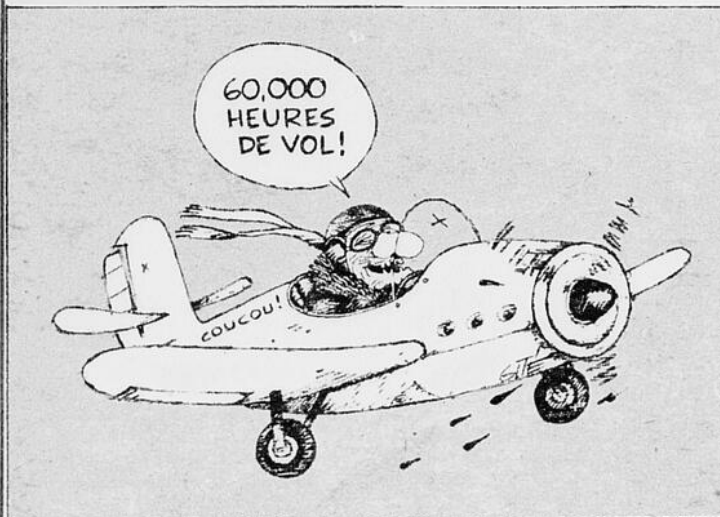
**LE QUOTIDIEN**  
DU SAGUENY-LAC ST-JEAN



**DAVID SIMMS,  
ÉOLOQUÉBÉCOIS  
PAGE 8**

# LE SONDAGE DE LA SEMAINE

## AVEZ-VOUS PEUR DE VOYAGER EN AVION?



Il y a tout près de soixante-dix ans que le pilote Jack McCurdy a effectué le premier vol au-dessus du sol canadien. Son voisin Alexander Graham Bell — mais oui, l'inventeur du téléphone! — fut parmi ceux qui l'encouragèrent. Depuis lors, l'aviation commerciale est si bien entrée dans nos moeurs qu'une première question de nos sondages a pu établir que 79 p.c. des citoyens qu'ils ont interrogés ont déjà voyagé en avion à un moment ou l'autre de leur vie. Quarante et un p.c. d'entre eux ont même eu l'occasion de le faire au cours de

l'année, 10 p.c. au cours du dernier mois et 3 p.c. dans la semaine même qui a précédé notre sondage.

Aux 21 p.c. de Canadiens qui n'ont jamais voyagé par la voie des airs, on a demandé pourquoi. Quarante p.c. de ces gens ont répondu que c'était parce qu'ils n'ont pas eu d'occasion ou de motif pour s'y décider, 30 p.c. parce qu'ils trouvent coûteux ce moyen de transport, 18 p.c. parce qu'ils ont peur, 8 p.c. parce qu'ils n'aiment pas voyager, de quelque façon que ce soit, et 3 p.c. à cause des risques (cardiaques, asthmatiques ou autres) pour leur santé.

Nos sondages se sont intéressés ensuite, parmi les citoyens ayant déjà voyagé en avion, à ceux qui l'ont fait durant l'année écoulée. Cinquante-cinq p.c. de ces gens n'ont accompli qu'un seul vol, 21 p.c. deux vols, 4 p.c. trois

vols, 5 p.c. quatre vols, 2,5 p.c. cinq vols et autant six vols; soit une moyenne de trois vols dans l'année.

Il y a, en nombre absolu, plus de femmes que d'hommes parmi les gens qui ont voyagé en avion et presque autant en nombre relatif à l'avoir fait au cours du mois, du semestre ou de l'an passé, ou encore depuis deux ou cinq ans; mais il y a également plus de femmes que d'hommes (22 contre 19 p.c.) à n'avoir jamais voyagé par air. Chez celles qui sont dans ce cas, plus de femmes que d'hommes allèguent comme raisons la peur de l'avion, des problèmes de santé ou le manque d'opportunité de le faire, mais moins de femmes prétextent le haut prix de ce genre de voyage ou leur répugnance à se déplacer. Durant l'année écoulée, la proportion des gens qui n'ont pas voyagé en avion a été de 63 p.c. chez les femmes, de 56 p.c. chez les hommes, ces derniers étant plus souvent amenés par affaires à prendre l'avion.

La proportion des citoyens qui ont voyagé en avion durant l'année décroît constamment avec l'âge. A l'exclusion de la plus jeune catégorie (de 18 à 24 ans), la proportion des gens qui n'ont jamais voyagé par avion augmente avec l'âge. Chez ceux-là qui n'ont jamais voyagé ainsi, c'est dans les deux catégories les plus âgées (de 45 à 54 ans et plus de 55 ans) qu'on trouve le plus de gens à s'en justifier par leur mauvaise santé ou la peur de l'avion. Par contre, le taux de ceux qui n'ont encore jamais voyagé en avion parce que la chance ne leur en a pas été offerte est le plus élevé chez les plus jeunes et aussi les plus vieux citoyens. Ceux de 35 à 44 ans sont les plus nombreux à déclarer qu'ils n'aiment pas voyager. C'est encore dans cette catégorie d'âge comme dans la plus jeune qu'on dénombre le plus d'interviewés à répondre que c'est le haut prix du voyage en avion qui les en a dissuadés. Parmi les citoyens qui ont voyagé par air, la même catégorie de 35 à 44 ans l'a fait plus souvent que toute autre durant l'année, soit une

moyenne de 5,4 fois. Le taux de ceux qui n'ont pris l'avion qu'une fois dans l'année décroît à mesure que l'âge s'élève.

Il y a augmentation corrélative du revenu et de la proportion des gens qui ont eu l'occasion de prendre l'avion au moins une fois dans leur vie. Les deux catégories aux plus forts revenus (de \$20 000 à \$24 999 et plus de \$25 000) sont celles qui ont voyagé le plus durant les douze derniers mois. Si l'on examine les raisons présentées par les interviewés qui n'ont jamais voyagé en avion, on constate que la peur de quitter le «plancher des vaches» est un motif cité avec une égale force dans toutes les catégories. Les deux catégories médianes (revenus de \$10 000 à \$14 999 et de \$15 000 à \$19 999) sont celles qui affirment le plus souvent qu'elles n'aiment aucune forme de voyage ou encore qu'elles n'ont eu aucune raison ou occasion de voyager par air. La santé n'est donnée comme raison marquante de refus que par la catégorie au plus fort revenu (\$25 000 et plus). Assez curieusement, les citoyens faisant un gain de \$20 000 et plus se plaignent presque quatre

fois plus que les gens gagnant de \$10 000 à \$14 999 que les voyages en avion coûtent trop cher.

De tous les Canadiens, ce sont les gens du Québec qui voyagent le moins par avion. 37 p.c. d'entre eux n'ont jamais utilisé ce mode de transport, en comparaison d'une moyenne de 13 p.c. pour toutes les autres régions du pays. Cela est dû surtout à l'élément francophone car les Québécois anglophones voyagent plus par air que tous les autres Canadiens. Seulement un très petit nombre d'entre eux n'a jamais recouru à l'avion pour se déplacer. C'est en Colombie britannique qu'on trouve le plus haut taux d'interviewés qui ont voyagé par air durant l'année écoulée. Les Colombiens ne citent, d'ailleurs, jamais la mauvaise santé, la peur de l'air ou le prix trop élevé des voyages en avion comme raisons de n'en avoir jamais fait un, mais seulement leur dédain de toute espèce de voyage ou encore le manque d'une raison valable ou d'une chance de l'avoir fait. Les Ontariens sont ceux qui ont voyagé le plus souvent par avion pendant l'année: 4,3 fois en moyenne contre 2,1 fois pour les gens du Québec.

Au Québec, on compte presque cinq fois plus de francophones que d'anglophones à n'avoir jamais voyagé par avion: 60 p.c. des premiers contre 13 p.c. des seconds.

**La semaine prochaine: la fréquence des rapports avec votre parenté immédiate (père, mère, frères, soeurs).**

Le Sondage de la semaine a été réalisé pour *Weekend Magazine* et *Perspectives* par les Laboratoires Data, conseillers en recherche, de Montréal, sous la supervision de T.R. Bird. On a effectué à cette fin 1 087 entrevues téléphoniques dans 31 des principaux centres urbains du Canada.

©Weekend Magazine, 1978



LA PLUME  
DE MA FEMME

# 1001 lettres

Depuis que je sais que Juliette Drouet, qui fut durant 50 ans amoureuse de Victor Hugo, lui écrit plus de 17 000 lettres d'amour, je ne peux m'empêcher de penser à quel point j'ai du mérite d'aimer encore ma femme. Plus de 17 000 lettres! On croit rêver. C'est 340 lettres d'amour par année, presque une par jour.

Quand je pense aux lettres d'amour de ma femme! Depuis 1959, j'ai reçu 136 lettres que je qualifie toutes de «lettres d'amour» pour ne pas en réduire le nombre à des proportions ridicules. C'est 7,21 lettres par année ou une lettre à tous les 52 jours. Ma femme prétend m'aimer et elle communique avec moi moins souvent qu'on ne le faisait à la petite école où j'avais un «bulletin» hebdomadaire.

C'est vrai que Juliette n'était pas la femme de Hugo mais sa maîtresse. Mais pourquoi une femme unie par les liens si sacrés du mariage mettrait-elle la main à la plume moins souvent que l'illégitime? Il me semble qu'on s'attendrait plutôt au contraire, d'autant plus qu'il est très dangereux pour une maîtresse d'entretenir des relations épistolaires avec son amant.

Il y a le téléphone. Supposons que je comptabilise tous les appels téléphoniques de ma femme durant ces 19 ans de relations présumément amoureuses, je suis encore loin des 17 000 communications de Juliette. Même en comptant tous les appels, je n'arrive qu'à 2 603, ce qui constitue un bien modeste total.

Je n'ai pas lu les lettres de Juliette, mais celles de ma femme n'ont pas grand-chose de remarquable, rien en tout cas qui puisse justifier le conservateur de la bibliothèque Pierpont-Morgan, à New York, de les acheter à prix d'or comme il a fait pour les premières. De toute façon, vous pouvez en juger vous-mêmes puisque je les ai toutes gardées. Je les conserve dans une boîte de métal, dans le dernier tiroir de mon classeur, à gauche.

La plus voluptueuse et celle que je relis le plus souvent concerne une période heureuse de notre vie alors que nous pouvions manger n'importe quoi sans nous soucier de notre ligne. Elle

décrit le soir que nous avons passé à vider une boîte de *Turtles* en regardant le téléthon de la Société du Cancer. Quatre lettres parlent de l'indignation de ma femme lorsqu'elle a découvert dans mes poches, dans un dictionnaire, un magazine et sous la carpe du boudoir les lettres d'une autre femme. Vingt-quatre concernent des demandes d'argent qu'elle m'a fait parvenir quand j'étais en voyage, ou des recommandations au sujet de maladies qu'on peut contracter loin de chez soi. Dix-huit me rappellent à quel cinéma elle a passé la soirée, 29 expliquent qu'elle est allée seulement à l'épicerie ou à la pharmacie du coin et 38 s'attardent à décrire les restes que je devrai me mettre sous la dent parce qu'elle n'entrera pas souper. Six me rafraîchissent la mémoire au sujet de mon rendez-vous chez le dentiste et toutes les autres sont des cartes postales qu'elle a postées de Toronto, Ottawa, New York, Québec (2), Trois-Rivières, Magog, du Zoo de Granby, de l'Oratoire Saint-Joseph, d'Upper Canada Village et du Village de Séraphin à Sainte-Adèle. Toutes ces missives se terminent par les mots: «Je t'aime, fais attention à toi!» à la suite desquels sont inscrits trois petits XXX. Les seules exceptions concernent les quatre lettres d'indignation dans lesquelles le «je t'aime» est suivi de «quand même» et sont omis la mise en garde et les trois petits XXX.

Je ne sais pas si j'aurai le temps de rappeler ses 2 603 appels avant qu'elle ne téléphone. Quand je couche à l'extérieur, elle téléphone toujours à minuit pour que je lui souhaite une bonne nuit et que je la rassure parce qu'elle est très peureuse. Le téléphone sonne, justement!

— C'est toi?

— Oui... Te téléphone rien que pour te dire que je t'aime. Bye...

Elle a raccroché tout de suite.

C'est son 2 604<sup>e</sup> appel téléphonique et son deuxième du même genre en autant de soirs. C'est tout de même malheureux qu'après 19 ans de mariage une femme gaspille encore l'argent de son mari à faire des interurbains aussi inutiles!

## Certains se contentent de moins...

Les gens de bon goût choisissent Beefeater pour son goût subtil, son velouté et sa haute qualité.

Et c'est tellement reconfortant de savoir que tous ses invités seront d'accord!

Alors, pourquoi se contenter de moins?

Beefeater,  
si pur...  
si doux.

Distillé et  
mis en  
bouteille  
à Londres



# J'ai accouché moi-même mon enfant!



«Comme la femme dans cette photo, prise à la Maternité des Lilas, c'est moi qui ai fini de tirer le bébé hors de mon ventre.»

PAR CHRISTIANE BERTHIAUME

Un petit coin tranquille en banlieue de Paris, plus précisément à la Porte des Lilas. Les marchands de fleurs et de primeurs voisinent avec de petits cafés; le climat est moins assourdissant qu'en plein coeur de la capitale, l'atmosphère plus calme et détendue.

Une jeune femme, valise à la main et démarche lourde, s'engage rue du Coq français et s'arrête, au numéro 14, devant un édifice à l'allure scandinave en bois brun et orange. Deux jeunes filles, à l'une des fenêtres, la regardent s'engager dans l'allée principale. «Elles pensent que je viens accoucher mais elles se trompent», se dit la jeune femme en franchissant la porte de la Maternité des Lilas; car elle interprète mal les signes de déclenchement de son premier accouchement. «On va sûrement me renvoyer chez moi. Ce ne peut être ça!»

Elle entre et va de surprise en étonnement. La jeune fille en salopette et tee-shirt qui s'apprête à prendre l'ascenseur, c'est... une infirmière. Le monsieur en chemise, sans cravate et en blue-jeans délavé, oui, un médecin. On ne l'appelle pas docteur mais monsieur, tout simplement. La jolie jeune fille aux yeux bleus métalliques qui descend l'escalier en sautillant, sa jupe blanche volant au vent et sa queue

de cheval suivant le mouvement, c'est Sylvie, la puéricultrice.

Le mur s'orne de multiples photos. Les plus belles montrent le sourire éclatant et heureux d'un père tenant par les épaules un bébé qui sort du ventre de sa mère; les plus étonnantes, la surprise fascinée d'un garçonnet de huit ans qui regarde naître son petit frère.

Sans aucune familiarité déplacée, les préposées à la réception tutoient ceux et celles qui se présentent à leur comptoir. Au Québec, le tutoiement, notamment chez les jeunes, est suffisamment à la mode pour n'être plus un phénomène. Ici, il est une façon de montrer à la clientèle la volonté de la maison de désacraliser les mythes et les tabous qui entourent l'accouchement en Amérique du Nord où on a fait, de cet acte purement naturel, une intervention médicale hautement sophistiquée.

La jeune femme que je viens de décrire, c'est moi et je voudrais vous raconter pourquoi j'ai parcouru des milles et des milles pour accoucher comme je le souhaitais. J'ai vécu là une expérience extraordinaire qu'on qualifie aujourd'hui d'exceptionnelle et qui n'est pourtant qu'un simple accouchement naturel.

«Monte au troisième, l'étage des accouchements. Ton mari s'occupera

plus tard des formalités», me dit-on à la réception. Aucun fauteuil roulant en vue. Je le comprends dès le départ, c'est à moi de me prendre en main; il n'est pas question qu'on me considère comme une malade. Quelle différence avec ce que j'aurais trouvé à l'hôpital où l'on aurait «permis» à Robert de rester, à condition de bien suivre le règlement, où l'on m'aurait assuré qu'on allait s'occuper de moi, que le docteur allait bientôt venir et que tout se passerait aussi bien et aussi vite que possible pourvu que je me mette entre «leurs mains».

Face à l'ascenseur, au troisième: le bureau de la sage-femme. Je ne puis m'empêcher de demander à cette dernière s'il y a un accouchement en ce moment. «J'ai une petite chérie qui va enfanter dans cinq minutes», me dit-elle. Et je constate qu'on ne parle pas ici de délivrance mais d'enfantement. Elle va en effet retrouver «la petite chérie». Je la suis et, craintive et nerveuse, regarde par la porte qu'elle a laissée entrouverte. J'ai un mouvement de recul, lorsqu'elle surprend mon indiscretion, persuadée qu'elle va me claquer la porte au nez. Mais elle me fait un sourire complice et se remet au boulot, tout naturellement.

Dans la pièce voisine, une jeune femme est en travail. Son amie, assise à

côté d'elle, allaite son bébé en lui tenant compagnie.

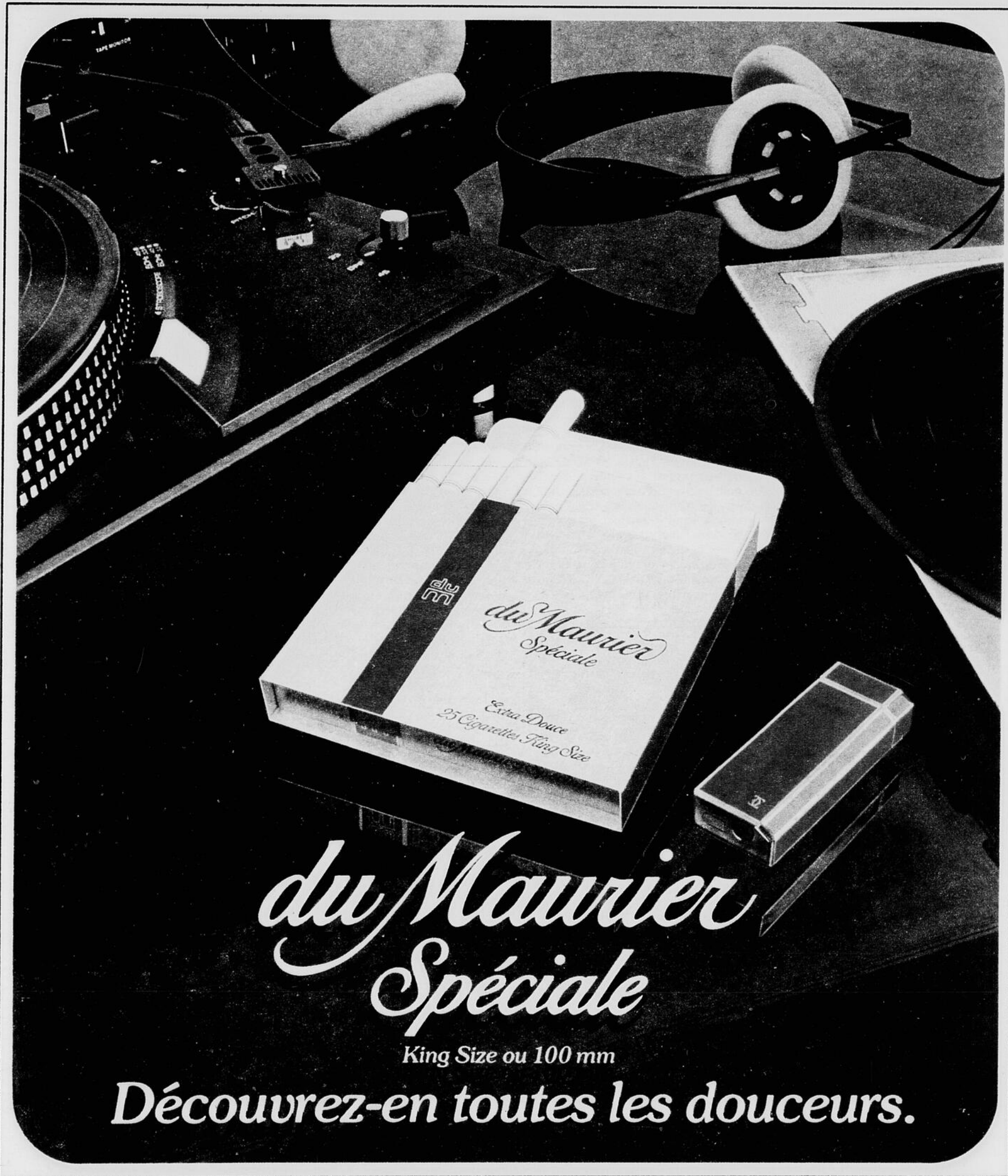
## Un lieu calme et reposant

On m'installe dans une chambre. Mes contractions sont de plus en plus violentes et rapprochées. Je me couche dans ce qui pourrait être mon propre lit. Rien à voir avec ceux qu'on trouve dans les hôpitaux, hauts, habillés de draps froids et amidonnés. Un oreiller mou, une couverture douce, un matelas moelleux: tout est confortable.

Mais je bouge sans cesse et, en fait, pendant les six heures que dure le travail, je me promène partout: de mon lit au mur, de ma chambre à la salle de toilette, dans le corridor jusqu'à la chambre où je vais tout à l'heure accoucher. Me promener me distrait et me fait du bien.

J'ai essayé toutes les positions pendant les contractions. Me balancer contre le mur, la tête appuyée contre mon bras, m'agenouiller sur le bord du lit, me coucher sur le côté, me tenir debout au milieu de la pièce ou assise sur une chaise. J'ai fini par trouver la meilleure posture: à quatre pattes au milieu du lit, la tête appuyée sur l'oreiller pour relaxer entre deux contractions, le ventre dans le vide et le

Suite page 6



*du Maurier  
Spéciale*

King Size ou 100 mm

**Découvrez-en toutes les douceurs.**

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage—éviter d'inhaler.  
Moyenne par cigarette—100 mm: "goudron" 14 mg, nicotine 1.0 mg. King Size: "goudron" 13 mg, nicotine 0.9 mg.

## J'ai accouché moi-même mon enfant!

bébé qui n'appuie pas sur la colonne vertébrale.

Je trouvais très douloureux d'être couchée sur le dos. «Comment aurais-je fait si j'avais été clouée dans cette position par la faute du moniteur et du picotin?» me suis-je demandé plus tard.

Le moniteur est un appareil qui permet d'entendre les battements du cœur d'un bébé encore dans le ventre de sa mère et de les mesurer sur un écran. La parturiente doit rester couchée sur le dos pendant tout le travail et bouger le moins possible puisqu'on a installé une électrode dans son utérus. S'il se présente un signe de détresse foetale, des eaux noirâtres par exemple, la lecture du moniteur indique au médecin s'il doit intervenir. C'est un appareil merveilleux en cas de pépin, mais au Québec il semble qu'on l'installe systématiquement à toutes les femmes, même si l'accouchement suit son cours normal. Se battre pour le refuser relève d'une force de caractère peu commune à un moment où n'importe quelle femme ne tient pas à dépenser inutilement l'énergie dont elle a tant besoin. Certains médecins ne se gênent pas pour profiter de la situation, d'ailleurs. Louise Jobin, de Montréal, m'a raconté son histoire. «Comme mon accouchement se déroulait normalement, j'ai d'abord refusé le moniteur. Le médecin s'est employé à me convaincre que ce serait mieux pour mon bébé et, voyant qu'il ne réussissait pas à provoquer chez moi un sentiment de culpabilité, il m'a prévenue que je devrais signer un papier le déchargeant de toute responsabilité. Je ne savais pas, à cette époque, qu'un tel document n'a aucune valeur légale. J'ai cédé.»

Le picotin est un liquide qu'on injecte goutte à goutte dans le bras et qui a la propriété de provoquer l'accouchement, de remettre en marche un travail interrompu, d'accélérer le rythme des contractions, d'arriver à ce que l'accouchement se déroule plus vite. Les statistiques prouvent qu'en Amérique du Nord on l'utilise sans discrimination et à des fins qui ne sont pas toujours justifiées. Libérer la salle au plus vite pour faire place à une autre femme, par exemple; permettre au médecin de partir en week-end ou de terminer un accouchement avant le changement de personnel. Nous sommes au siècle de la vitesse. Nicole Trottier raconte qu'elle est arrivée très calme à l'hôpital. On lui avait dit qu'accoucher d'un quatrième enfant, c'est comme mettre une lettre à la poste. Le médecin n'étant pas là, on la mit entre les mains d'un interne qui en était, visiblement, à son premier accouchement. Elle apprit, par la suite, qu'on laissait effectivement les internes faire leurs premières armes de préférence sur des femmes qui ont déjà eu plusieurs

enfants. Il lui administre du picotin dont elle n'avait évidemment pas besoin puisque le bébé est sorti trop vite. «Je me suis retrouvée déchirée du vagin au rectum. Savez-vous ce que cela veut dire? Pendant des semaines, je n'ai eu aucun contrôle sur mes matières fécales. Tout cela m'a traumatisée. J'ai fait une crise d'hystérie dans la salle d'accouchement et j'ai mis des semaines à me remettre. Si cette aventure m'était arrivée à mon premier bébé, je n'en aurais sans doute pas eu d'autre.»

### Mon bébé par les épaules

Nous dînerons avec le bébé. C'est ce que Robert m'annonce après que la sage-femme soit venue m'examiner. Dans la salle d'enfantement, jusqu'à laquelle je marche, il y a un lit ordinaire et la table d'obstétrique, dont le dossier est incliné pour plus de confort. Je m'y étends, nue, comme je l'étais d'ailleurs pendant tout le travail, et installe mes pieds dans les étriers. On ne m'attache ni les pieds ni les mains et j'en suis contente. Mon amie, Anne-Marie Bourdhoux, m'a raconté comment le geste instinctif qu'elle a fait pour prendre dans ses bras sa fille, qui venait de naître et qu'on avait posée sur son ventre, a été brusquement arrêté par les bandelettes qui retenaient ses poignets à la table d'obstétrique. La raison invoquée? «Il est bien connu, expliquent les médecins, que l'être humain met la main là où il a mal, par réflexe, et les dangers d'infection sont grands à ce moment-là.»



Un geste qui est encore trop peu fréquent: le père embrasse son fils à peine né.

Je n'ai pas mis la main là où il ne fallait pas, j'étais trop occupée à m'accrocher aux étriers pour bien pousser. Et c'est moi, qui après une douzaine de poussées prends mon bébé par les épaules, le tire hors de mon ventre et le met au sein, sur-le-champ. La sage-femme et son aide quittent immédiatement la pièce et nous laissent seuls avec notre petit, Robert et moi. Elles reviennent plus tard et c'est la fête. Robert, sous la surveillance de la sage-femme, coupe le cordon ombili-

cal. On retire le placenta et la sage-femme, tout en l'examinant minutieusement, me le montre. Pas question de me faire une exploration utérine manuelle comme le veut la coutume. C'est douloureux et inutile si on examine le placenta comme il faut pour être sûr qu'aucun morceau n'en est resté à l'intérieur de l'utérus.

Pendant que Robert donne son premier bain au bébé, Benjamin, quatre ans, est penché sur la baignoire et fait de grands sourires au nouveau-né. C'est le fils de Nicole, le médecin de garde, appelée pour recoudre l'épisiotomie que la sage-femme a dû me faire à la dernière minute. L'épisiotomie est une incision que l'on fait pour agrandir le vagin lorsque celui-ci n'est pas assez détendu quand la tête du bébé apparaît. On évite ainsi la déchirure. Pratique à la dernière minute, cette intervention ne nécessite aucune anesthésie locale. La peau est tendue et mince et cela ne fait pas mal, pas plus en tout cas que de se couper avec une lame de rasoir. Malheureusement la pratique de l'épisiotomie est devenue une routine de nos jours et, dans les hôpitaux, on la pratique sans discernement. Et pour cela, on procède bien avant la dernière minute; le médecin a alors toute la place pour travailler. Les partisans de l'épisiotomie soutiennent que c'est grâce à cette petite intervention chirurgicale (qui empêche cependant des femmes de marcher facilement et de s'asseoir confortablement pendant des jours) qu'on voit de moins en moins de descentes de vessie et d'utérus à notre époque; mais leurs adversaires affirment que le phénomène est plutôt dû aux machines à laver la vaisselle et le linge et aux autres outils modernes qui sont venus faciliter la tâche des ménagères. Mon accouchement est terminé. Le bébé est habillé et couché dans son petit lit et, tous les trois, nous prenons l'ascenseur pour nous rendre à notre chambre. Je n'ai pas besoin d'un fauteuil roulant.

### «Que c'est beau!»

Je ne suis pas plus brave qu'une autre et quand j'ai le rhume, je pense que c'est une pneumonie et mon seuil de tolérance à la douleur est bas. Je mourais de peur d'accoucher et je fus la première étonnée de ce que tout se soit déroulé aussi bien.

En tant que journaliste qui habite Chypre pour couvrir le Proche-Orient, je suis appelée à beaucoup voyager.

Je cherchais l'endroit idéal pour enfanter. Un obstétricien de Chypre m'a parlé de «son» travail et de «ses» bébés comme si la femme n'était qu'un objet qu'il manipulait à sa guise. Je me suis sentie mal après avoir visité sa «salle de délivrance». Un autre médecin, en Israël, n'arrêta pas de me mettre en garde. «Vous savez, ça fait mal; c'est tout simplement insupportable à la fin. Ne me dites pas que vous ne voulez pas d'antidouleur. C'est vous-même qui le réclamerez.» A Londres, on me prévint qu'on pratiquait la péridurale. «Inutile que vous souffriez. Nous allons vous anesthésier de la taille aux pieds.» Et à

Montréal, il n'était pas question d'éviter l'épisiotomie, l'examen intra-utérin, le démérol, le moniteur et peut-être la césarienne. «Votre bassin est de grandeur moyenne. Nous devons intervenir si vous avez un gros bébé.» Je me demande encore ce qui serait arrivé si j'avais accouché à Montréal: mon fils pesait quatre kilos.

En somme, il n'y a rien de spécial à la Maternité des Lilas, sinon qu'on y accouche comme si on était à la maison, mais dans des conditions idéales au cas où il faudrait intervenir médicalement. Imaginez votre chambre à coucher avec, dans un coin, tous les instruments pour faire une césarienne.

«Avoir une attitude de tolérance» pourrait être la devise de ce petit hôpital de 34 lits, créé en 1964 et qui a toujours été d'avant-garde. On y pratique depuis longtemps la méthode Leboyer selon laquelle l'accouchement se déroule dans un endroit calme (peu de bruit, lumière tamisée) et toutes les manipulations que l'on fait subir au bébé sont douces. A cette maternité, le père peut passer autant de nuits qu'il le veut avec la mère et l'enfant. Il apporte simplement son sac de couchage. Et pas question de jamais séparer la mère de l'enfant, que ce soit en chambre privée ou commune. Quelques hôpitaux au Québec permettent à la mère de garder continuellement son bébé, mais à la condition cependant qu'elle ait une chambre privée.

Dans ce petit paradis que représente la Maternité des Lilas, il y a quand même des failles. Il faudrait une pouponnière pour que les mères fatiguées puissent y mettre leur bébé quand les enfants pleurent à tour de rôle la nuit. Faire partager une même pièce à une femme qui accouche heureusement, à une autre qui subit une interruption de grossesse et à une troisième, victime d'un avortement spontané, crée des situations difficiles et conflictuelles. Fort heureusement, c'est aux mères que revient la responsabilité de changer les couches, d'aller chercher le biberon au réfrigérateur (sauf deux fois par jour où les puéricultrices passent pour faire ce travail), mais cela ne va pas sans certaines négligences comme d'oublier d'indiquer où se trouvent les couches et avec quoi il faut nettoyer le bébé. Il faut parfois courir après le médecin de garde pour un avis ou après l'infirmière pour des soins. Mais qu'importe! Ce sont des détails lorsque l'essentiel est sauf.

Le lendemain, je reçois un appel téléphonique du Canada. C'est ma mère au bout du fil. Elle veut savoir si je suis heureuse, si j'ai pu voir mon bébé, si on m'a permis de le prendre. Et je lui réponds qu'il ne m'a jamais quitté.

«Que c'est beau!» s'exclame-t-elle avec envie. Elle n'a vu aucun de ses quatre enfants naître. On l'assommait au chloroforme au moment de l'expulsion. Et il lui tardait chaque fois de quitter l'hôpital pour pouvoir, enfin, prendre son bébé dans ses bras autant qu'elle en avait besoin. Cela se passait il y a trente ans. Les choses ont-elles vraiment changé depuis? ●



# Le goût qui s'en vient.

Prends le temps de goûter Cervoise, une nouvelle bière équilibrée, qui allie légèreté et richesse de goût. C'est une bière vraiment brassée au goût d'ici, celle qui a tout le goût que t'attends d'une bière, la douceur en plus.

Cervoise de Labatt. C'est le goût qui s'en vient.

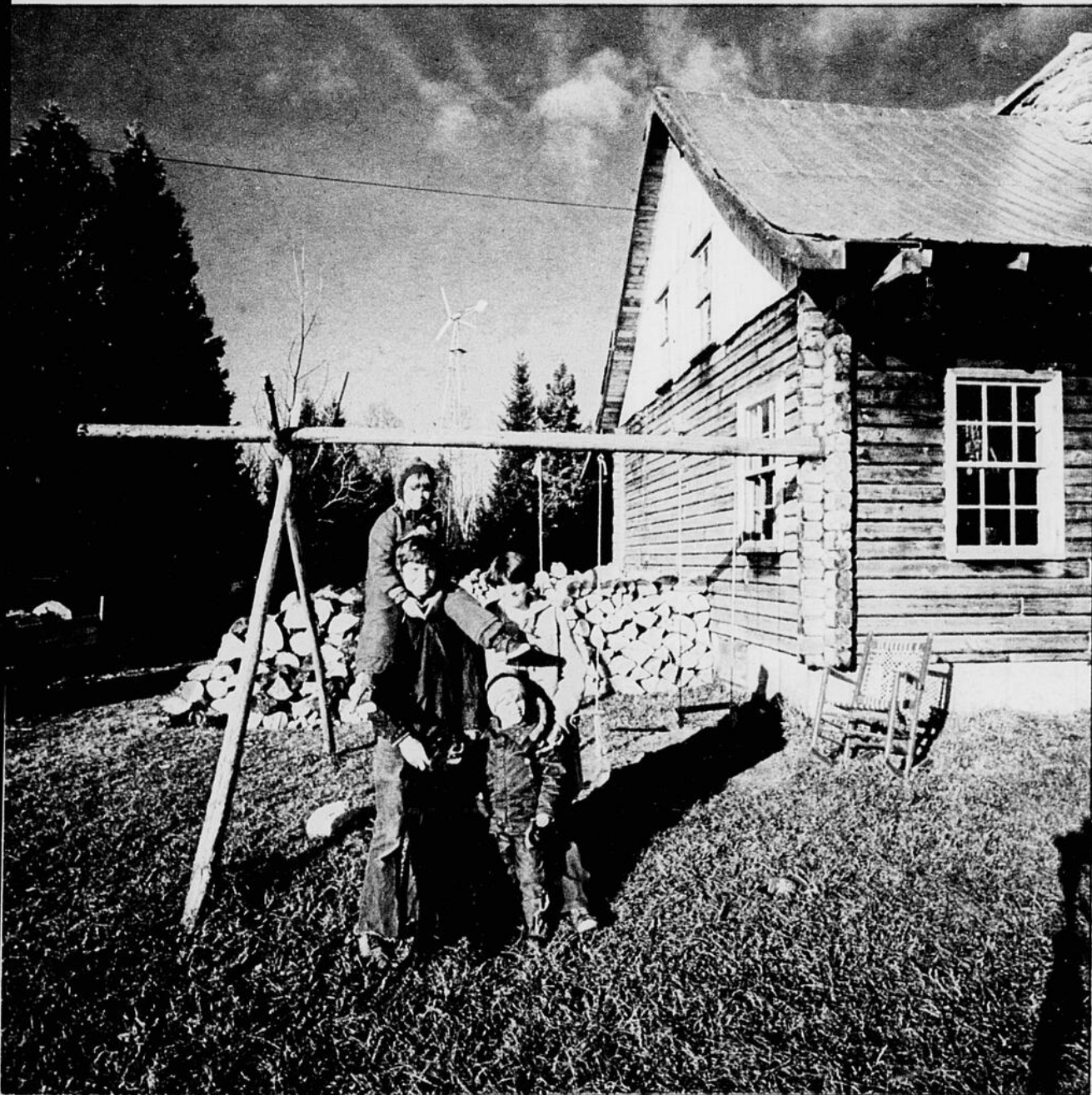
Prends le temps de le découvrir.

# David Simms éoloquébécois

POUR COMBLER  
TOUS VOS BESOINS  
EN ÉLECTRICITÉ  
SANS PASSER PAR L'HYDRO,  
ÇA DEMANDE  
PLUS QUE DU VENT:  
BEAUCOUP D'INGÉNIOSITÉ  
ET DE BRICOLAGE



*Ci-dessous, l'auteur et les siens devant leur maison des Cantons de l'Est et, à l'arrière-plan, l'éolienne; ci-dessus, Simms et l'accumulateur qui remplace l'éolienne, les jours sans vent.*



Photos Denis Plain — Perspectives

PAR DAVID SIMMS

Il y a maintenant deux ans que j'ai entrepris de suffire aux besoins de ma famille en électricité au moyen d'une éolienne. Depuis ce temps, le public est devenu plus conscient de la nécessité d'économiser l'énergie périssable et de mieux exploiter l'énergie renouvelable. Toutefois, les rapports que nous font les journaux à ce sujet sont trop souvent fragmentaires ou erronés; ils laissent croire que les expériences en ce domaine ont été soit des échecs complets, soit des succès retentissants. Mes propres essais m'ont convaincu que toute tentative de canaliser l'énergie éolienne ou solaire oblige à affronter une longue série d'obstacles. Il faut en triompher si l'on veut que l'énergie ainsi obtenue soit d'un maniement facile et même les échecs apparents (comme l'effondrement de la grande éolienne des îles de la Madeleine) ne doivent pas être considérés comme dépourvus de toute valeur instructive.

Au début de mes expériences, j'ai dû rassurer ma femme Linda qui, découragée, répétait inlassablement: «Je n'avais jamais imaginé que ça se passerait ainsi dans la réalité...» Au fond, elle n'est pas différente des autres femmes habituées au confort de leurs appareils électro-ménagers. Je comprends néanmoins qu'elle ait pu entretenir des doutes avant que le système que j'élaborais fût complet et en parfait état de marche.

Certains appareils, tels le séchoir ou la cuisinière électrique, consomment tant de courant qu'ils s'adaptent mal à un système alimenté par le vent. D'autres appareils exigent un redresseur pour transformer le courant direct fourni par le vent en courant alternatif. D'autres encore peuvent fonctionner sur courant direct mais non sans d'importantes modifications. J'admets le désir de Linda de ne pas ajouter à sa tâche, mais, heureusement, mon système est à peu près parvenu au degré de perfection que je lui souhaitais.

Nous disposons, il est vrai, de moins d'appareils ménagers que dans la plupart des foyers ordinaires. Nous n'en sommes pas moins passés d'un premier stade, où la génératrice éolienne ne nous fournissait que juste assez de courant pour la lumière et la pompe à eau, à un second stade où nous pouvons brancher, de plus, un aspirateur, une machine à laver avec essoreuse, quelques outils de bricoleur (perceuse, ponceuse, etc.), un compresseur d'air et un réfrigérateur.

## Accumulateur, génératrice

Sans courant alternatif à 110 volts il n'y a qu'un moyen de faire fonctionner un réfrigérateur, soit par un compresseur entraîné par courroie et un moteur pouvant s'adapter au courant de 32 volts dont je disposais. J'aurais pu transformer un réfrigérateur ordinaire, mais un tel système fonctionne mieux avec un appareil mû par courroie, et c'est la réalisation qui m'a réclamé le plus de temps.

L'été dernier, nous avons mis aux rebus mon premier accumulateur, provenant d'une cour à ferraille qui rendait l'âme et l'avons remplacé par un autre, de même origine, comprenant seize éléments de 2 volts, d'un poids de 200 livres. Il peut entreposer 30 kWh d'électricité et, les jours sans vent, suffire à tous les besoins de la maison pendant six ou sept jours d'affilée. Après quoi, la tension tombant à 30 volts, il faut soit débrancher le réfrigérateur, soit mettre en marche la génératrice à essence pour prévenir des dégâts irréversibles.

Les Cantons de l'Est ne constituent guère la région la plus venteuse du monde! La moyenne annuelle de vitesse du vent n'y est que de 13,5 kilomètres à l'heure. C'est donc une zone marginale quant à la production de courant par moulin à vent. Les vents d'hiver et de printemps sont forts et presque constants (vitesse moyenne en mars-avril: 17,6 kilomètres/heure) mais ceux d'été et d'automne, faibles et entremêlés d'accalmies plus ou moins longues. Heureusement, le

ntrepris de  
lectricité au  
e public est  
économiser  
er l'énergie  
ous font les  
entaires ou  
nces en ce  
s, sc't des  
m'ont con-  
er l'énergie  
ongue série  
veut que  
nt facile et  
ondrement  
deleine) ne  
pourvus de

assurer ma  
inlassable-  
se passerait  
n'est pas  
confort de  
ends néan-  
avant que le  
parfait état

a cuisinière  
u'ils s'adapt-  
nt. D'autres  
sformer le  
t alternatif.  
ur courant  
ifications.

à sa tâche,  
à peu près  
souhaitais.  
d'appareils  
ordinaires.  
un premier  
fournissait  
et la pompe  
brancher,  
laver avec  
(perceuse,  
n réfrigéra-

atrice

y a qu'un  
ur, soit par  
un moteur  
ts dont je  
réfrigérateur  
mieux avec  
lisation qui

ebuts mon  
à ferraille,  
n autre, de  
de 2 volts,  
er 30 kWh  
à tous les  
sept jours  
30 volts, il  
mettre en  
évenir des

la région la  
nnuelle de  
s à l'heure.  
production  
hiver et de  
ts (ritesse  
eure) mais  
entremêlés  
usement, le

embre 1978

besoin d'éclairage diminue en été; par contre, la réfrigération devient plus exigeante.

Une génératrice à essence reste donc un auxiliaire sûr en période de calme plat. Même si nous avons pu nous suffire pendant un an sans elle, ce n'est pas que nous n'étions pas convaincus de sa nécessité. Une fois la génératrice obtenue — un appareil de 1944, d'une puissance d'un kilowatt, vendu sous la marque de commerce Fairbanks-Morse mais fabriqué en réalité par la société Oman —, j'ai dû affronter divers problèmes techniques et j'ai éprouvé une difficulté assez compréhensible à me procurer des pièces de rechange. Elle a consenti enfin à fonctionner et nous la mettons en marche quand le vent tombe plutôt que de débrancher le réfrigérateur.

Le récit de mes ennuis vous poussera peut-être à vous demander: «Mais pourquoi diable recourir à une éolienne?» Après tout, le Québec ne connaît pas la situation des provinces Maritimes où le coût élevé de l'électricité, conjugué à la force et à la constance du vent, rend intéressant l'usage de ce dernier comme source d'énergie.

## Ni panne ni facture

Je pourrais citer, en début de réponse, les soucis que nous cause l'environnement, les dommages à l'écologie provoqués par la pollution nucléaire, par les excavations à ciel ouvert du charbon nécessaire aux centrales thermiques; et déjà vous comprendriez qu'une source d'énergie non polluante et perpétuellement renouvelée comme le vent est hautement désirable. Mais je sais bien que ces propos idéalistes n'intéresseront le consommateur moyen que s'ils s'accompagnent de possibilités d'épargne. Or elles se présentent dans les régions isolées où le prolongement des lignes de transmission du courant ne peut se faire qu'aux frais du contribuable, de tous les contribuables. Epargne qui s'accroît dans le cas du bricoleur capable de procéder lui-même à l'installation des fils et prises de courant chez lui.

Il est vraiment agréable de ne plus avoir à se préoccuper des factures de l'Hydro, peu importe le prix du kilowatt. Au vrai, l'inflation courante ne peut qu'accroître l'économie d'argent que procure une éolienne. Depuis l'installation de la mienne, les taux de l'Hydro ont grimpé de 50 p.c.

User du vent ou du soleil comme source d'énergie nous fait entrer en contact plus intime avec la nature. La dépendance qu'elle nous fait ressentir nous amène à mieux juger les phénomènes naturels en cause et le temps qu'il fait. Les usagers du vent ou du soleil apprennent par expérience quelles libertés ils peuvent se permettre et quand. Sous cette sujétion, qui conduit à une juste humilité, nous en venons plus souvent à remercier la nature de ses bienfaits.

Par ailleurs, l'égo y trouve lui aussi satisfaction. Plus de contrôles bureaucratiques! Et puis il y a ces moments de panne de courant où, tandis que les fenêtres du voisin sont à peine teintées de la lueur d'une chandelle, vous pouvez illuminer à giorno, grâce précisément à ce vent de tempête qui a causé son malheur...

«Mais cette même tempête n'est-elle pas une menace pour votre propre éolienne?» me direz-vous. Je soutiens hardiment, en réponse, que tout moulin à

vent bien construit exige peu d'entretien et peut résister aisément à la plupart des bourrasques.

Evidemment, des vents d'une vélocité de 130 à 160 kilomètres à l'heure peuvent réduire en miettes une éolienne mal assise. Il est essentiel de la doter d'un bon régulateur pour empêcher son moteur de griller et, ce qui est encore plus important, pour modérer sa vitesse de rotation, de façon que les pales de l'hélice ne se détachent pas, emportés par la force centrifuge. Il faut en équilibrer l'axe avec soin pour limiter ses vibrations. Les pales doivent offrir au vent toutes exactement le même angle et suivre le même chemin. Dans ces conditions, les tornades ne nous ont encore causé aucun problème. Je dis «encore» par souci d'humilité et parce qu'aucun mordu des éoliennes n'ira, comme les créateurs du *Titanic*, prétendre que la sienne est indestructible. Il n'y a rien d'indestructible en aucun domaine.

En deux ans d'indépendance vis-à-vis de l'Hydro, nous n'avons pas connu de désastres mais de nombreux ennuis. Certains paraîtront futiles au profane. Par exemple, quand le moteur du réfrigérateur produit des parasites dans la radio. Lorsque cela se répète jour après jour, vous devenez excédé, surtout si vous teniez à capter des nouvelles importantes, comme les répliques que se lancent Pierre et René...

L'éolienne nous a rendus sensibles aux cycles saisonniers des vents et à la façon dont ils affectent notre approvisionnement en électricité. Certains facteurs tels que le bon emplacement de l'éolienne, sa hauteur et le réglage précis du mécanisme ont plus d'importance que nous ne leur en accordions au début. Au temps où l'approvisionnement est le plus faible (au début de l'automne, chez nous), il nous faut dépendre surtout des vents du sud, généralement faibles et variables.

Notre éolienne serait plus efficace si nous avions pu lui donner une hauteur de 70 ou 80 pieds au lieu de 50. Elle se trouve plus haute de 20 pieds que toute structure environnante dans un rayon de 800 pieds, comme il est recommandé; mais le vent du sud doit grimper une colline et subir quelque turbulence en frappant les arbres et maisons qui couronnent cette élévation de terrain, ce qui l'affaiblit encore. Comme sa vitesse atteint à peine 10 milles à l'heure et que notre génératrice ne doit pas fonctionner à moins de 7, il faut le renforcer à tout prix. Remplacer le conjoncteur à relais de la boîte de commande par un diode à circuits intégrés permet d'abaisser un peu la vitesse de marche de la génératrice pour tirer le meilleur profit d'un vent faible mais indispensable.

## Services rendus

Les facteurs qui détermineront si l'électricité d'origine éolienne sera un mode viable de fourniture de courant sont le coût de fonctionnement, les attentes qu'on fonde sur son installation et la possibilité d'en tirer assez d'énergie pour satisfaire aux besoins du moment et du lieu. Ces besoins consistent surtout en éclairage, lavage et réfrigération, surtout cette dernière qui exige environ 100 kWh par mois, qu'il s'agisse d'un réfrigérateur domestique ou d'un congélateur (comme le nôtre, du format employé dans le commerce). C'est une consommation égale à celle de tous les autres appareils ménagers et lampes ensemble. Tout se ramène donc, en définitive, à une question d'efficacité de la réfrigération. Ce qui compte n'est pas tant le coût par kilowatt ni le nombre de kilowatts fournis par l'éolienne mais la somme de services qu'on peut arriver à en tirer.

Il est heureux en un sens que se pose aussi nettement le problème de la réfrigération, pour nous faire mieux comprendre qu'elle est obtenue présentement de façon fort insuffisante. Les modèles actuels de réfrigérateurs et de congélateurs sont dessinés seulement en vue de la commodité et de l'apparence, non de l'économie du courant électrique. Il y a quelque trente ans, la société Hamilton Beach, filiale de la Jacobs Wind Electric, fabriquait un congélateur si bien isolé que la crème glacée pouvait s'y conserver jusqu'à quatre jours après l'arrêt de l'appareil!

On peut relever trois erreurs de conception dans les réfrigérateurs ordinaires. D'abord leur isolation thermique très faible. Dans tel nouveau modèle annoncé à grands cris elle est faite de mousse de polyuréthane d'une épaisseur de 2 pouces. Ce qui donne un coefficient d'isolation de R-10, tandis qu'il peut s'élever à R-30 sous le toit d'une maison construite comme il convient.

Puis leur structure en hauteur, qui est l'antithèse même de l'efficacité. Chaque fois qu'on en ouvre la porte, une forte partie de l'air froid s'échappe vers le plancher de la cuisine, étant plus lourd que l'air de cette pièce. Un expert en la matière m'affirme qu'un congélateur vertical s'usé cinq ans plus vite qu'un autre de type horizontal parce que le moteur est contraint de fonctionner plus souvent. Selon une étude parue dans la revue *Alternative Sources of Energy*, chaque ouverture de la porte d'un congélateur vertical force le compresseur à fonctionner vingt minutes de plus que celui d'un appareil horizontal.

Troisième erreur: le condensateur qui sert à diffuser la chaleur extraite du réfrigérateur est installé au dos de l'appareil. Cette chaleur, après avoir frappé le mur de cuisine, est renvoyée vers l'intérieur de l'appareil quand on en ouvre la porte. Le condensateur (moteur et compresseur y compris) devrait être installé à distance: par exemple, dans la cave.

Je me propose donc de fabriquer mon propre réfrigérateur superefficace. Sa couche isolante de cinq à six pouces de polyuréthane aura un coefficient de près de R-30. Il sera de type horizontal, avec condensateur logé à la cave. Selon mes calculs, même en tenant compte de la fréquence d'ouverture de la porte, il ne lui faudra que 15 kWh de courant par mois. Je pourrai ainsi lui ajouter un congélateur de même taille et réaliser quand même une économie sur l'ensemble.

C'est donner un faux gage d'épargne de l'électricité que d'éliminer le cycle «sec» de la machine à laver, tandis qu'on continue de surchauffer la maison à 30°C et de maintenir l'eau du chauffe-eau à 94°C! Eteindre l'ampoule d'éclairage en quittant une pièce est pour notre foyer une économie nécessaire si nous voulons pouvoir faire face à des accalmies imprévues. De telles mesures ne nous font pas souffrir car elles ne sont que l'expression du bon sens. Quand le vent est plus fort qu'à l'habitude, nous tendons inconsciemment à faire du rattrapage dans les tâches qui exigeraient plus que l'approvisionnement quotidien normal. C'est un mode de consommation du courant qu'on pourrait dire flottant.

Plus encore que de l'économie d'argent que l'électricité éolienne permettra ou de l'autonomie qu'elle nous vaudra face à une bureaucratie centralisatrice, je me réjouis de ses effets possibles dans le champ de l'éducation populaire. Nous y apprendrons à mieux coller à la réalité écologique et à rejeter comme stupide le développement de sources d'énergie dite «dure», telle l'énergie nucléaire. Dans nos recherches l'accent ne doit pas être mis sur la «quincaillerie» de la production d'électricité mais sur chaque détail de la façon dont nous utilisons l'énergie, peu importe sa source.

Toutefois, ce n'est ni des gouvernements, ni de l'industrie, ni des universités que nous devons attendre l'élan voulu pour un changement aussi radical de nos habitudes. Les institutions politiques, industrielles ou académiques tendent plus encore que les autres secteurs de la société à étouffer l'esprit d'initiative et l'originalité. Ce serait folie d'attendre d'elles qu'elles saisissent dès maintenant la pleine signification du problème de la crise de l'énergie quand tous leurs instincts les conduisent à perpétuer le *statu quo*.



# ILS ÉTAIENT 11 200 DONT 80 QUÉBÉCOIS À PRENDRE LE DÉPART

ET PLUS DE 7 000 ONT FRANCHI LE FIL D'ARRIVÉE  
DU MARATHON DE NEW YORK;  
LE PREMIER A MIS UN PEU PLUS DE 2 HEURES,  
LE DERNIER, PLUS DE 6 HEURES

PAR JACQUES HAMELIN

Assis dans un coin de sa chambre d'hôtel, Serge Arsenault est songeur. Dans une quinzaine d'heures, il s'attaquera à l'un des plus difficiles parcours de marathon qu'il soit donné à un coureur d'entreprendre; un parcours sombre, accidenté, pollué: c'est le marathon de New York. Depuis une semaine, l'animateur sportif de Radio-Canada ne pense qu'à ça, ne rêve qu'à ça, ne se prépare qu'à ça. Ça frise l'obsession. Pourtant, ce sera la deuxième fois qu'il entreprendra ce que tous les joggers conviennent d'appeler la grande épreuve. «Justement, je sais à quoi m'attendre», dit-il.

Quelques mois auparavant, il y avait eu celui de Montréal, où il avait neigé, plu, venté. Au moins il ne faisait pas chaud. Ici, à New York, la météo prévoit pour demain que la température pourrait atteindre les 25°C. Cette fois, ça s'annonce un peu plus difficile. D'autant plus difficile qu'il vient d'achever, avec deux de ses amis, le trajet en voiture des 26,2 milles qui séparent les points de départ et d'arrivée: ses impressions ne sont pas bonnes du tout.

Vu de Montréal, quelques mois plus tôt, le «plus important marathon au monde», celui d'octobre 1978 dans la métropole américaine, offrait des allures de facilité... si l'on pouvait dire: terrain relativement plat, température moyenne en cette période de l'année, organisation bien rodée. Mais, en ce samedi soir, les plus modestes illusions sont ramenées à des perspectives beaucoup plus réalistes. New York, c'est New York: en certains endroits le pavé vacille; en d'autres l'air est suffoquant; certains «villages» offrent un aspect de désolation déprimant. Pour des coureurs dont les muscles, les poumons et l'esprit seront sollicités au maximum pendant quelques heures, ces petits détails prennent une importance démesurée.

«C'est le parcours le plus difficile qu'il m'ait été donné de voir.» A 55 ans, Jo Malléjac en a vu d'autres. Commentateur sportif depuis plusieurs années, l'ex-champion coureur de France a décidé, lui aussi, de relever le grand défi. Malgré, ou peut-être à cause de son âge, il connaît ses limites, mais également ses capacités. Et il se sent prêt, lui aussi, à se joindre aux 11 200 coureurs de fond qui se sont rassemblés cette fin de semaine-là à New York. Ce sera son premier marathon. Malgré tout, il est loin de désespérer. Observateur de l'actualité sportive, technicien de l'activité physique, il évalue, compare, rationalise: «Nous devrions pouvoir le faire sans trop de difficultés.»

«Nous», c'est aussi Rodrigue Denis, 32 ans, professeur de biologie dans une polyvalente de Joliette. Lui, ça fait trois ans qu'il s'entraîne. Jusqu'à l'été dernier, au moment où il organise et participe au Maski-Courons de Saint-Gabriel-de-Brandon, il s'était contenté de jogger. Il se découvre alors l'envie d'aller plus loin, plus longtemps, avec un meilleur «temps». A Saint-Gabriel, malgré une température de 34°C et un vent défavorable de 40 km/h, il avait allégrement bouclé le circuit très accidenté qui avait pourtant eu raison d'au moins la moitié des participants avant qu'ils ne parviennent à compléter les 21 km de ce demi-marathon. Ça lui avait donné la «piqûre».

Certes, le marathon n'est pas le Grand Prix automobile. Encore moins une compétition olympique où la médaille d'or, la poursuite d'une carrière, la réputation d'un pays peuvent devenir des enjeux de poids pour un athlète. Mais, pour des raisons différentes, c'est tout comme. Les «pressions» sont plus subtiles, plus intimes. Et elles confrontent le coureur avec lui-même. Aussi, ce soir-là, l'anxiété est grande, contagieuse même chez les trois épouses qui ont choisi d'accompagner leur homme pour la circonstance.

«Au fond, je me demande pourquoi tout ce monde-là va courir demain», en était même rendue à se demander Louise Arsenault. Ils étaient probablement nombreux à s'être posé la même question, durant l'après-midi, en croisant les meutes de coureurs un peu plus nombreuses que d'habitude dans les sentiers de Central Park. Mais comment l'expliquer?

Pour au moins la moitié des participants, soit ceux qui en sont à leur première expérience de long parcours, la compétition a valeur de symbole: le «couronnement», en quelque sorte, de longues années d'efforts, de sueurs, d'un long combat avec soi-même; et le fil d'arrivée allait consacrer ni plus ni moins cette supériorité physique. Rendu là, les prix ou les honneurs reliés à la victoire, celle d'avoir parcouru la distance, sont accessoires, voire négligeables.

On court à tout âge. A 15 ans, à 25 ans, à 65 ans. Mais l'âge moyen des coureurs est d'environ 30 ans. Un âge où l'on commence à s'interroger, où les premières rides apparaissent, où les premiers maux se manifestent et les nuits d'insomnie deviennent plus fréquentes. C'est aussi à cette période de la vie que le corps commence à prendre des habitudes qui risquent de devenir définitives et où l'on succombe facilement au tout-confort. Il faut choisir.

Suite page 12

# H ennessy

vous propose  
son cognac V.S.

Pour vous l'offrir,  
Hennessy a puisé dans ses  
réserves de cognac les plus  
vieilles et les  
plus grandes  
au monde.



Hennessy, Maison française fondée à Cognac en 1765, vous propose également son cognac VSOP Fine Champagne et ses célèbres Bras d'Or Napoléon et X.O.

# MARATHON



De haut en bas:  
Serge Arsenault (30 ans),  
Jo Malléjac (55 ans),  
Rodrigue Denis (32 ans).

«Les mois qui suivirent furent particulièrement exigeants, dit-il. Ce fut le pénible apprentissage du corps, de ses blocages, de ses limites. Première étape avant de pouvoir les dépasser. Puis peu à peu, au cours de ces actes d'humilité quotidiens, c'est tout l'être qui se remet à respirer, c'est l'anxiété qui tombe, c'est le rythme cardiaque qui, le matin, peut descendre jusqu'à 45 pulsations à la minute. Mais c'est aussi, et surtout, l'esprit qui se dégage, perçoit mieux les détails...» On croirait entendre un disciple de Hare Krishna, religiosité en moins.

Chose certaine, une sorte de dépassement semble se manifester chez les coureurs de fond. Sinon, comment expliquer cet engouement spectaculaire pour une activité sportive méconnue jusqu'à tout récemment, ou qu'on associait tantôt à la Grèce, tantôt à Boston ou à une compétition olympique?

Car, même si les marathoniens demeurent encore des exceptions sur l'échiquier sportif, les coureurs de longue distance, eux, augmentent en nombre et de façon continue. Le phénomène n'est plus sportif: il est

fonction de l'augmentation géométrique du nombre d'inscriptions. En 1976, 2 096 personnes prenaient le départ à l'entrée du pont Verrazano. L'an dernier, le nombre de coureurs grimpa à 4 800. Cette année, plus de 20 000 personnes se sont inscrites, mais leur nombre a dû être limité en raison des problèmes d'organisation inhérents à une manifestation populaire d'une telle envergure.

## LE GRAND JOUR

8 h 30. Dimanche matin. Le soleil se lève sur Manhattan. Aucun nuage à l'horizon. Sur Staten Island, à l'entrée ouest du pont, les coureurs arrivent d'un peu partout. Derniers préparatifs. Quelques consommations, du riz de préférence, un peu de sel. Mais pas trop. Malgré la foule impressionnante, tout est calme, silencieux même. Ils sont 11 200 réunis pour le départ. Mais chacun est seul avec lui-même.

9 h 45. Le pont est maintenant fermé à la circulation automobile. Le compte à rebours a commencé. Les pelotons se forment, les coureurs s'alignent suivant les numéros qui leur ont été assignés la veille. Pour des raisons techniques, la masse est partagée en deux groupes. Environ 1 000 femmes prennent place en avant, puisque ce week-end-là c'est également le championnat national de marathon féminin.

10 h 32. C'est le départ. La densité du groupe est telle que presque tous doivent piétiner sur près de la moitié de la longueur du pont Verrazano qui enjambe, sur 3 kilomètres, le fleuve Hudson. Quelques minutes suffisent pour que le majestueux pont suspendu soit entièrement couvert d'un ruban multicolore.

10 h 45. Les premiers coureurs s'engagent dans Brooklyn. Des centaines de passants et de curieux se mettent à applaudir et joignent leur clameur au vrombissement de six ou sept hélicoptères qui survolent le long défilé. Tout au long de la 4e Avenue, la foule, de plus en plus compacte, jubile, encourage, exhorte.

11 h 30. Les coureurs les plus rapides sont presque rendus à mi-chemin du circuit. Ce sont les «pros», les grands noms du marathon. Ceux-là, on les laisse aller. On attend plutôt les autres, ceux pour qui le plus difficile reste à faire et que la chaleur risque d'incommoder. D'ailleurs, quelques dizaines de participants ont déjà dû abandonner, haletants, écrasés, mais surtout humiliés. Au vingtième kilomètre, Arsenault et Malléjac se quittent lentement, le premier éprouvant quelques difficultés; Malléjac, lui, veut maintenir son rythme. La température du corps est d'environ 103°. Ça, c'est normal. Mais les rayons du soleil sont particulièrement violents à cette heure de la journée et le taux d'abandon risque d'être très élevé.

C'est surtout entre les vingtième et trentième kilomètres que commencent à se manifester, chez les aspirants, les symptômes les plus prononcés d'épuisement et de découragement: «Rendu là, tu ne vois plus personne, tu n'entends plus rien, tu avances quasi mécaniquement.» Sans parler des redoutables ampoules aux pieds, des crampes dans



*L'amour et l'amitié sont en route pour les Fêtes. En cariole, en train, en autobus, en aéroplane.*

*Peu importe les moyens et le jour où la compagnie arrivera chez vous, nous vous souhaitons une abondance de bonnes choses, dont la modération, surtout lorsque vous célébrerez avec*

# Smirnoff

## APPRENDRE SON CORPS

Chez Serge Arsenault, c'est à 28 ans qu'il a pris le tournant, il y a de cela deux ans, en Autriche, où il était de passage à Innsbruck pour des raisons professionnelles. Entre deux topos pour la radio, son collègue Richard Garneau l'invite à courir, simple question de se mettre en forme. Serge a déjà couru, comme ça, de façon plus ou moins régulière. Mais il se considère suffisamment en bonne condition physique pour accepter l'invitation d'un confrère de 18 ans son aîné.

Premiers kilomètres: essoufflements, points au cœur. Classique chez un «novice». Arsenault tient bon. Il a déjà connu ça. Mais il ne faut pas confondre force physique et endurance. Le coureur en herbe l'aura appris à ses dépens. Ce sont ensuite les étourdissements, un martellement dans les oreilles suivi, quelques minutes plus tard, de picotements étranges à la hauteur des joues. La voix de son coéquipier lui parvient en écho: «Ça va, Serge?» Quelques pas de plus, et c'est l'évanouissement.

Avec ses 6'1" et ses 195 livres, rien ne le prédisposait à la course d'endurance. C'est tout de même à partir de ce moment qu'il comprit qu'il était trop lourd pour sa charpente osseuse, que son cœur ne pourrait supporter un effort trop prolongé, que ses habitudes alimentaires laissaient peut-être à désirer et, surtout, que le piège du sédentarisme avait commencé à se resserrer. Il fallait réagir.

Pour Jo Malléjac, ce vieux routier qui court trois ou quatre fois par semaine, la course de fond a de véritables effets thérapeutiques: «Tu pars anxieux, troublé, contrarié parfois, et puis, au fur et à mesure où ta cadence évolue, ton esprit se concentre sur ton corps, tes pulsations, ta respiration. Deux pas à la seconde, pendant une heure ou deux, ça remet les choses à leur place, ça te permet de mieux comprendre, de mieux te sentir.» Un pas de plus, et on invoquerait les effets du «mantra» chez les adeptes de la méditation.

devenu sociologique. Chez nos voisins du sud, il ne se passe plus une semaine sans qu'une ville ou un Etat ait son marathon ou son demi-marathon. Celui de New York en est le plus bel exemple. Qu'on en juge. En 1970, 126 hommes et une femme qui joggaient se sont réunis à Central Park pour participer au premier marathon organisé dans cette ville. Trois ans plus tard, ils étaient un peu plus de 400. A peine le New York Road Runners Club avait-il eu le temps de roder son organisation que déjà, l'année suivante, tout devait être repensé en

les jambes, des étourdissements, des vomissements. Et il y a toujours le risque de heurter son «mur», phénomène dont les effets peuvent être graves pour un coureur qui déciderait de pousser encore plus sa «machine». Ce peut être les muscles qui ne peuvent plus résister à l'effort demandé, ou le système circulatoire qui ne répond plus de rien, ou les deux.

C'est à partir de tels indices que le participant doit savoir reconnaître ses limites, redonner aux articulations un temps de repos, marcher un peu ou, s'il y a lieu, tout simplement abandonner.

A New York, environ le tiers des participants se seront résignés. Mais il fallait voir les autres à quelques verges du fil d'arrivée. Environ 100 000 personnes s'étaient massées qui applaudissaient et acclamaient sans relâche ces «héros». «Good time, good job...». Il fallait voir, chez bon nombre d'arrivants, la douleur, l'épuisement, les traits tirés. Ils avaient «gagné», non pas au même titre que les Rodgers, Shorter, Hill ou autres, mais ils avaient quand même laissé 26 milles et 385 verges derrière eux. Et ils étaient heureux. Le premier avait franchi la distance en 2 heures, 12 minutes. Certains auront mis plus de 6 heures. Mais l'important, dans un marathon, c'est de finir, pas de gagner.

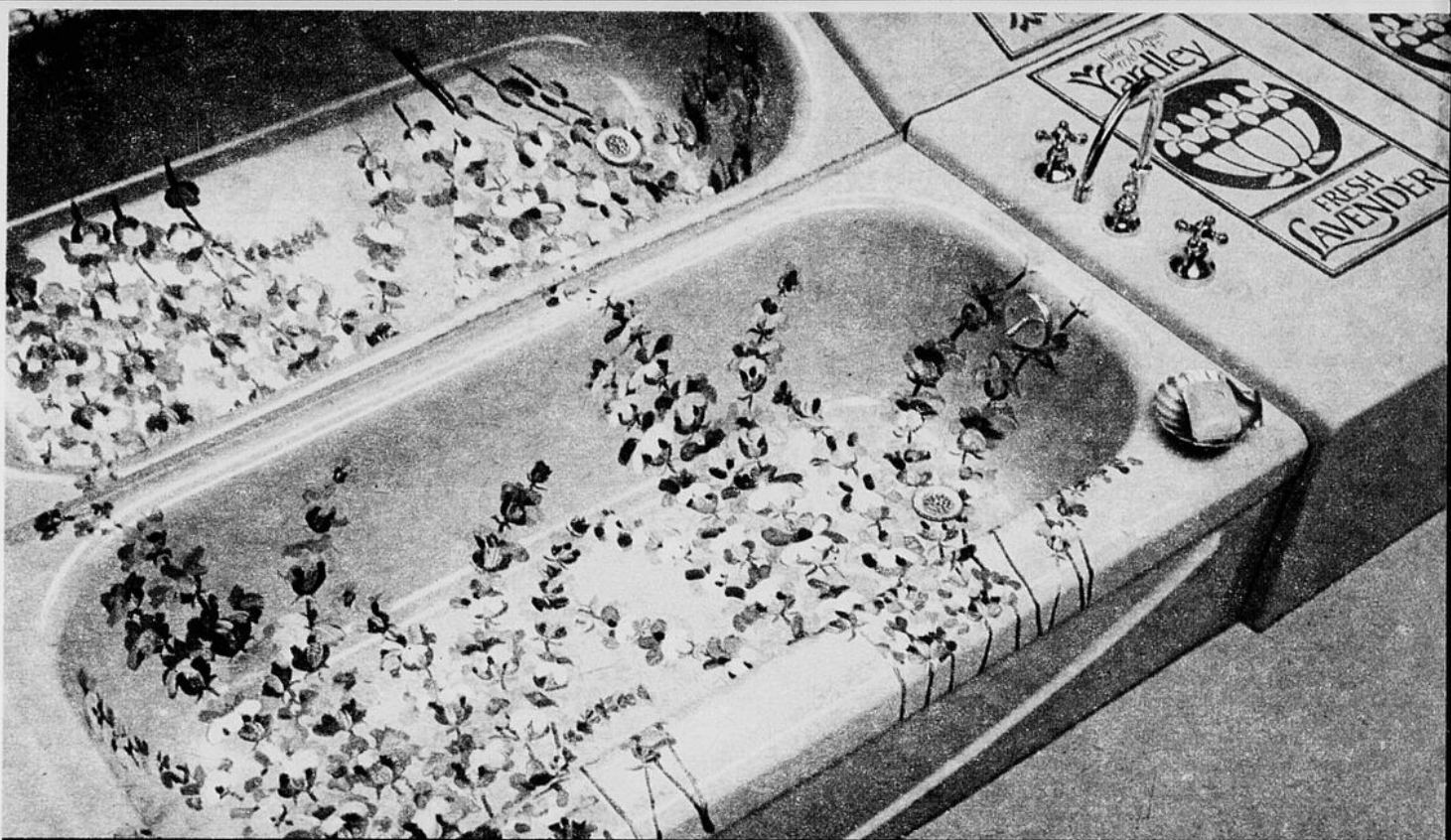
«Le sentiment qui t'anime à l'arrivée compense certes toutes les fatigues accumulées au cours de l'entraînement», de faire remarquer un des 80 Québécois qui avaient comme objectif de «faire» New York. Même chose pour Malléjac, Arsenault et Denis qui sont tous les trois parvenus à compléter le circuit. Et, à les voir, on n'en doute plus.

Lorsque, en l'an 490, un soldat grec avait couru les 26,2 milles qui séparaient la petite ville de Marathon de la capitale, Athènes, pour annoncer la victoire de son pays sur la Perse, il en était mort. Ceux que j'ai devant moi sont épuisés, certes, mais ils sont bien vivants. Ils font partie d'une nouvelle «élite» sportive qui suscite un peu l'envie et beaucoup d'admiration.

Les Etats-Unis, c'est bien connu, ont souvent donné le ton à des modes qui devenaient universelles. Après avoir connu le mieux, le pire... et le reste, seraient-ils en train de tracer une voie, donner un exemple, réveiller un inconscient collectif en mal de bien-être, de loisirs sains et d'équilibre intérieur?

A Montréal, en tout cas, on commence sérieusement à y penser. L'an prochain, lors des compétitions d'athlétisme de la Coupe du monde qui se tiendront dans la métropole les 26 et 27 août, il y aura deux marathons. L'un pour les champions, réunissant des représentants de tous pays. Un autre de participation, le lendemain. Il y aurait actuellement environ 500 personnes au Québec qui seraient en mesure de parcourir la distance réglementaire de la compétition. Mais les organisateurs sont persuadés qu'il est encore temps de commencer à s'entraîner puisqu'ils souhaitent accueillir 10 000 participants sur «l'un des plus beaux parcours du monde», à Terre des hommes. C'est à suivre.

Moi, j'ai commencé à m'entraîner!



## IL Y A DES CHOSES DANS LA VIE QUI N'ONT D'AUTRE BUT QUE DE FAIRE PLAISIR.



Les nouveaux savons deluxe Yardley existent en 3 formats: pour les invités, pour les mains, pour le bain.

# Yardley

FABRICANT DE SAVONS RAFFINÉS DEPUIS 1770.

### NE VOUS OFFREZ PLUS DES REPAS MONOTONES!

CUISINE POUR TOUS LES JOURS de Margo Oliver vous facilitera la tâche. Des recettes, faciles et économiques, conçues spécialement pour des plats de tous les jours. Vous recevrez en plus, gracieuseté des Editions Optimum, un magnifique tableau des coupes de viande que vous pourrez garder même si vous retournez le livre. Seulement \$8.95.

Envoyez votre chèque ou mandat-poste à:  
Les Editions Optimum,  
C.P. 4090 Place d'Armes,  
Montréal, P.Q. H2Y 3M1.



Pepto-Bismol\* pour un soulagement efficace.

# INDIGESTION

\* Marque Déposée Norwich Pharmacal Co. Ltd. Paris, Ontario

# Des beignets à s'en lécher les doigts!

Les beignets sont, chez nous, une friandise traditionnelle au temps des Fêtes. Je vous en offre ici quelques-uns en vous rappelant que sont toujours particulièrement appréciés ceux qui renferment une garniture.

Pourquoi les beignets sont-ils, le plus souvent, en forme de rondelle? Il existe, à ce sujet, une légende amusante. Un capitaine au long cours du siècle dernier était particulièrement friand des beignets, semble-t-il. Il avait pourtant quelque difficulté à les bien digérer car leur centre n'était pas toujours assez cuit. Il ordonna donc à son cuisinier de supprimer le centre des beignets et sa trouvaille s'est perpétuée jusqu'à nous. Faites vite frire des beignets de toutes les formes et régalez-vous.



## BEIGNETS CUITS AU FOUR

6 oeufs  
1 tasse de sucre  
½ tasse de beurre (ou de margarine), ramolli  
3 cuil. à table de lait  
1 cuil. à thé de vanille  
1 cuil. à thé de zeste de citron râpé  
5 tasses de farine à tout usage, tamisée  
3 cuil. à thé de poudre à lever  
½ cuil. à thé de sel  
1½ tasse de sucre en poudre, tamisé  
Approximativement 2 cuil. à table de jus de citron

**Chauffer** le four à 400°F. Graisser et enfariner des plaques à biscuits.

**Bien battre** les oeufs. Ajouter, en battant, le sucre, le beurre, le lait et la vanille. Ajouter le zeste de citron.

**Tamiser** ensemble la farine, la poudre à lever et le sel et ajouter le tout au premier mélange, en ne brassant que juste assez pour humecter tous les ingrédients secs.

**Mettre** sur une planche enfarinée et pétrir délicatement, 6 fois ou suffisamment pour rendre la pâte lisse. Rouler en abaisses de ½ pouce d'épaisseur. Tailler des beignets, avec un emporte-pièce enfariné, et les mettre sur les plaques.

**Cuire** au four, 15 minutes ou jusqu'à ce que les beignets soient légèrement brunis et bien cuits. Laisser refroidir un peu.

**Mêler** le sucre à glacer et suffisamment de jus de citron pour obtenir une glace claire. Tremper le dessus des beignets, encore un peu chauds, dans la glace et les laisser refroidir, sur des clayettes, jusqu'à ce que la glace soit prise. (Environ 2 douzaines)

## BEIGNETS A LA CASSONADE

**Friture, c'est-à-dire au moins 4 pouces d'épaisseur de graisse végétale fondue ou d'huile**

3 ¾ tasses de farine à tout usage, tamisée  
4 cuil. à thé de poudre à lever  
½ cuil. à thé de sel  
½ cuil. à thé de cannelle  
1 tasse de cassonade, mesurée bien tassée  
2 oeufs  
1 jaune d'oeuf  
1 tasse de lait  
¼ de tasse de beurre (ou de margarine), fondu  
Glace au sirop (notre recette)

**Chauffer** la friture à 370°F.  
**Tamiser**, dans un grand bôl, la farine, la poudre à lever, le sel, la cannelle et la cassonade. Battre ensemble, à la fourchette, les oeufs, les jaunes d'oeufs et le lait. Ajouter, aux ingrédients secs, les ingrédients liquides et le beurre fondu en ne brassant que juste assez pour humecter le tout. Mettre sur une planche enfarinée et pétrir délicatement, environ 6 fois.

**Rouler** en abaisses d'environ ¾ de pouce d'épaisseur; tailler des beignets, avec un emporte-pièce approprié. Frire les beignets, quelques-uns à la fois. Les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les tournant une fois, et les égoutter sur du papier absorbant. Les tremper, des deux côtés, dans la glace au sirop. (Environ 2 douzaines)

## Glace au sirop

1 tasse de cassonade, mesurée bien tassée  
¾ de tasse d'eau  
1 cuil. à table de sirop de maïs  
**Mêler** tous les ingrédients et faire bouillir pendant 5 minutes.

## BOULETTES HOLLANDAISES

¼ de tasse d'eau chaude  
1 cuil. à thé de sucre  
1 enveloppe de levure sèche  
1 tasse de lait  
3 cuil. à table de beurre ou de margarine  
½ tasse de sucre  
1 cuil. à thé de muscade  
2 cuil. à thé de sel  
2 oeufs, battus  
Approximativement 4½ tasses de farine à tout usage, tamisée  
Gros raisins de Corinthe  
Cédrat confit, en petits dés  
Petits cubes de pommes (voir note)  
**Friture, c'est-à-dire au moins 4 pouces d'épaisseur de graisse végétale fondue ou d'huile**  
¼ de tasse de sucre  
¾ de cuil. à thé de cannelle

**Mettre** l'eau dans un grand bol. Ajouter 1 cuil. à thé de sucre et brasser pour le dissoudre. Saupoudrer de la levure et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser.

**Chauffer** le lait jusqu'au point d'ébullition. Retirer du feu. Ajouter le beurre, ou la margarine, et brasser pour le faire fondre. Ajouter ½ tasse de sucre, la muscade et le sel. Laisser tiédir et ajouter à la levure. Ajouter les oeufs, en mêlant bien. Ajouter, petit à petit, suffisamment de farine pour obtenir une pâte facile à manipuler. La mettre sur une planche enfarinée et la pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Mettre la boule de pâte dans un bol graissé et la retourner pour en graisser le dessus. Couvrir d'une serviette humide et laisser lever, dans

un endroit chaud, 1 heure ou jusqu'au double du volume. Abaisser la pâte, avec le poing.

**Prélever**, en les prenant directement avec les doigts, de petites portions de pâte et les aplatir légèrement. Mettre, sur chacune, 2 raisins, 2 petits cubes de cédrat et 1 petit cube de pomme et former le tout en une boulette enfermant bien sa garniture. Laisser reposer les boulettes sur une planche enfarinée et couvertes d'une serviette de cuisine, 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien légères.

**Chauffer** la friture à 370°F. Faire frire les boulettes, quelques-unes à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées; les faire égoutter sur du papier absorbant.

**Mêler** ¼ de tasse de sucre et la cannelle et rouler les boulettes dans le mélange. (Environ 4 douzaines)

**Note:** faire des cubes d'environ ¾ de pouce de côté; 1 pomme moyenne devrait suffire pour cette recette.

## PETITS CHAUSSONS FRITS

**Friture, c'est-à-dire au moins 4 pouces d'épaisseur de graisse végétale fondue ou d'huile**

2 oeufs  
Approximativement ½ tasse de lait  
3 cuil. à table d'huile à cuisson  
1 cuil. à thé de vanille  
2½ tasses de farine à tout usage, tamisée  
4 cuil. à thé de poudre à lever  
1¼ cuil. à thé de sel  
½ tasse de sucre  
½ cuil. à thé de macis  
Confiture ou gelée  
Lait  
Sucre

**Chauffer** la friture à 370°F.  
**Bien battre** les oeufs. Ajouter, en brassant, ½ tasse de lait, 3 cuil. à table d'huile et la vanille. Tamiser ensemble la farine, la poudre à lever, le sel, ½ tasse de sucre et le macis et ajouter le mélange aux ingrédients liquides en mêlant le tout pour obtenir une pâte souple et facile à manipuler (ajouter un peu de lait si cela est nécessaire).

**Mettre** la pâte sur une planche enfarinée et la pétrir délicatement, 8 fois ou suffisamment pour la rendre bien lisse. En faire une abaisse de ¼ de pouce d'épaisseur et y tailler, avec un emporte-pièce approprié, des ronds de 2½ pouces de diamètre.

Mettre une petite cuillerée de confiture ou de gelée au centre de chaque rond. Humecter, d'un peu de lait, le bord des ronds et replier ces derniers en deux, sur leur garniture, en pinçant bien le bord des petits chaussons ainsi formés pour souder la pâte et enfermer complètement la confiture.

**Mettre** les petits chaussons dans la friture, quelques-uns à la fois, et les faire frire, en les tournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les égoutter sur du papier absorbant et les rouler dans du sucre pendant qu'ils sont encore chauds. (Environ 2 douzaines.)

Une riche saveur  
un tabac d'une  
qualité remarquable

# La Rothmans est de loin la King Size la plus populaire au Canada.

Quand vous allumez une Rothmans King Size,  
vous vous accordez le plaisir de fumer  
la King Size la plus populaire au Canada.

C'est à cause de sa riche saveur et  
de son tabac d'une qualité remarquable que  
la Rothmans est si populaire au Canada  
comme partout dans le monde.



Le meilleur tabac qui se puisse acheter

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage - éviter d'inhaler.  
Moyenne par cigarette - "goudron" 17 mg, nic. 1.1 mg.



40% alc / vol

700 ml



COGNAC

*Importé de France  
et mis en bouteilles par:*

SOCIÉTÉ DES ALCOOLS  
DU QUÉBEC  
MONTREAL, QUÉBEC

VS