

La folle sagesse de Charlebois

page B3



**La tenue
fonctionnelle:
robe — veste**
page B32

Dimanche-Matin
Reflet

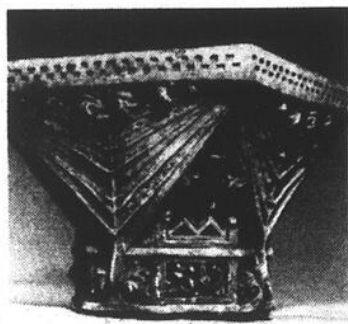


**L'univers dérangement
de Janette Bertrand**
page B2

Frank Lloyd Wright:

une exposition
à Montréal

Jusqu'au 12 juin prochain au Musée des Arts Décoratifs (le Château Dufresne, coin Pie IX et Sherbrooke), on s'en donne à cœur joie, grâce à l'exposition Frank Lloyd Wright, une collection du Metropolitan Museum of Art de New York. D'abord, parce que c'est la première fois que le Metropolitan prête une de ses expositions à un musée canadien. Et puis, parce qu'il s'agit de la plus importante exposition du musée des Arts Décoratifs, depuis sa fondation en 1979. Et enfin, bien sûr, parce qu'il s'agit de Frank Lloyd Wright, l'architecte américain ayant le plus captivé l'imagination du monde. À Montréal, l'exposition comprend des verrières, des meubles, des dessins originaux, des photographies ainsi qu'une sélection de gravures japonaises de la collection de



Chapiteau de la maison Isidore Heller (1897) à Chicago: un plâtre peint faisant partie de la collection du Metropolitan.

F.L. Wright, vendue au Metropolitan en 1918 et 1922. Né en 1867 au Wisconsin, Frank Lloyd Wright grandit dans un milieu fortement influencé par l'idéal "Jeffersonien" d'une société américaine tournée vers l'agriculture: son amour de la terre et sa conviction d'une relation directe de l'homme avec la nature, constituent ainsi l'origine de son concept d'une architecture américaine différente de la tradition classique. Sa carrière commence en 1887 et en 1893, il ouvre son propre bureau d'architecture. Seize ans plus tard, il part en Europe où il se hisse au premier rang du mouvement Moderniste. Les années '10 et '20 furent difficiles pour lui, surtout aux États-Unis mais dans les années '30, il fut l'auteur d'une série d'édifices importants et devint le chef de file de l'architecture moderne: jusqu'à sa mort, en 1959, il construisit à un rythme effréné. D'ailleurs, il existe même une copie d'un de ses bâtiments dans le quartier Maisonneuve.

Janette

Bertrand: 500 textes plus tard...

Janette Bertrand ne boit pas, ne fume pas mais elle cause: en paroles (l'animatrice) et surtout en mots (l'auteur).

par Manon Péclet

Et c'est parce qu'elle a beaucoup de choses à dire, qu'on la retrouvera toujours alerte et fortement impliquée dans le feu de l'action artistique. Et c'est aussi parce qu'elle a encore beaucoup de choses à apprendre, qu'on la retrouvera toujours curieuse et attentive aux moindres battements d'ailes des êtres et des choses.

Femme d'action avant tout, Janette Bertrand y voit d'ailleurs la raison de la bonne marche de sa carrière: "J'ai travaillé très fort pour arriver où je suis rendue. Rien ne m'a été donné... J'ai commencé très humblement (l'envoi d'un poème à un journal). Puis, j'ai touché à tout: certaines choses ne me plaisaient pas comme l'animation des parades de modes par exemple. Mais j'ai toujours, par contre, voulu faire les choses une fois au moins, pour savoir de quoi il en retourne. C'est ça l'expérience. Et là, je crois que je commence à avoir du métier et du talent" avoue celle qui a définitivement choisi la voie de l'écriture et qui avec "Grand papa" et "S.O.S. j'écoute", nous a aussi montré qu'elle optait pour une route hors des sentiers battus.

Cette travailleuse boulimique ayant à date écrit 500 textes, n'en finit d'ailleurs plus de se maintenir en belle forme physique, mentale et professionnelle. D'abord, en pratiquant régulièrement toutes sortes de sports et de stepettes de danses. Et puis, en suivant tout aussi religieusement une stricte discipline de travail: l'été par exemple, elle se rend à sa maison de campagne où le soleil et ses huit heures de travail par jour, l'attendent. D'autre part, le secret de la forme de Janette Bertrand (l'individu comme l'auteur) pourrait bien être "cette merveilleuse faculté de tourner



facilement la page. D'oublier... et de recommencer avec élan". Cela dit, l'auteur en elle voit la solitude lui peser lourdement lorsqu'elle doit faire face à une page blanche...

Toujours aussi surprise lorsque sa célébrité l'attrappe à un détour de rue, ou dans un ascenseur, Janette Bertrand ne pense nullement à elle-même en tant que vedette mais elle met depuis toujours de l'avant, cette phrase que lui avait dite Louis Juvet lors d'une interview: "Si le public ne vient pas, c'est que je me suis trompé". Elle écrit donc pour être entendue par le plus grand nombre de gens: "Il n'y a jamais rien de gagné dans ce métier: c'est le public qui décidera toujours. Et c'est pour cela, qu'à chaque fois, je suis insécure sur mon travail. Jusqu'au verdict du public" dira celle qui, peut-être pour la même raison, ne peut travailler qu'avec des gens qui sont sur



"sa même longueur d'ondes, qui vibrent sur les mêmes choses". Comme l'équipe de "Dis moi le si j'dérange", sa deuxième pièce théâtrale, mise en scène par Janine Sutto et interprétée par Juliette Huot. Et aussi Ginette Reno qui a prêté sa fort voix à la chanson-thème. Cette pièce est à l'affiche du Grand théâtre de Québec et sera présentée sur la scène du théâtre Maisonneuve du 21 avril au 8 mai prochain. Dans cette pièce à un personnage, Juliette Huot incarne Simone "une de ces femmes qui ont tout misé sur leur maternité et qui, à cinquante, se retrouve seule. Ce que j'ai voulu dire à ces femmes, c'est de se prendre en main".

"Dis-moi le, si j'dérange" est d'ailleurs une question qui n'est pas sans réponse chez Janette Bertrand: dans son volumineux courrier, elle reçoit beaucoup de lettres-confidences et aussi beaucoup

Photos Michel Parent

de lettres haineuses et ce, "parce que je suis dérangeante dans mon émission S.O.S. j'écoute". Cette excellente série ayant brisé plus d'un sujet tabou à la télé reviendra d'ailleurs la saison prochaine et ce, avec deux nouveaux interprètes: Murielle Dutil et Marcel Sabourin prendront la relève de Marie Tifo et Gilles Renaud.

Janette Bertrand aime la télévision, ce médium qu'elle a et continuera de fortement imprégner "parce qu'il est extraordinaire pour aller chercher l'âme des gens" dit-elle, en ajoutant "Mais, bien sûr, je suis pour une télévision nouvelle, sans cesse renouvelée" dira celle qui se considère aussi comme étant "un écrivain moderne, en ce sens que je suis en constante évolution". En fait, si Janette Bertrand a privilégié la télé, cela ne signifie pas pour autant qu'il s'agit du média qu'elle préfère entre tous. Elle aime tout autant le théâtre et elle aimerait bien écrire pour le cinéma "mais on ne peut pas dire que les offres pleuvent. Peut-être que dans mes vieux jours... je m'y mettrai à l'oeuvre". En ce qui a trait à l'actrice en elle, on peut facilement prédire qu'elle ne se pointera plus le nez: Janette Bertrand n'a jamais vraiment beaucoup aimé ça. Non, ce qui la mènera pour ainsi dire toujours par le bout du nez, c'est son insatiable besoin de s'enrichir, de s'alimenter à même ce qu'elle découvre et puis, de tremper sa plume et de le faire découvrir aux autres...

VOTRE CARTE EST VALIDE POUR 4 SEMAINES - VÉRIFIEZ TOUJOURS LES DATES SUR VOTRE CARTE

JOUEZ 5 PARTIES PAR SEMAINE!



BEAUCOUP D'ARGENT À GAGNER!

JUSQU'À
\$750.
PAR SEMAINE
5 PARTIES
RÉGULIÈRES

\$300.
GROS
LOT
CUMULATIF

JUSQU'À
\$150.
LE CENTRE
À EFFACER

\$100.
POUR LES
QUATRE
COINS



4 FAÇONS DE JOUER

- BINGO ORDINAIRE \$150 PAR PARTIE
Vous n'avez qu'à compléter une ligne verticale, horizontale ou diagonale.
- GROS LOT DE \$300 cumulatif chaque semaine
Ce gros lot est gagné si vous complétez une des 2 lignes horizontales marquées "gros lot".
- LE CENTRE À EFFACER DE \$1.00 À \$150.00
Qui peut-être découvert en effaçant le centre de la carte.
- LES 4 COINS VALENT \$100.
Si vous avez sur votre carte les chiffres correspondant aux 4 coins!

ATTENTION
VOUS JOUEZ 5
PARTIES DIFFÉRENTES
ET CHAQUE PARTIE DE
BINGO EST COMPLÈTE
EN ELLE-MÊME!

**LES NUMÉROS DES
5 PARTIES SONT
PUBLIÉS DANS LE
Dimanche-Matin**

Les cartes sont insérées dans le Dimanche-Matin à toutes les 4 semaines - votre carte est valide pour 4 semaines.

Charlebois veut être... mètre chez lui!

par Gaétan Chabot

Avec le métier de chanteur, faut compter sur le vent. Il a ses caprices. Car, dira Robert Charlebois, le vent tourne, tombe et revient parfois... Allusion aux taches noires et aux ombres qui ont parfois dissipé à nos yeux sa présence sur la scène musicale française. Mais cette fois, Charlebois l'a dans les voiles (...le vent). Sa performance à l'Olympia en janvier dernier lui fait ajouter qu'il récolte enfin les fruits savoureux d'une période de semence longue de 15 ans en France.

De retour à Montréal après avoir travaillé de ses mains à construire une deuxième résidence en Guadeloupe, le chanteur vient de percer un mystère qui n'a rien de commun avec la magie d'un bon show: "Je sais maintenant d'où ça vient l'eau chaude dans une maison. J'ai moi-même installé toute la tuyauterie. Manque plus que les poignées de portes et la route en glaise qu'il faudra rendre carrossable..."

"Le luxe, c'est le travail..."

Incapable de se priver des commentaires et des boutades ironiques qui servaient de socle à sa première vague de popularité au Québec, Robert Charlebois ne cesse d'observer, puis juger, cette curieuse fourmilière que forme la société. Son statut de

star n'échappe même pas à sa propre sévérité. Ainsi, il se perçoit comme étant une manière d'industriel besogneux, un entrepreneur qui doit demeurer dynamique pour rester compétitif. "Tout a évolué depuis Lindberg; les artistes comme le public. On ne soutient plus son public en étant strictement un personnage. Tout est plus mathématique et d'une logique qui tient du marketing. Ainsi, on ne parle plus de fan club mais de clientèle. Cette notion implique d'une des deux parties qu'elle fournisse une marchandise à un acheteur en puissance. Dans le cas des chanteurs, c'est évidemment la chanson. Le répertoire. Je crois plus que jamais en l'importance du succès d'une chanson dans la popularité d'un artiste..."

Charlebois parle en connaissance de cause puisque le succès radiophonique de certaines chansons contenues dans son dernier microsillon lui aurait permis de remplir à capacité l'Olympia en janvier dernier. "Sinon, ajoute-t-il, je n'aurais fait que des demi-salles..."

Pour le reste, Charlebois est d'avis que le luxe suprême des années que nous vivons repose sur le simple fait de travailler.

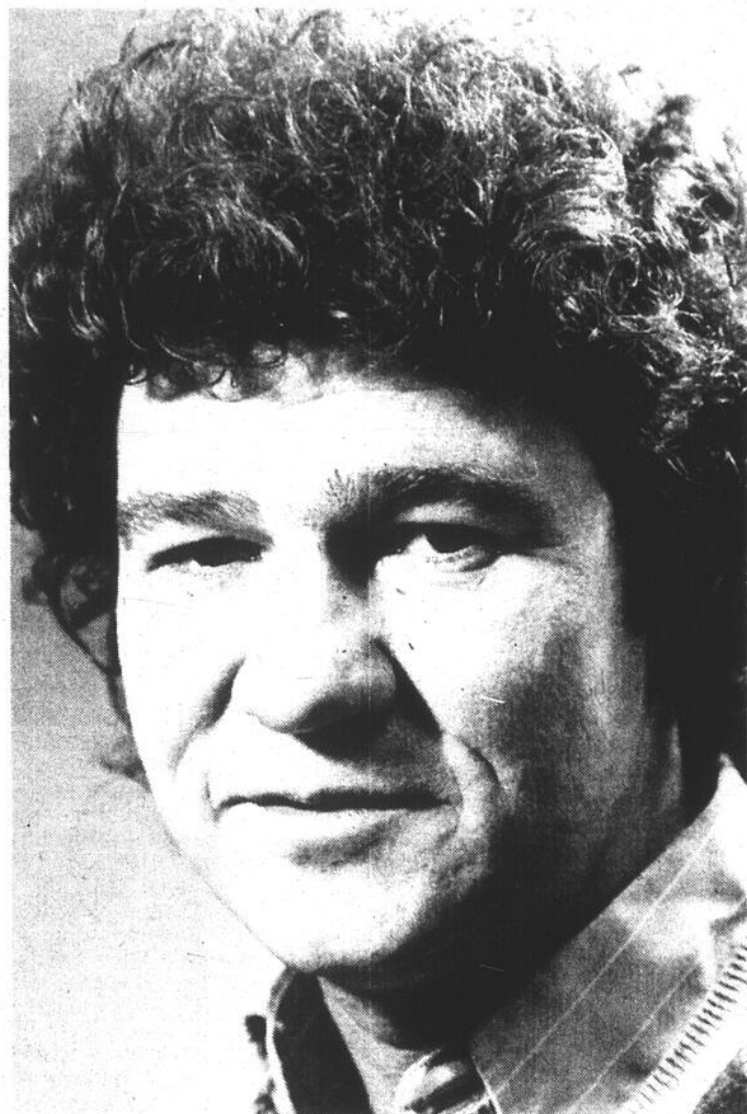
Pas un commis-voyageur

Lorsque la chanson fait "tilt", que le "momentum" est là et que les affaires de l'artiste grim-

pent comme celles d'un bon entrepreneur, celui-ci doit néanmoins se situer dans une perspective viable sur le plan émotif et personnel. Se comparant, par exemple, à Iglesias pour qui il a déjà écrit une chanson, Charlebois résiste à cette carrière de commis-voyageur qui fait vivre l'artiste sans nuance. Il définit globalement son rythme ainsi: une saison chez lui à Morin Heights dans les Laurentides, une autre en Guadeloupe et le reste du temps en France. Quant à son emploi du temps en France, il est fait de tournées et de galas. Son champ d'action s'étend à presque tous les pays francophones bien que les deux cibles de prédilection pour les stars françaises le laissent froid: le Japon et les Etats-Unis.

Son dernier microsillon

Comme de raison, Charlebois ne revient pas au Québec les mains vides. Il présente au public son tout récent microsillon. Enregistrement avec procédé digital; un gadget qui passionne avant tout les mordus de la qualité. Encore faut-il, dira le chanteur, posséder un appareil de reproduction qui permet d'apprécier toutes les nuances... Quoi qu'il en soit, Charlebois paraît inaugurer une ère nouvelle sur le plan de sa structure avec cet album. Il dispose en effet, précise-t-il, des meilleurs musiciens avec lesquels il ait travaillé



depuis le début de sa carrière. Le meilleur clan: parolier, techniciens, attaché de presse, etc. Et tous ces gens agissent de concert en respectant le synchronisme essentiel à la bonne forme d'une carrière de chanteur. Pour Charlebois, ce synchronisme est le marketing de l'industriel besogneux. Exemple lancer un disque avant de remplir un engagement important sur scène comme c'était le cas de l'Olympia. Au Québec la stratégie commence elle aussi par un disque...

Presque recommencer à zéro

"Vous pouvez le dire à vos lecteurs, j'ai le goût de travailler". De la part de Charlebois, cette phrase correspond à l'action et non à régler le sort du monde autour d'un café (sic). Il a l'intention de se monter un groupe de musiciens au Québec. Monter sur scène aussi. Peut-être bien à ce Club Soda dont il entend parler en bien. Il conclura: "C'est ici que je dois frapper maintenant..."

Daniel Seff: un séjour bientôt!

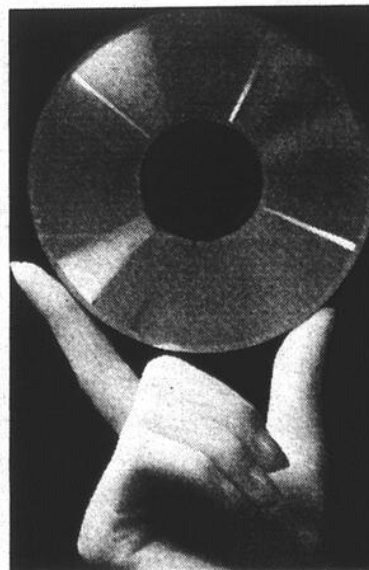
Depuis que les maisons de disques ont senti le vent frais du profit leur siffler le long des oreilles grâce à la relève française, il semble que notre printemps de québécois sera fleuri par le passage de nombreux jeunes chanteurs français. Parmi eux, Daniel Seff. Vieux routier chez lui et parfaitement inconnu ici, le chanteur a cependant en banque un bon placement; une chanson titrée "Repardons à zéro" qui tourne beaucoup sur toutes les chaînes de radio. En vertu de cette position de force qu'il convient d'exploiter à sa juste valeur, Seff viendra nous rendre visite, en tournée de promotion, du 1er au 6 mai.



Le son de demain rapetisse!

C'est bien connu, tout a tendance à rapetisser de nos jours: les voitures, les téléviseurs, les montre-bracelets, etc. Or dans cette furie incontrôlable de miniaturisation, voici l'ère du disque compact. Un microsillon entier contenu sur une rondelle plastifiée d'environ 5 pouces de diamètre. Comme de raison, la chose s'insère uniquement dans un appareil pouvant assurer la lecture. S'agit d'une table domestique à lecture numérique. Aucune usure du sujet; le laser ne laisse pas de trace! Cet appareil d'une valeur de 1 500\$ se trouve déjà chez certains fournisseurs à Montréal.

Mine de rien, cet appareil lance un débat gros comme l'industrie du disque à elle toute seule. En fait, l'industrie traditionnelle pourra peut-être y trouver l'inspiration lui permettant d'amorcer une révolution (tranquille). Chose qu'elle se doit d'envisager depuis que les affaires tombent lamentablement. Or le disque compact



impliquerait une transformation du produit fini permettant d'écouter sa musique préférée.

Certes cela équivaut à une transformation d'abord de la chaîne de montage du produit: un investissement colossal. Reste que de nombreux avantages transpirent de cette innovation et absorbent sans doute le risque. Il y a d'abord la possibilité de rapetisser l'espace réservé au rangement des disques. Ensuite l'aspect inusable du disque compact (aucun frottement donc aucune usure du sillon). Parallèlement, son développement en terme de volume de vente lui permettra un jour de compétitionner le cassetophone et même le lecteur de cassettes dans l'auto. Ce jour-là, le disque compact aura enrayé la piraterie.

Bref derrière ce qui nous apparaît encore comme gadget, une guerre d'industrie peut se déclencher à tout moment.

Mais pour le moment, au prix de détail de cet appareil, le consommateur n'est toujours pas le gagnant de cette éventuelle guérilla...

CFGL FM 105.7

Jacques Lebrun
FAIT LA PLUIE ET LE BEAU TEMPS

cklm
AM 1570



CKMF 94
La Station
"Dance Music"
à Montréal
présente
ROCK DENIS
de 13 h à 17 h
en semaine

ROCK DENIS
le sourire des
après-midis à Montréal.

En musique, un
spécial "Solid Gold"
à 14h, les nouveautés,
les montages, de
la super "Dance Music".

Une chronique "cinéma
et spectacles" avec
Reine Malo à 16 h.

Christine Fournier aux
Flash Actualités et
au bulletin de 16:30
Autoguidage en prove-
nance du Servicar CKMF ESSO
avec Danièle Marchand.
André au choix musical et
Michel à la mise en ondes.

Une équipe "Super"
Une émission "Super"

ROCK DENIS

Mario LIRETTE d'un job à l'autre...

par Gaétan Chabot
photos Michel Parent

Il est tellement pressé par le temps et l'empilage de ses activités professionnelles que Mario Lirette parle vite. Curieuse déformation où l'osmose occupationnelle joue un rôle prépondérant: pour lui comme pour les autres, les journées débutent à 9 h 00 mais, cas d'exception, elles s'achèvent rarement avant 4 h 00 du matin.

Vie de fou? Pas vraiment. Il parle plutôt d'une vie d'artiste qui a la chance pour lui. Or, pour lui la chance prenait d'abord la forme d'un micro à CKMF (où il chaussait les bottines d'Alain Montpetit). Animation dansante et versatile de week-end seulement. Partant de ça,

"Si vous pensez que c'est mon année, moi je préfère croire que c'est le début d'une longue série de bonnes années..."

Lirette devenait l'homme-radio du moment, la vedette de l'heure. Enfin bref, celui qui communique le mieux et le plus efficacement avec cette portion du public qu'on appelle les jeunes. Curieusement ce mot correspond de moins en

moins à un groupe d'âge mais plutôt à un état d'esprit. Plus encore, une façon de vivre.

Comptant donc sur l'impact rapidement réalisé auprès de cette clientèle, Lirette capitalisait sa soudaine popularité en investissant des sous et beaucoup de temps dans un cabaret des Laurentides. "La Place à Mario" que ça s'appelle. Située à Mont-Rolland, cette discothèque hantée par le fantôme de Lirette (il ne s'y trouve que les soirs de week-end) est en passe d'engendrer la faillite de ses concurrents. Là aussi, le comédien humoriste gagne puisque même sa disco connaît une popularité relative à la sienne.

Partant encore une fois de ce qu'il qualifie lui-même de "show le plus écouté au FM" Lirette s'est trouvé une troisième marotte pour occuper des loisirs dont il ne dispose même pas: le théâtre. Mais là, dit-il, l'activité professionnelle rejoint sa véritable compétence: "J'ai beau être connu pour mon travail à la radio, je ne me sens pas un vrai gars de radio. Et je pense que le public le sait. Par contre, le théâtre et l'humour c'est mon vrai métier..."

Lirette trouve cependant indispensable de joindre l'utile à l'agréable en travaillant. Cet

esprit de party qui anime sa propre philosophie de l'existence se répercute donc dans

la pièce, Louise Matteau. Les autres comédiens appartiennent à ce que Lirette appelle



"Je suis avant tout, de formation, un comédien-fantaisiste. Faut que je trouve les moyens de le rappeler au monde..."

ses activités. C'est la raison pour laquelle son rôle dans "Le bonheur, c'est pas bon pour la santé" trouve-t-il sa justification avec la liste de ses partenaires. D'abord Guy Gosselin pour lui donner la réplique. Un "tchum" de longue date, précise-t-il. Et puis, l'auteur de

affectueusement "le clan Matteau." En quelque sorte, ceux qui ont collaboré à la série "Avec le temps" à l'antenne de Radio-Canada voilà plusieurs années. Cette pièce d'humour montée voilà maintenant deux ans à Chambly, renaît donc de ses cendres avec une énergie nouvelle. Elle tiendra l'affiche de l'Atelier Continu du 19 avril au 15 mai. Par la suite, Mario Lirette entamera les répétitions d'une autre pièce comique, laquelle fera les beaux jours de la Butte de Val David cet été.

Malgré la forte popularité que connaît présentement ce comédien-fantaisiste, Lirette tient mordicus à s'assurer la meilleure roue de secours en cas de crevaisin: la polyvalence!

Retenez votre souffle... les deux "SUSPENSES" les plus haletants de l'année!

AMORCE
Juste au moment où vous pensez qu'il n'y a plus de danger...

MOTO MASSACRE
A chaque tournant, ces démons de la moto se lèvent une dalle mortelle et SANS MERCY!!

aussi 3^e FILM
st-denis 2 1500 RUE ST-DENIS 845-3222
st-mont st hilaire ROUTE 20 SORTIE 115 467-3209

Intime et chaleureux...

Journal érotique d'une Châlandaise

RECETTES très spéciales DU CHEF

desjardins 3 SERVICE TEL. 288-3141
bijou 5430 RUE PAPINEAU 527-9131

5^e sem. GAGNANT D'UN OSCAR

BLAKE EDWARDS' VICTOR VICTORIES

JULIE ANDREWS JAMES GARNER'S en français

desjardins 2 BASILAIRE 1 288-3141

PRENDS MOI Tout

DESIRS ARDENTS

Plaisirs de Femmes

COMMODORE 5780^e BOUL GOUIN 334-8560

Avec "Le lit", son premier long métrage

Marion Hensel: cris et chuchotements d'une cinéaste belge

Méconnu pour ne pas dire inconnu, le cinéma belge brandit fièrement son drapeau à Montréal, ces jours-ci. Et ce, grâce à Marion Hensel qui, dans ses bagages et à son troisième périple ici, a amené son premier long métrage, "Le lit", jugé le meilleur film belge de l'année.

par Manon Péclet
Photos
Michel Parent

"Le cinéma belge? Hum c'est un cinéma balbutiant et cela va doucement, très doucement. On tourne en moyenne huit films par année: quatre en français et quatre en flamand. Et règle générale, les produits ne sont ni bons ni populaires. En fait, chez nous, on pêche par excès d'intellectualisme et surtout par manque de bons scénaristes. D'ailleurs, pour je ne sais trop quelle raison, on tourne rarement des adaptations" dit-elle, en ajoutant.

"Pour mon premier long métrage, je savais, de prime abord, que je voulais adapter un roman et si possible un roman belge. J'ai opté pour celui-ci parce

que cela racontait une expérience que j'ai vécue". Il s'agit, en fait, d'un film dont le visionnement ne se digère pas aussi facilement que l'absorption d'un verre d'eau. Les grands stressés, déprimés et nerveux risquent plutôt de devoir siroter leur cola favori dans le hall du cinéma... "Le lit" raconte, sans anathémisme pourrait-on dire, la mort d'un homme:

"Bien sûr, je n'épargne pas le spectateur car je crois qu'il est important de ne pas tricher avec ces choses-là. Comme "Love story" l'a fait, par exemple. Mon film est dur et ce, surtout à cause de la trame sonore (un rôle constant) mais je pense que le peu d'autres films ayant traité réalistiquement du même sujet, sont peut-être plus violents: "La gueule

ouverte" de M. Piat, "Rac" de Belmond et bien sûr, "Cris et chuchotements" de Bergman".

Ayant toujours voulu être une actrice et surtout ayant toujours rêvé d'être une star, l'ambition de Marion Hensel s'est rapidement cogné le nez sur les limites géographiques de son petit pays. Elle a donc rebondi sur quelques scènes et surtout à la télé en France ainsi qu'à l'Actor's studio de New York. Pour finalement redescendre sur terre... Son rêve de star s'est estompé et son goût du théâtre, presque entièrement effacé. "Le contact direct avec le public ne m'excite pas en tant que comédienne. D'autre part, si j'aime tout de même jouer sur scène, ce n'est que

Depuis son premier film tourné l'an passé, le cinéaste belge Marion Hensel ne peut plus concevoir la vie, sans le cinéma: "Dans ce métier, tout m'intéresse et me réjouit".



Elle voulait être une star. Aujourd'hui, elle veut faire de son mieux dans le métier qui la passionne.

dans les trois ou quatre premières représentations. A la cinquième, c'est déjà routinier: du métro-boulot-dodo..." Pourtant, l'effervescence artistique de

Marion Hensel a simultanément eu droit à un gros coup de pouce, en l'occurrence donné par le cinéma. "Désormais, je ne peux plus concevoir ma vie, sans cinéma. Tout m'intéresse dans cet art. Écrire, produire voire même vendre mes films, c'est une grande joie. Et réaliser, c'est encore plus fantastique" assure-t-elle, en

ajoutant, "De plus, le cinéma me convient mieux en tant qu'actrice parce que mon jeu est plus intérieur qu'expansif. De toute façon, j'aime le cinéma parce que, contrairement au théâtre, c'est très fugitif: tout est ramassé dans le temps".

D'ailleurs, si Marion Hensel a mis du tigre dans sa carrière de cinéaste, c'est aussi parce qu'elle a une tendance prononcée à mettre le pied sur le gaz... Son film "Le lit" ne fait pas une heure et demie! "Je n'aime pas les films trop longs. J'ai tellement souffert des longueurs, même dans un grand film, en tant que spectatrice que je suis devenue très forte sur les ciseaux, une fois réalisatrice. Je coupe beaucoup. Et puis, faire des films plus courts, cela a aussi son côté pratique: ça coûte beaucoup moins cher," dit celle qui a eu toutes les misères du monde à justement trouver l'argent nécessaire

pour son premier film "parce que le sujet n'est pas commercial". Tenace, elle aura, trois ans plus tard, réussi à le faire pour 325 000\$.

Rappelons que "Le lit" est présentement à l'affiche à Montréal et qu'il met en vedette Heinz Bennet et Natasha Parry, une actrice guère connue hors d'Angleterre et qui est l'épouse du célèbre Peter Brook. Bennet, lui, est mieux connu des cinéphiles du monde pour sa participation dans "Le dernier métro" et "Le tambour". L'acteur a d'ailleurs semble-t-il particulièrement aimé ce tournage et son rôle plutôt ingrat: "Il n'en finissait plus de s'exercer: il râlait donc tout le temps et trouvait cela amusant" ajoute la réalisatrice qui cherchait plutôt un "homme fort, physiquement très puissant pour jouer ce personnage. Mais quand j'ai vu son visage (Bennet), j'ai tout de suite compris qu'il était ce que je voulais".

Un auteur célèbre, un réalisateur minutieux et 600 tarentules

Ça donne quoi? Une production des studios Disney, intitulée "Something wicked this way comes", une version du best-seller de Ray Bradbury, réalisée par Jack Clayton et mettant en vedette Jason Robards, Diane Ladd, Pam Grier et 600 tarentules. Il faut dire que Ray Bradbury s'y connaît en best-sellers, en versions filmées et... en cinéma tout court: dès l'âge de 7 ans, il devint un ardent lecteur de E.R. Burrough, H.G. Wells et E.A. Poe; à 12 ans, il commence à écrire à 21 ans, il vend sa première histoire et, neuf ans plus tard, ses courtes histoires "The Martian Chronicles" se sont vendus à plusieurs millions de copies. En ce qui a trait au cinéma, il dira "j'adore ça depuis l'âge de 2 ans: j'ai vu presque tous les films au moins une fois et mes films favoris, entre 30 et 40 fois". D'autre part, beaucoup de ses romans ont été adaptés au cinéma tels "Fahrenheit 451" (par Truffaut), "The illustrated man" et "It came from outer space", un film qui d'ailleurs a été une source d'inspiration à



Deux vedettes du film: Pam Grier et une tarentule devant retrouver deux jeunes hommes... Une scène de "Something wicked this way comes" de Jack Clayton, d'après le roman de Ray Bradbury, auteur de entre autres "Fahrenheit 451".

Spielberg pour "Close encounters". Bradbury est aussi scénariste: "Moby Dick" entre autres

et il signe celui de "Something wicked...". Ce film, d'autre part, marque le retour à la réalisation pour Jack Clayton, après neuf ans. N'ayant, en fait, réalisé que six films en 24 ans, Clayton a débuté dans le métier dans son Angleterre natale et ce, au sein de l'organisation de Korda, par la suite, il se retrouvera chez Warner Bros, puis comme producteur de, entre autres, trois films de John Huston. Puis, en 1959, il réalise son premier film: l'excellent "Room at the top" avec S. Signoret. Son dernier film, avant celui-ci, a été "The great Gatsby" en 1974. Reconnu pour être un cinéaste ne faisant pas de compromis et ne faisant que les films qu'il désire, Clayton est aussi l'époux de l'actrice Haya Harareet (la bien-aimée de Charlton Heston dans "Ben-Hur"). Étant un film de science-fiction, ce long métrage-ci raconte les aventures de deux jeunes gars après la découverte du secret se cachant dans un carnaval ambulante. Dans une scène du film, on a d'ailleurs dû faire appel à 600 tarentules.

SHELDON KAGAN présente
l'orchestre de réputation mondiale de
GLENN MILLER
sous la direction de Larry O'Brian
Danse et concert



le mercredi 4 mai 1983 de 20 h à 23 h
Grand Salon de l'Hôtel Reine Elizabeth
tous sièges réservés 15\$, 17,50\$

disponibles aux bureaux du Montréal Trust suivants:

- 460, rue Saint-Charles, Longueuil • Place Ville-Marie • Alexis Nihon Plaza
- 905, boul. Labelle, Chomedey • Place Bonaventure • Le centre commercial Fairview
- Archambault Musique, 500, rue Sainte-Catherine Est

Rens.: 631-2160

Robert Charlebois

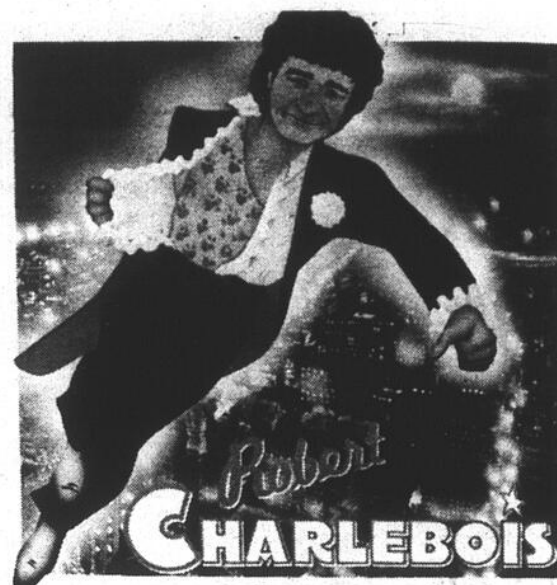
Le répertoire de Charlebois a toujours possédé des vertus particulières; un je-ne-sais-quoi d'insolite. Ce juste reflet des choses et de son personnage légendaire se projette tou-

jours dans cet album comme dans l'étroite collaboration de Plamondon à la plupart des textes. Mais il passe l'effet de surprise aussi aisément qu'un F-18 le mur du son! L'effet de

surprise s'en trouve donc sournoisement dégonflé. Avec ce microsillon, Charlebois a effectué un transfert d'intérêt sur une autre préoccupation. Digne d'un vrai musicien

celle-là: la recherche constante de la perfection technique. L'enregistrement a donc été effectué à l'aide de ce coûteux procédé numérique réservé aux riches stars. L'aiguille de la platine roule sur le sillon comme un Rolls sur l'autoroute. Le relief du

son s'en trouve pétant de santé. Quant à l'intérêt de chacune des pièces, il varie de hit en puissance à la toune qu'on écoute les deux pieds sur un pouf. Un microsillon bien équilibré qui colporte la puissance et la force de frappe de l'artiste au combat...



Louise Forestier

De loin de ce que la chanteuse ait fourni de plus satisfaisant depuis l'époque lointaine où son nom brillait sur les affiches au néon. Il semble que Louise Forestier ne soit soumise à une discipline de fer qui passe par la correction de tous les éléments faibles qui composaient sa dynamique de chanteuse sur disque. D'abord musicale-

ment parlant, il y a du son dans cet album-là comparativement aux autres. Le ton de ses chansons paraît également moins hermétique et vise une clientèle tous azimuts. Du rock à la chanson douce en passant par un rythme latin, Louise Forestier propose un album d'une versatilité qui ne peut tomber dans l'oreille de sourds...



Le prochain "Lundi des Ha! Ha!" au Club Soda (c'est-à-dire demain) offrira aux inconditionnels un menu de choix: les performances de Jean-Guy Moreau et de Normand Brathwaite.

...

En permettant d'écouler 58,000 copies de son album de "Dansexercice" Claire Pimparé aurait elle-même établi un record quasi olympique. Et comme de raison, elle ne manque pas de souffle puisque le deuxième microsillon (de ce que l'on souhaite maintenant une série) prendra place sur les tablettes des disquaires à compter du 16 mai. Qu'aura-t-il de différent du premier? Des exercices différents et des pièces musicales encore plus actuelles, nous dit-on.

...

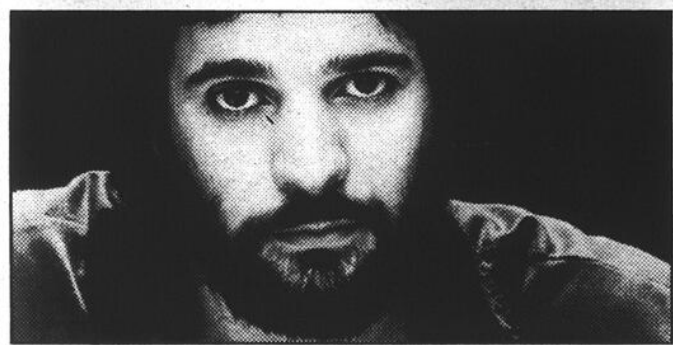
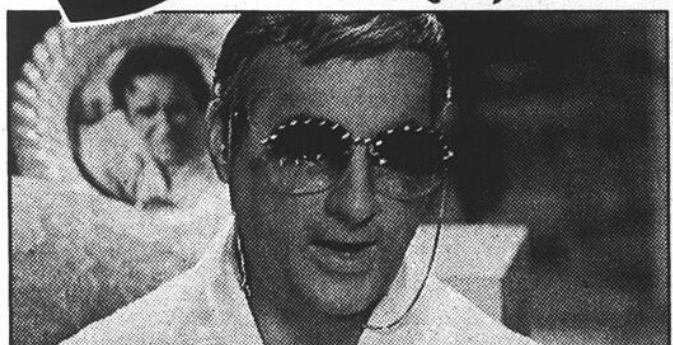
Dernière chance de s'offrir Pied de Poule sur scène avant que ce spectacle ne boucle sa fulgurante carrière. Au théâtre St-Denis du 23 au 30 avril.

...

La technologie de pointe en matière d'audio n'a pas fini de nous éblouir. Prochain gadget à passer sous le nez des mordus? Une minicassette très performante pouvant tenir dans la paume de la main. La chose format boîte d'allumettes, sera évidemment compatible à un appareil de reproduction faisant paraître le "walkman" pour un gros meuble totalement dépassé...

31 NOUVEAUX FILMS EN MAI

CHAQUE JOUR À 20h, UNE ÉMISSION DIFFÉRENTE.



PREMIER CHOIX VOUS PRÉSENTE UN MOIS DE MAI EXCITANT ET VARIÉ AVEC **MISSING** (PORTÉ DISPARU) DE COSTA-GAVRAS AVEC JACK LEMMON ET SISSY SPACEK, PALME D'OR DU FESTIVAL DE CANNES 82. **FAME** (LA FIÈVRE DES PLANCHES): DE LA DANSE, DE LA MUSIQUE ET DE LA COMÉDIE; UN FILM SPECTACULAIRE. **LA CAGE AUX FOLLES**: UN DES PLUS GRANDS SUCCÈS DU CINÉMA COMIQUE AVEC MICHEL SERRAULT ET UGO TOGNAZZI. **LE DERNIER TANGO À PARIS** AVEC MARLON BRANDO ET MARIA SCHNEIDER. **LA PEAU D'APRÈS** L'OEUVRE DE MALAPARTE AVEC MARCELLO MASTROIANNI ET CLAUDIA CARDINALE. **STARDUST MEMORIES** (AU MI-TEMPS DE L'ÂGE) AVEC WOODY ALLEN. **MUHAMMAD ALI**: LE GRAND CHAMPION RACONTE SA VIE. DANS LE CADRE DES FILMS SOUVENIRS: **LA BONNE ANNÉE** DE LELOUCH ET **LE CHRIST S'EST ARRÊTÉ À EBOLI**. DE PLUS, **PLAYBOY À L'ÉCRAN**, **LA GUERRE DES BOUTONS**, **BÉBERT ET L'OMNIBUS**, **MALEVIL**: LA VIE APRÈS LA BOMBE NUCLÉAIRE, ET BIEN D'AUTRES! EN PREMIÈRE, **PAUL PICHÉ**, EN DIRECT DU SPECTRUM DE MONTRÉAL.

PREMIER CHOIX 1

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT AUPRÈS DE
VOTRE CÂBLODISTRIBUTEUR LOCAL.

La réclame expire le 30 avril 1983

Radio Shack®

DIVISION, ÉLECTRONIQUES TANDY LIMITÉE

Soldes du printemps

Lecteur d'auto à haute puissance

12 W par canal. Pour cassette normale, chrome et métal. Avance rapide/rebobinage à blocage, et commandes séparées de tonalité. 12-1981

99.95
~~149.95~~



Réveil de voyage à quartz

Boîtier moulé se logeant dans une poche ou un sac à main. Affichage à LCD. Avec pile. 63-702

29.95
~~39.95~~



Porte les aiguës d'une enceinte à 40,000 Hz. Pour 50 W. 4" de haut. 40-1310

19.95
~~29.95~~

Rabais sur notre super-H.-P. d'aiguës



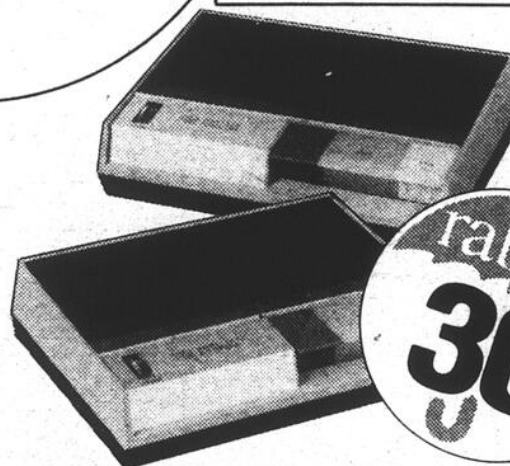
rabais 35%

"Super-mini-lecteur" de cassette d'auto

Pour minicompacte et voiture de sport; va sous la planche de bord, dans la boîte à gants ou le bloc central. Arrêt en fin de bande. Sortie 8 W. 12-1803

44.95
~~69.95~~

1-3/4 x 5-1/8 x 5-5/16"



FM

Interphone à 2 postes

Épargnez du temps avec un interphone sans fil. Tonalité d'appel de l'autre poste. Touche à blocage. 43-212

69.95
~~99.95~~

LIQUIDATION

1/2 PRIX!



Se pose sur toute surface plate

29.95
~~59.95~~

Mini-téléphone compact ET-100

Liquidation. Récepteur et récepteur en autom. du dernier numéro. Composition universelle à poussoirs. 43-284

LIQUIDATION

299.95
~~479.95~~

Récepteur AM/FM STA-850

Liquidation. 50 W eff. par canal et un rendement excellent. Accord précis Auto-Magic en FM, silencieux FM et indicateurs d'intensité du signal et de sortie à LED. 31-2096

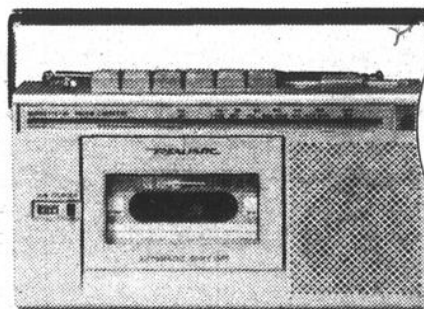
rabais \$180



Magnétocassette/AM/FM portatif

L'élégant Minisette® -10 à bon prix. Magnéto/AM/FM de haute qualité avec caractéristiques pratiques. Requiert 6 piles "AA". Adapt. CA/CC optionnels. 14-1000

99.95
~~129.95~~



rabais \$30

9.95
~~18.95~~

Un éclairage gai et coloré

Liquidation. Éclairage d'ambiance avec les couleurs du spectre pour mettre de l'animation. 63-8010



Radio Shack

Sauf mention contraire, piles et cassettes ne sont pas fournies

POLITIQUE RADIO SHACK AU SUJET DES ANNONCES
Les articles de cette annonce ont été choisis antérieurement à cette offre; il peut donc arriver que certains d'entre eux ne soient pas disponibles dans tous nos magasins. Si l'article est provisoirement épuisé, nous vous fournirons un bon de réduction différée vous permettant de vous le procurer plus tard au prix annoncé. Les prix mentionnés sont en vigueur dans tous les magasins Radio Shack et constituent un maximum pour les Centres de vente autorisés (DETAILLANTS) participants. Nous déclinons toute responsabilité quant aux erreurs typographiques. Tandy Corporation détient les droits de propriété de toutes les marques déposées et Tandy Electronics Limited en est un usager inscrit.

Le magasin Radio Shack local est dans les pages blanches



CINÉ-CHOIX

BIJOU, 5030, rue Papineau, tél.: 527-9131 (POUR 18 ANS) RECETTES TRÈS SPÉCIALES DU CHEF 12.05 - 14.15 - 16.25 - 18.40 - 20.50. JOURNAL ÉROTIQUE D'UNE THAÏLANDAISE 13.05 - 15.15 - 17.30 - 19.40 - 21.50.

BERRI 1 1280 St-Denis, tél.: 288-2115 (POUR TOUS) LE CRISTAL MAGIQUE 1.20 - 3.20 - 5.20 - 7.20 - 9.20.

BERRI 2 (POUR TOUS) LE VERDICT 1.40 - 4.25 - 7.10 - 9.50.

BERRI 3 (POUR TOUS) LE LIT 12.20 - 2.10 - 4.00 - 5.50 - 7.40 - 9.30.

BERRI 4 (POUR TOUS) LE RETOUR DE MARTIN GUERRE 12.10 - 2.30 - 4.55 - 7.15 - 9.40.

BERRI 5 (POUR 14 ANS) DIVA 12.35 - 2.50 - 5.05 - 7.25 - 9.45.

BONAVENTURE 1 Place Bonaventure, tél.: 861-2726 (POUR 14 ANS) TOOTSIE Sam. et dim.: 12.15 - 2.30 - 4.45 - 7.00 - 9.10. Lun. au ven.: 7.00 - 9.10.

BONAVENTURE 2 (POUR TOUS) E.T. THE EXTRA-TERRESTRIAL Sam. et dim.: 12.40 - 2.55 - 5.05 - 7.15 - 9.20. Lun. au ven.: 7.15 - 9.20.

BROSSARD 1 Mail Champlain, 6600, boul. Tasche-reaux, tél.: 465-2851 (POUR TOUS) GANDHI Sam. et dim.: 12.00 - 4.00 - 8.00. Lun. au ven.: 8.00.

BROSSARD 2 (POUR TOUS) À LA RECHERCHE DE LA PANTHÈRE ROSE Sam. et dim.: 1.40 - 3.40 - 5.40 - 7.40 - 9.40. Lun. au ven.: 7.40 - 9.40.

BROSSARD 3 (POUR 14 ANS) TOOTSIE Sam. et dim.: 12.05 - 2.25 - 4.45 - 7.05 - 9.25. Lun. au ven.: 7.05 - 9.25.

CARRÉ ST-LOUIS, 3900, rue St-Denis, tél.: 842-2361. LES FILLES DE MONSIEUR X - 11.30 - 2.35 - 5.45 - 8.55. LA GRANDE JOUISSANCE DE... - 12.35 - 3.45 - 6.55 - 10.00.

VACANCES ÉROTQUES - 1.45 - 4.55 - 8.05.

CHAMPLAIN 1 1815 est, Ste-Catherine, tél.: 524-1685 (POUR 14 ANS) Sam. et dim.: 12.20 - 2.30 - 4.45 - 7.00 - 9.15. Lun. au ven.: 7.00 - 9.15.

CHAMPLAIN 2 (POUR TOUS) E.T. L'EXTRA-TERRESTRE Sam. et dim.: 12.30 - 2.40 - 5.00 - 7.10 - 9.20. Lun. au ven.: 7.10 - 9.20.

CINÉMA DE MTL 1 1584 est, Mont-Royal, tél.: 521-7870 (POUR TOUS) À LA RECHERCHE DE LA PANTHÈRE ROSE 2.20 - 6.10 - 10.00. LE TEMPS DU ROCK N' ROLL 12.15 - 4.05 - 7.55.

CINÉMA DE MTL 2 (POUR TOUS) DUMBO L'ÉLÉPHANT VOLANT 12.25 - 3.30 - 6.35 - 9.40. NANOU FILS DE LA JUNGLE 1.40 - 4.45 - 7.50.

CINÉMA DE PARIS 896 ouest, Ste-Catherine, tél.: 875-1882 (POUR TOUS) LET'S SPEND THE NIGHT TOGETHER 1.25 - 3.25 - 5.25 - 7.25 - 9.25.

COMMODORE PREND-MOI TOUT, PLAISIRS DE FEMMES, AUTO-STOPPEUSES INLASSABLES.

COMPLEXE DESJARDINS - SALLE 1 - tél.: 288-3141 (POUR TOUS) LES ROUGES 12.20 - 16.00 - 19.40.

COMPLEXE DESJARDINS - SALLE 2 - tél.: 288-3141 (POUR 14 ANS) VICTOR, VICTORIA 12.45 - 15.20 - 17.55 - 20.30.

COMPLEXE DESJARDINS - SALLE 3 - tél.: 288-3141 (POUR 18 ANS) JOURNAL ÉROTIQUE D'UNE THAÏLANDAISE 12.05 - 14.15 - 16.25 - 18.35 - 20.45. RECETTES TRÈS SPÉCIALES DU CHEF 13.10 - 15.20 - 17.30 - 19.40 - 21.50.

COMPLEXE DESJARDINS - SALLE 4 - tél.: 288-3141 (POUR 18 ANS) MOMENTS DE LA VIE D'UNE FEMME 12.10 - 14.00 - 15.50 - 17.40 - 19.30 - 21.20.

CÔTE-DES-NEIGES 1 Plaza Côte-des-Neiges, 6800, Côte-des-Neiges, tél.: 735-5527 (POUR 14 ANS) MONTY PYTHON'S THE MEANING OF LIFE Sam. et dim.: 1.30 - 3.30 - 5.30 - 7.30 - 9.30. Lun. au ven.: 7.30 - 9.30.

CÔTE-DES-NEIGES 2 (POUR 14 ANS) TOOTSIE Sam. et dim.: 12.15 - 2.30 - 4.45 - 7.00 - 9.10. Lun. au ven.: 7.00 - 9.10.

CRÉMAZIE 8610, St-Denis, tél.: 388-4210 (POUR TOUS) GANDHI Sam. et dim.: 12.00 - 4.00 - 8.00. Lun. au ven.: 8.00.

DAUPHIN 1 2396 est, Beau-bien, tél.: 721-6060 (POUR TOUS) LUCIEN BROUILLARD Sam. et dim.: 1.30 - 3.30 - 5.30 - 7.30 - 9.30. Lun. au ven.: 7.30 - 9.30.

DAUPHIN 2 (POUR TOUS) QU'EST-CE QUI FAIT COURIR DAVID Sam. et dim.: 1.20 - 3.20 - 5.20 - 7.20 - 9.20. Lun. au ven.: 7.20 - 9.20.

DÉCARIE 1 6855, Clanranald, Côte St-Luc, tél.: 341-3190 (POUR 14 ANS) SOPHIE'S CHOICE Sam. et dim.: 12.30 - 3.30 - 6.30 - 9.15. Lun. au ven.: 6.30 - 9.15.

DÉCARIE 2 (POUR 14 ANS) SPRING BREAK Sam. et dim.: 1.00 - 3.00 - 5.00 - 7.00 - 9.00. Lun. au ven.: 7.00 - 9.00.

JEAN-TALON 4255 est, Jean-Talon, tél.: 725-7000 (POUR 14 ANS) TOOTSIE Sam. et dim.: 12.20 - 2.30 - 4.45 - 7.00 - 9.15. Lun. au ven.: 7.00 - 9.15.

LAVAL 1, Centre 2000, 3195, boul. St-Martin, tél.: 687-5207 (POUR TOUS) E.T. L'EXTRA-TERRESTRE Sam. et dim.: 12.30 - 2.40 - 5.00 - 7.10 - 9.20. Lun. au ven.: 7.10 - 9.20.

LAVAL 2, Centre 2000 (POUR TOUS) À LA RECHERCHE DE LA PANTHÈRE ROSE Sam. et dim.: 1.45 - 3.45 - 5.40 - 7.40 - 9.25. Lun. au ven.: 7.30 - 9.15.

MERCIER 4260 est, Ste-Catherine, tél.: 255-6224 (POUR 14 ANS) PARASITE Sam. et dim.: 1.20 - 3.00 - 4.40 - 6.20 - 8.00 - 9.40. Lun. au ven.: 6.20 - 8.00 - 9.40.

PLACE DU CANADA Edifice Place du Canada, entrée via Château Champlain, 1010, Lagachetière, tél.: 861-4595 (POUR TOUS) GANDHI Dim. au ven.: 2.00 - 8.00. Sam.: 12.00 - 4.00 - 8.00.

PLACE LONGUEUIL 1, Centre commercial Place Longueuil, tél.: 679-7451 (POUR TOUS) LE CRISTAL MAGIQUE Ven.: 6.10 - 9.50. Sam. et dim.: 2.30 - 6.10 - 9.50. Lun. au jeu.: 8.00. LE TRÉSOR DE LA MONTAGNE SACRÉE Ven.: 7.44. Sam. et dim.: 12.40 - 4.10 - 7.55. Lun. au jeu.: 6.15 - 9.45.

PLACE LONGUEUIL 2 (POUR TOUS) DUMBO L'ÉLÉPHANT VOLANT Ven.: 6.55 - 10.00. Sam. et dim.: 12.45 - 3.50 - 6.55 - 10.00. Lun. au jeu.: 8.00. NANOU FILS DE LA JUNGLE Ven.: 8.05. Sam. et dim.: 1.55 - 5.00 - 8.05. Lun. au jeu.: 6.20 - 9.25.

PLAZA ALEXIS-NIHON #1 Altitude 1, Plaza Alexis-Nihon, tél.: 935-4246 (POUR 14 ANS) MONTY PYTHON'S THE MEANING OF LIFE Sam. et dim.: 1.00 - 3.00 - 5.00 - 7.00 - 9.00. Lun. au ven.: 7.00 - 9.00.

PLAZA ALEXIS-NIHON #2 Altitude 1 (POUR 14 ANS) SPRING BREAK Sam. et dim.: 1.30 - 3.30 - 5.30 - 7.30 - 9.30. Lun. au ven.: 7.30 - 9.30.

PLAZA ALEXIS-NIHON #3 Altitude 3 (POUR 14 ANS) SOPHIE'S CHOICE Sam. et dim.: 12.30 - 3.30 - 6.30 - 9.15. Lun. au ven.: 6.30 - 9.15.

RIO 1 L'ENFER DU PLAISIR, L'INFATIGABLE JOSÉ-PHINE, GAMINES ÉMANCI-PÉES Dim.: 1.00 p.m. à 3.00 a.m. Sem.: dès 7.00 p.m.

RIO II ORANGES MÉCANIQUES, AU-DELÀ DU RÉEL Dim.: de 1.00 p.m. à 3.00 a.m. Sem.: dès 7.00 p.m.

SAINT-DENIS 1 - THÉÂTRE 1594, rue St-Denis, tél.: 849-4211 LA DÉPRIME 12 au 17 avril 1983, KEITH JARRET le 9 avril 1983, GEORGES DALARAS le 20 avril 1983, PIED DE POULE 23 au 30 avril 1983, CHARLES AZNAVOUR les 2 et 3 mai 1983, STEPHAN GRAPELLI le 10 mai 1983, JEAN LAPOINTE du 11 au 14 mai 1983, FOLKLORE ARMÉNIEN le 15 mai 1983. En relâche le lundi.

SAINT-DENIS 2 1590, rue St-Denis, tél.: 845-3222 (POUR 14 ANS) LA MORT AU LARGE Sam. et dim.: 12.25 - 15.25 - 18.25 - 21.30. Lun. au ven.: 18.25 - 21.30. MOTO MASSACRE Sam. et dim.: 13.55 - 16.55 - 20.00. Lun. au ven.: 20.00.

SAINT-DENIS 3 1590, rue St-Denis, tél.: 845-3222 (POUR 18 ANS) LE MASQUE Sam. et dim.: 14.15 - 17.50 - 21.25. Lun. au ven.: 17.50 - 21.25.

LE LOUP GAROU DE LONDRES 12.25 - 16.00 - 19.35. Lun. au ven.: 19.35.

VERDUN 3841, Wellington, Verdun, tél.: 768-2092 (POUR 14 ANS) TOOTSIE Ven.: 6.00 - 9.40. Sam. et dim.: 1.50 - 5.45 - 9.35. Lun. au jeu.: 7.50. LES VOISINS Ven.: 8.00. Sam. et dim.: 12.00 - 3.55 - 7.45. Lun. au jeu.: 6.15 - 9.55.

VILLERAY 8042, St-Denis, tél.: 388-5577 (POUR 14 ANS) PARASITE Sam. et dim.: 1.20 - 3.00 - 4.40 - 6.20 - 8.00 - 9.40. Lun. au ven.: 6.20 - 8.00 - 9.40.

CHICOUTIMI

CAPITOL Chicoutimi, tél.: 543-3097 (POUR 18 ANS) TABOU, CARESSES INDÉLICATES, FILLES À TOUT FAIRE.

PLACE DU ROYAUME 1 Chicoutimi, tél.: 545-4260 (POUR TOUS) LA COLÈRE DE KHAN, PATROUILLE DU COSMOS.

PLACE DU ROYAUME 2 Chicoutimi, tél.: 545-4260 (POUR 14 ANS) BLADE RUNNER, ÇA VA COGNER.

PLACE DU ROYAUME 3 Chicoutimi, tél.: 545-4260 (POUR TOUS) LES MISÉRABLES.

HULL

LE PARIS Hull, tél.: 777-2403 (POUR TOUS) E.T.

JONQUIÈRE

BELLEVUE Jonquière, tél.: 542-5839 (POUR 18 ANS) LE MASQUE, MASSACRE DANS LE TRAIN FANTÔME.

KÉNOGAMI

ELYSÉE Kénogami, tél.: 542-5701 (POUR 18 ANS) TABOU, CARESSES INDÉLICATES, FILLES À TOUT FAIRE.

QUÉBEC

CANARDIÈRE (Québec) 2495, boul. Ste-Anne, Québec, Qué., tél.: 661-8575 (POUR TOUS) E.T. L'EXTRA-TERRESTRE.

DAUPHIN (Québec) 500, rue Dupont, Québec, Qué., tél.: 647-9428 (POUR TOUS) GANDHI.

FRONTENAC 1 (Québec) 500, rue Dupont, Québec, Qué., tél.: 647-9428 (POUR TOUS) LE VERDICT.

FRONTENAC 2 (Québec) (POUR 14 ANS) TOOTSIE

PARIS 1 Québec, tél.: 694-0891 (POUR 14 ANS) VICTOR, VICTORIA, SILENCE MON AMOUR.

PARIS 2 Québec, tél.: 694-0891 (POUR TOUS) LA COLÈRE DE KHAN, PATROUILLE DU COSMOS.

PARIS 3 Québec, tél.: 694-0891 (POUR 18 ANS) AVENTURES ÉROTQUES D'UN CONSEILLER CONJUGAL, FOLLES NUITS DE NATHALIE, L'ASSISTANT FAIT DES RAVAGES.

ST-GEORGES

ROYAL St-Georges, tél.: 228-2422 (POUR 14 ANS) L'EMPRISE DES CANNIBALES, BELLES, BLONDES ET BRONZÉES.

VIMY St-Georges, tél.: 228-2422 (POUR 18 ANS) DOLLY L'INITIATRICE, CHATTES RAVAGEUSES, LES PETITES ÉCOLIÈRES.

ST-HYACINTHE

LE PARIS 1 St-Hyacinthe, tél.: 1-773-9492 (POUR 14 ANS) DEUX FOIS VINGT ANS Dim.: 13.30 - 17.50. Lun. au sam.: 19.00. LE VERDICT Dim.: 15.30 - 19.40. Lun. au sam.: 20.40.

LE PARIS 2 St-Hyacinthe, tél.: 1-773-9492 (POUR 18 ANS) AGRÉABLES CRÉATURES NOCTURNES Dim.: 13.30 - 16.15 - 19.00. Lun. au sam.: 19.00. RÊVES D'UNE JEUNE FILLE VOLAGE Dim.: 14.25 - 17.10 - 19.55. Lun. au sam.: 19.55. UN ÉTÉ BRÛLANT D'ÉROTISME Dim.: 15.20 - 16.05 - 20.50. Lun. au sam.: 20.50.

ST-JEAN

CAPITOL (St-Jean) 288 Richelieu, St-Jean, Qué., tél.: 347-2037 (POUR 14 ANS) TOOTSIE, C'EST MA CHANCE.

ST-JÉRÔME

CARREFOUR 1 St-Jérôme, tél.: 1-436-5944 (POUR 18 ANS) LE CHASSEUR Dim.: 13.00 - 16.15 - 19.45. Lun. au sam.: 19.30. LE PROTECTEUR DU QUARTIER Dim.: 14.35 - 18.00 - 21.35. Lun. au sam.: 21.15.

CARREFOUR 2 St-Jérôme, tél.: 1-436-5944 (POUR 14 ANS) AU-DELÀ DE LA GLQIRE Dim.: 15.20 - 18.20. Lun. au sam.: 19.30. LE TRIANGLE D'OR Dim.: 13.30 - 17.30 - 21.20. Lun. au sam.: 21.30.

REX (St-Jérôme) 327 St-Georges, St-Jérôme, Qué., tél.: 438-0133 (POUR 14 ANS) TOOTSIE, COMME AU BON VIEUX TEMPS.

THÉÂTRE DU NORD St-Jérôme, tél.: 1-438-1420 (POUR 18 ANS) PARTOUZES FRANCO-SUÉDOISES Dim.: 13.30 - 16.55 - 20.20. Lun. au sam.: dès 19.30. ADOLESCENTES BRÛLANTES Dim.: 14.30 - 18.00 - 21.25. Lun. au sam.: programme complet. ROSE ET LINE Dim.: 15.45 - 19.10.

SHERBROOKE

LE PARIS Sherbrooke, tél.: 569-2626 (POUR TOUS) THE ROLLING STONES, "LET'S SPEND THE NIGHT TOGETHER".

TROIS-RIVIÈRES

FLEUR DE LYS (Trois-Rivières) 4504, boul. Royal, Trois-Rivières, tél.: 375-3277 (POUR TOUS) L'OEIL DU TIGRE.

LE PARIS Trois-Rivières, tél.: 374-8011 (POUR 18 ANS) 16 mm. ET DIEU CRÉA LES HOMMES, NOUS ÉTIIONS UN SEUL HOMME.

VALLEYFIELD

LE PARIS Valleyfield, tél.: 1-373-1003 (POUR TOUS) POPEYE Dim.: 13.30 - 19.30. Lun. au sam.: 19.30. LE DRAGON DU LAC DE FEU Dim.: 15.15 - 21.15. Lun. au sam.: 21.15.

VICTORIAVILLE

BOIS-FRANCS A Victoriaville, tél.: 758-7646 (POUR 18 ANS) LES FILLES DE GRENOBLE, JEUX ÉROTQUES DE DEUX INFIRMIÈRES.

BOIS-FRANCS B Victoriaville, tél.: 758-7646 (POUR 18 ANS) AVENTURES ÉROTQUES D'UN CONSEILLER CONJUGAL, FOLLES NUITS DE NATHALIE, ÉCOLIÈRES TRÈS POLLISSONNES.

CINÉ-PARCS

CINÉ-PARC BOUCHERVILLE #1 Transcanadienne, sortie 95, tél.: 655-5515 (POUR TOUS) LE VERDICT, AMOUR ET FRINGALE, COMMENT SE DÉBARRASSER DE SON PATRON. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC BOUCHERVILLE #2 (POUR TOUS) LE CRISTAL MAGIQUE, CHICANOS CHASSEUR DE TÊTES, GUY L'ECLAIR. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC CHATEAUGUAY #1 4 milles du pont Mercier vers Châteauguay, tél.: 691-1310, 861-0659 (POUR 14 ANS) TOOTSIE, LES VOISINS, C'EST MA CHANCE. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC CHATEAUGUAY #2 (POUR TOUS) DUMBO L'ÉLÉPHANT VOLANT, NANOU FILS DE LA JUNGLE, ARRÊTES DE RAMER T'ES SUR LE SABLE. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC CHATEAUGUAY #3 (POUR 14 ANS) SPRING BREAK, HEAVY METAL, USED CARS. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC LAVAL #1 Autoroute des Laurentides, sortie 14, tél.: 622-5555 (POUR TOUS) LE CRISTAL MAGIQUE, CHICANOS CHASSEUR DE TÊTES, GUY L'ECLAIR. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC LAVAL #2 (POUR TOUS) DUMBO L'ÉLÉPHANT VOLANT, NANOU FILS DE LA JUNGLE, ARRÊTES DE RAMER T'ES SUR LE SABLE. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC LAVAL #3 (POUR TOUS) LE VERDICT, AMOUR ET FRINGALE, COMMENT SE DÉBARRASSER DE SON PATRON. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC LAVAL #4 (POUR 14 ANS) TOOTSIE, LES BLEUS, C'EST MA CHANCE. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC ODÉON #1 Transcanadienne, sortie St-Bruno (98), tél.: 655-0692, 655-0697 (POUR 14 ANS) TOOTSIE, LES BLEUS, C'EST MA CHANCE. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC ODÉON #2 (POUR TOUS) À LA RECHERCHE DE LA PANTHÈRE ROSE, LE TEMPS DU ROCK N' ROLL, SARAH. 3e film ven. et sam. Projection débute au crépuscule. Ouvert tous les soirs.

CINÉ-PARC ST-HILAIRE - ÉCRAN 1 (POUR TOUS) LA POURSUITE SAUVAGE, IL Y A TOUJOURS DE L'ESPOIR POUR CEUX QUI S'AIMENT, ASPHALTE.

CINÉ-PARC ST-HILAIRE - ÉCRAN 2 (POUR 14 ANS) LA MORT AU LARGE, MOTO MASSACRE, À EN CREVER. A compter de 20.00.

CINÉ-PARC ST-MATHIEU Route 15 sud vers Plattsburg, sortie 98 à 3 milles de La Prairie, tél.: 659-3445, 861-0659 FERMÉ.

Du nouveau à la radio

RADIO SPORT

avec
Yves Létourneau

**le dimanche matin
dès 10 h**

CKAC 730

CBFT Montréal (Radio-Canada)
 WCAX-TV Burlington (CBS)
 WPTZ Plattsburgh (NBC)
 CBMT Montréal (CBC)
 CHLT-TV Sherbrooke (TVA)
 CHEM-TV Trois-Rivières (TVA)

WMTW Mt-Washington (ABC)
 CKSH-TV Sherbrooke (Ind. et R.C.)
 CABLE Montréal
 CFTM-TV Montréal (TVA)
 CFCF-TV Montréal (CTV)
 CKTM-TV Trois-Rivières (Ind. et R.C.)

CIVM-TV UHF Montréal (Radio-Québec)
 WEZF-TV UHF Burlington (ABC)
 CICO UHF Ontario (TVO)
 VERMONT ETV UHF Burlington (PBS)
 WCFE-TV UHF Plattsburgh (PBS)
 TVFQ (Câble) Télévision française au Québec.

TÉLÉ-dimanche



Jean Rochefort, l'une des vedettes de l'insolite et fantaisiste "Fantôme de la liberté" de Bunuel, ce soir, à Radio-Québec.

Il y aura hockey, ce soir: sans les Canadiens ni les Nordiques, bien sûr! Mais pour les autres téléphiles, le menu de la soirée n'est guère gastronomique. À 19 heures, toutefois, on pourra toujours regarder la toujours intéressante émission d'information, "60 MINUTES" au réseau CBS (3). Et puis, attendre jusqu'à 21 heures 30, pour visionner un autre film de Luis Bunuel, sur les ondes de Radio-Québec: "LE FANTÔME DE LA LIBERTÉ" avec Jean-Claude Brial, Jean Rochefort, Michel Lossdale. Les abonnés de Premier Choix, pourront, eux, enchaîner avec l'excellent film de F. Rosi, "Les TROIS FRÈRES", dès 22 heures. Puis, à 23 heures

05, tous les cinéphiles auront l'occasion de revoir ce chef-d'œuvre du cinéma muet, l'adaptation de "FAUST" de l'Allemand Murnau: au Ciné-Club de Radio-Canada.

Au cours de l'après-midi, les non-sportifs pourront regarder l'excellent film d'Alfred Hitchcock "THE BIRDS", à 13 heures, à ABC (8). Et tous les amateurs de Cousteau, pourront laisser leur imagination voguer à l'aventure, grâce à un spécial Cousteau, sur les ondes de CFCF (12) à 14 heures 30: "LOST RELICS OF THE SEA" une émission s'épanchant sur les épaves de trois vaisseaux.

7.30
 (3) THE LONE RANGER/ZORRO ADVENTURE SHOW
 (8) COMMUNITY 8
 (12) THE WORLD TOMORROW
 (37) JONNY QUEST
 (57) SESAME STREET

7.30
 (2) (9) (12) ROQUET, BELLES OREILLES
 (3) THE KWICKY KOALA SHOW
 (8) THE JIMMY SWAGGART SHOW
 (12) DAY OF DISCOVERY
 (22) THE JETSONS

8.00
 (2) (9) (12) DEMETAN, LA PETITE GRENOUILLE
 (3) WONDER WOMAN
 (12) THE JIMMY SWAGGART SHOW
 (22) SPORT BILLY
 (37) SESAME STREET

8.15
 (4) THOUGHT FOR TODAY

8.20
 (4) GOOD MORNING

8.30
 (2) (9) (12) PASSE-PARTOUT
 (3) ORAL ROBERTS PRESENTS
 (6) THIS IS THE LIFE
 (7) (8) AU CENTUPLE
 (8) THE CATHOLIC MASS
 (22) THE JIMMY SWAGGART SHOW

9.00
 (2) (9) (12) IL ÉTAIT UNE FOIS... L'HOMME
 (3) CBS NEWS SUNDAY MORNING
 (4) DAY OF DISCOVERY
 (6) MUSIC AND THE SPOKEN WORD
 (8) THIS IS THE LIFE
 (10) SCOOBY-DOO
 (12) ORAL ROBERTS PRESENTS
 (33) MISTER ROGERS' NEIGHBORHOOD
 (57) SIX-GUN HEROES PREMIÈRE

9.30
 (2) (9) (12) LES FABLES D'EUROPE
 (3) IT IS WRITTEN
 (4) STAR TREK
 (7) JOGGING
 (10) LES SATELLIPOPETTES
 (12) REX HUMBARD
 (22) REV. JIM WHITTINGTON
 (33) SPORT FISHING
 (57) L'ÉCOLE DES FANS

9.45
 (2) (9) (12) EN TERRE SAINTE

10.00
 (2) (9) (12) LE JOUR DU SEIGNEUR
 (3) ROBERT SCHULLER WITH THE HOUR OF POWER
 (7) (8) IL EST ÉCRIT
 (12) DAY OF DISCOVERY
 (10) 2 000 ANS APRÈS JESUS-CHRIST
 (12) THE HELLENIC PROGRAM
 (22) THE WORLD TOMORROW

10.15
 (33) ACROSS THE FENCE
 (57) MATINEE AT THE BIJOU

10.30
 (4) REACH FOR THE TOP
 (7) (8) LES GRANDS NOMS DU COUNTRY
 (10) JERRY FALWELL
 (12) C'ÉTAIT L'BON TEMPS
 (22) TELEDOMENICA
 (33) CELEBRATING CHRIST
 (57) THE BOY AND THE CRANE
 (59) FORMES ET COULEURS

11.00
 (2) (9) (12) LA SEMAINE À L'ASSEMBLÉE NATIONALE
 (3) THE JOY OF GARDENING
 (6) HERSELF THE ELF
 (7) (8) MEETING PLACE
 (10) LES ÉTOILES DE LA LUTTE
 (12) THE NATURE OF THINGS
 (22) RENDEZ-VOUS AU CLUB

11.30
 (3) FACE THE NATION
 (4) OUTDOOR LIFE
 (8) THE WEEK WITH DAVID BRINKLEY
 (33) LAP QUILTING WITH GEORGIA BONESTEELE
 (57) ROD & REEL
 (59) PARIS SAINT-LAZARE

12.00
 (2) (9) (12) LA SEMAINE VERTE
 (3) ROOM 222
 (4) FOCUS '83
 (6) GRAND PRIX AUTO RACING
 (10) (11) (12) BON DIMANCHE
 (33) THE OLD HOUSEWORKS
 (57) LAST CHANCE GARAGE

12.30
 (3) FITNESS MOTIVATION
 (6) MEET THE PRESS
 (8) COMMUNITY 8
 (22) DIRECTIONS
 (33) THE LAWMAKERS
 (57) WALL STREET WEEK
 (59) LES SECRETS DES CHEFS-D'OEUVRES

1.00
 (2) (9) PROPOS ET CONFI-

DENCES
 (3) BASKETBALL
 (8) THE BEST OF THE MID-NIGHT
 SPÉCIAL
 (8) SUNDAY SHOWCASE
 (2) "THE BIRDS", E.-U. 1983.
 Drame d'horreur de A. Hitchcock avec Tippi Hedren, Rod Taylor et Suzanne Pleshette.
 — Des oiseaux attaquent les habitants d'un village côtier.

(12) FUTURE SCOPE
 (13) PLACE PUBLIQUE
 (22) FORUM 22
 (33) WASHINGTON WEEK IN REVIEW
 (57) PROFILE 57/Inf.
 (59) CINÉMA, CINÉMAS

1.30
 (2) (9) (12) JEUNES VERTUEUSES
 (7) (8) (10) FOOTBALL
 (12) L'HEURE DE LA BONNE NOUVELLE
 (13) THE WORLD OUTDOORS
 (22) WALL STREET WEEK
 (57) THE LAWMAKERS

2.00
 (2) (9) (12) UNIVERS DES SPORTS
 (3) 1983 WTA CHAMPIONS-HIPS
 (6) SPORTSWEKEND
 (12) SPORTS HOT SEAT
 (33) THE SHAKESPEARE PLAYS
 (57) THE ONEDIN LINE
 (59) APOSTROPHES

2.30
 (12) THE JACQUES COUS-TEAU
 SPÉCIAL
 "LOST RELICS OF THE SEA"

3.00
 (12) LA PUBLICITÉ AU QUÉBEC
 (57) MYSTERY

3.15
 (6) MUSIC MAGAZINE
 (12) THE DANCANT

3.30
 (3) SEA PINES HERITAGE GOLF CLASSIC
 (12) EVERYBODY'S BUSINESS
 (33) ART AND THE MEANING OF IKBANA

3.45
 (6) LIFELINE TO A DYING WORLD
 SPÉCIAL

3.50
 (9) UNE JEUNESSE À VIF

4.00
 (2) (9) (12) HEBDO-DIMANCHE

(3) SPORTSWORLD
 (12) TRAVEL '83
 (13) UN UNIVERS À DÉCOUVRIR
 (33) NOVA
 (57) SUNDAY MOVIE
 "THE BID STREET", E.-U. 1942. Comédie de I. Reis avec Henry Fonda, Lucille Ball.

4.30
 (12) QUESTION PERIOD

4.40
 (9) ACTUALITÉS RÉGIONALES

4.45
 (3) (22) WIDE WORLD OF SPORTS

5.00
 (2) (9) (12) SECOND REGARD
 (6) NEWS
 (7) (8) 1001 FAÇONS DE VENDRE
 (12) THE UNTAMED WORLD
 (10) MISSION: IMPOSSIBLE
 (17) LA PUBLICITÉ AU QUÉBEC
 (33) WHITEWATER, P.A.
 (57) L'ÉCOLE DES FANS

5.30
 (6) FRAGGLE ROCK
 (7) (8) PIERRE BOISLARD RÉJOIT
 (12) SUN COUNTRY
 (13) UN UNIVERS À DÉCOUVRIR
 (33) AGRONOMY & COMPANY
 (57) ADIRONDACK JOURNAL

5.45
 (7) TRONCS NOUVEUX ET FEUILLES VIVES

5.50
 (7) (8) LE MONDE

6.00
 (2) SCIENCE-RÉALITÉ
 (3) FOCUS '83
 (6) WALT DISNEY
 (7) (8) LE RÉTRO
 (12) ABC WORLD NEWS TONIGHT
 (13) GRIZZLY ADAMS
 (17) AU ROYAUME DES ANIMAUX
 (12) PULSE
 (13) PASSE-PARTOUT
 (33) HERE'S TO YOUR HEALTH

(57) THE RIVER IN THE DESERT
 (59) FORMES ET COULEURS

6.15
 (9) LES CONTEDES DE L'ARC-EN-CIEL

6.30
 (2) MOI AUSSI JE PARLE FRANÇAIS
 (3) THE MUPPET SHOW
 (5) (8) AT THE MOVIES
 (7) (8) (10) DRÔLES DE DAMES
 (12) AS IT IS
 (13) SUR LE BOUT DE LA LANGUE
 (22) MUTUAL OF OMAHA'S WILD KINGDOM
 (33) MARATHON WOMAN: MIKI GORMAN
 (57) SCHOLARS FOR DOLLARS
 (59) RENDEZ-VOUS AU CLUB

6.45
 (17) ARCHIBALD LE MAGICIEN

7.00
 (2) (9) (12) MÉTRO-BOULOT-DODO
 (3) 60 MINUTES
 (6) CHIPS
 (12) THE BEACHCOMBERS
 (13) RIPLEY'S BELIEVE IT OR NOT
 (17) SQUARE PEGS
 (17) PLANÈTE
 (22) LIFE ON EARTH
 (57) SOUNDSTAGE
 (59) PARIS SAINT-LAZARE

7.30
 (2) (9) (12) VEDETTES EN DIRECT: NAIRA
 (6) FRONT PAGE CHALLENGE

(7) (8) (10) LA CROISIÈRE S'AMUSE
 (12) PIERRE LALONDE
 (17) HISTOIRES CHOISIES



June Allyson

L'éloge des secrétaires en musique!

Fin avril, un événement annuel fera sourire des milliers de personnes pendant toute une semaine. S'agit de la semaine des secrétaires. Abeilles butinant dans une ruche où le rôle de "waitress" s'estompe, les secrétaires ont trouvé leur défenseur en la personne de Pierre Alexandre. Un chanteur qui s'est d'abord fait connaître du milieu à titre de musicien de studio avant de sauter sur l'opportunité de vendre un disque à un double public cible: les secrétaires et leurs patrons. Cette chanson intitulée "Les secrétaires" tourne d'abondance à la radio et déclenche un sourire aussi sûrement qu'un patron pouvait obtenir un café de sa secrétaire voilà quelques années. Les moeurs changent et les textes de chansons s'ajustent à cette belle évolution...

MARISOL



Les rêves, les passions, les peines et les expériences, vécues et partagées, d'une jeune femme à qui la vie réserve des surprises.

LE LUNDI À 20H30
 À L'ÉCRAN DE



À 21H00: LES MOINEAU ET LES PINSON

Textes: GÉRALD TASSÉ
 Réalisation: PAUL LEPAGE
 Production: TÉLÉ-MÉTROPOLE INC.

fournir partout même si ça vous coûte



par Jacques Francoeur

Les dix (et jolies!) femmes d'affaires de l'année

• On a déjà parlé des "Dix femmes de l'année au Québec" dans différents domaines qui seront honorés au cours du Salon de la Femme. La Banque Nationale, de son côté, a révélé les noms des "Dix FEMMES D'AFFAIRES de l'année" au Québec qui seront également à l'honneur cette semaine. A noter qu'elles sont toutes jolies en plus d'avoir du talent pour "brasser des affaires"! Chaque soir, d'ici le 24 avril, l'une d'elles est interviewée à CIME FM 99.5 à 19 heures.



JACQUELINE VÉZINA, p.d.g. du Salon de la Femme et initiatrice au Québec du principe de Salon.



LISE BLOUIN-D'ALLOSTO, présidente des journaux Courrier-Laval et Contact-Laval.



HÉLÈNE LÉGER, présidente des Rôtisseries St-Hubert.



GINETTE GAUDOURY, p.d.g. et fondatrice du magazine Décormag.



JEANNINE GUILLEVIN-WOOD, p.d.g. de Guillevin Internationale Inc., entreprise distributrice de fourniture d'éclairage.



MARIE-MICHELLE BEAU-CAGE, vice-présidente du réseau scolaire Chomedey.



MARIETTE CLERMONT, administratrice des magasins de meubles du même nom.



RITA DIONNE-MARSOLAIS, p.d.g. de BIO-ENDO, entreprise de Haute-Technologie.



MARIE-JOSÉE DROUIN, économiste et directrice générale de l'Institut Hudson du Canada.



FRANCINE GIASSON, professeure à l'École des Hautes études commerciales.

Cultivez gratuitement vos propres légumes

• Encore cette année, l'Association coopérative des consommateurs-jardiniers invite tous les jardiniers, avec ou sans expérience, à cultiver leurs propres légumes. Ce mouvement coopératif "prête" un terrain de 25 par 50 pieds, préalablement labouré et hersé, et fournit même les semences et les plants pour de nombreuses variétés de légumes. La plupart de ces terrains sont situés à Varennes. Renseignements: Cécile à 674-8908; Simon à 353-1784 ou Georges à 733-6598.

Il faut un permis pour inviter un conférencier étranger

• Immigration Canada a averti plusieurs associations et organismes qui ont l'habitude de faire venir des étrangers comme conférenciers (rémunérés ou non), qu'on exigera à l'avenir le permis temporaire prévu par la Loi canadienne, mais sur laquelle on fermait les yeux jusqu'ici. Il est même arrivé depuis quelque temps que certains conférenciers se sont vus refuser l'entrée du pays. Il semble que ce sont des "experts" canadiens dans différents domaines qui se sont plaints de la "concurrence" d'autres experts venant des États-Unis, de France, etc.

Les handicapés peuvent faire des longs voyages



• Les handicapés voyageant à bord des autocars Voyageur peuvent se prévaloir d'un nouveau service spécial. La personne handicapée avise le terminus par téléphone 24 heures à l'avance pour qu'un employé de Voyageur l'attende une demi-heure avant le départ. Voyageur s'assurera lorsque la chose est possible, qu'on s'occupe de la personne handicapée à son arrivée. Dans le cas d'un handicapé sévère, incapable de voyager seul, Voyageur permettra comme dans le passé qu'un compagnon voyage gratuitement pour assister le passager. Mme Marie-Blanche Rémillard, de Montréal, a été la première à profiter de ce service qui lui a été fourni par l'agent de sécurité Renald Martineau.

35,75\$ l'heure pour un électricien

• Peut-on blâmer les gens d'essayer de réparer eux-mêmes les installations électriques et la plomberie — ou encore de s'entendre en cachette avec un électricien ou un plombier pour le payer comptant — quand on voit la nouvelle liste de prix "suggérés" aux entrepreneurs-électriciens par leur Corporation? À compter du 1er mai, ils exigeront 35,75\$ l'heure pour le "compagnon" et 25,03\$ l'heure pour l'apprenti. Et si vous demandez l'électricien "en dehors des heures", le temps double sera de 61,20\$ l'heure.

Notre patrimoine



• Postes-Canada a émis trois autres timbres dans sa série consacrée aux objets du patrimoine et qui ont servi aux premiers Canadiens. Dessinés par Jean-Pierre Beaudin et Jean Morin, de Montréal, les nouveaux timbres illustrent un poêle à bois (du type d'ailleurs redevenu populaire), un berceau et une charrue.

Créer des emplois productifs au lieu d'emplois artificiels

• Le défi auquel font face les ministres des Finances du Canada et du Québec, Marc Lalonde et Jacques Parizeau, c'est de créer des emplois "véritablement productifs au lieu d'emplois temporaires et artificiels qui ne solutionneront jamais le problème de chômage", selon le président du Conseil du patronat, Sébastien Allard. Commentant à nouveau le message des évêques canadiens sur la crise économique, M. Allard a réitéré que l'inflation est toujours une des causes majeures du taux de chômage élevé que nous connaissons et que "lutter contre l'inflation, ce n'est pas choisir de ne pas lutter contre le chômage: c'est favoriser la création d'emplois". La solution au chômage réside dans la revitalisation de notre structure industrielle de sorte que les produits fabriqués chez nous seront compétitifs.

Il faut de la "vie" pour bien... travailler

• Il n'y a rien de plus déprimant pour quelqu'un que de travailler dans les nouveaux bureaux "insonorisés" et bien agencés où chacun hésite à faire un peu de bruit. C'est du moins ce qu'a affirmé à l'Université de Montréal George Nelson, concepteur new-yorkais de mobilier de bureau très réputé. C'est d'ailleurs pourquoi, selon lui, le travail à la maison (grâce à un écran) que l'on envisage pour des millions d'employés de bureau d'ici quelques années désappointera rapidement la plupart des gens. "Ce qui rend le travail intéressant, ou du moins acceptable, c'est le contact social au lieu de travail", dit-il. La tranquillité n'est bonne que pour le patron qui s'enferme derrière sa porte pour... pratiquer son golf.

"Mieux vaut tard que jamais"



• Voilà ce qu'a déclaré Marc Coppens en accueillant son chèque de 50 000\$ à Loto Québec près de trois semaines après le tirage de la "Provincial" où il avait gagné. M. Coppens, un professeur au Collège Ste-Croix qui habite à Pointe-Claire, achète des billets, mais attend très souvent plusieurs semaines avant de les vérifier. Même s'il est professeur de mathématiques, il avoue que seul le hasard choisit les gagnants.

Un diplômé de l'université a plus de chances



• Si la crise économique affecte tous les secteurs d'emplois, y compris ceux qui requièrent une formation universitaire, c'est encore le diplôme universitaire qui offre la meilleure garantie contre le chômage, selon Jacques Ménard, vice-recteur exécutif de l'Université de Montréal. Un diplômé a environ 25 pour cent plus de chances de se trouver un emploi, selon les dernières études.

On verra "Empire" dans 15 pays



• Radio-Canada a déjà vendu à une quinzaine de pays sa première mini-série "Empire Inc.", qui a été présentée en versions française et anglaise il y a quelques semaines. C'est donc dire que l'on récupérera le 6\$ millions qu'on a cotés la série qui a été achetée entre autres par l'Australie, la Grande-Bretagne, l'Italie, l'Espagne, la Belgique, la Suisse, l'Irlande, l'Arabie saoudite, etc. On se rappelle que "Empire" raconte la vie d'un millionnaire montréalais (Kenneth Walsh dans le rôle de James Murroe) dans les années 20 et 30.

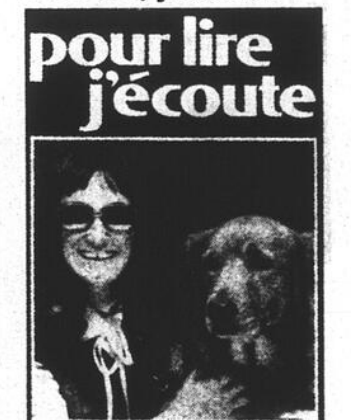
La télé payante n'emballa pas

• On vient d'établir les premières cotes d'écoute depuis l'arrivée sur le marché de la télévision payante au Canada. Le "Bureau of Broadcasting Measurements" estime qu'après cinq semaines, la télépayante avait récolté un pour cent du temps passé chaque semaine par les téléspectateurs devant leur petit écran. Déjà trois pour cent des Canadiens étaient abonnés à la télé payante. Ceci veut dire qu'après s'être abonnés, ces spectateurs ne regardaient la télé payante qu'un tiers du temps, indiquant un certain désappointement. Selon BBM, la cote d'écoute a été plus forte au début des mois à cause de l'arrivée des nouveaux films qui sont ensuite répétés "à l'infini". Durant la dernière semaine de février, par exemple, Premier Choix a intéressé 103 000 spectateurs qui ont regardé durant 315 000 heures. En anglais, les 441 000 abonnés de First Choice ont consacré 2 450 000 heures à ce canal payant. On notera que les téléspectateurs anglais ont regardé proportionnellement deux fois plus d'heures, probablement à cause d'un meilleur choix de programmes.

Revivre la bataille de la Châteauguay

• Le "Parc historique national de la bataille de la Châteauguay" invite le public tous les jours, de 11 h à 18 h, sauf le lundi, à son Centre d'interprétation situé à quelques milles de Montréal, à Allan's Corner, entre Howick et Ormstown, sur la route 138, en bordure de la rivière Châteauguay. Le visiteur découvrira alors une page glorieuse de notre histoire, celle de la bataille du 26 octobre 1813 où Charles Michel de Salaberry et quelques soldats ont repoussé des forces américaines nettement supérieures sauvant le Canada de la conquête. Le visiteur revit la bataille grâce à un film, des expositions, une maquette, des animations, des présentations, etc.

Pour lire, j'écoute



• La Magnétothèque a lancé hier sa Campagne d'information et de financement pour faire savoir aux handicapés visuels qu'elle leur permet de "lire"... en écoutant, et pour trouver les 300 000\$ nécessaires à son développement. La Magnétothèque enregistre sur cassette des livres pour les personnes aveugles et elle compte plus de 2 000 titres disponibles sur demande. De plus, elle offre chaque mois "Multimag", une cassette reproduisant des articles parus dans une soixantaine de magazines pour la politique, les sports, les arts, les sciences, l'économie, etc. On envoie son don à 1030, rue Cherrier, suite 105, Montréal, H2L 1H9.

...et si ça vous choque ne lisez pas ceci

40 ex-candidats "bleus" au brunch de Clark à Saint-Léonard ce midi

• Joe Clark sera bien accueilli ce midi par ses partisans montréalais à un brunch monstre à la salle Le Baron, 6020 est, rue Jean-Talon, à Saint-Léonard. Son principal organisateur au Québec dans la course à la chefferie du Parti progressiste-conservateur, Mario Beaulieu, attend environ 1 000 convives. Les invités d'honneur seront une quarantaine de candidats "bleus" lors des dernières élections fédérales, soit plus de la moitié de ceux qui se sont présentés dans les 75 comtés québécois. M. Clark, qui parlera en français, sera présenté par Me Marcel Danis et remercié par le seul député progressiste-conservateur du Québec, Roch LaSalle. L'animateur radiophonique Gilles Proulx agira comme maître de cérémonie. La réception sera présidée par Me Louis-Philippe de Grandpré, c.r., ancien Bâtonnier du Canada et ancien juge de la Cour suprême qui a déjà milité dans les rangs du Parti libéral fédéral.

Journée-spaghetti pour les missions



• Ce sera aujourd'hui la traditionnelle Journée-spaghetti organisée par Les Amis du père Armand, entre midi et 21 heures, dans le sous-sol de l'église Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours, 5954, boulevard Monk, à Ville-Émard. Les présidents d'honneur, Renée et André Decelles invitent le public à bien manger et à s'amuser tout en aidant une bonne oeuvre. Prix: 3\$ par personne.

72\$ millions pour épurer la St-François

• Le ministre de l'Environnement, Adrien Ouellet, a signé hier avec les maires de Sherbrooke, Lennoxville, Fleurimont, Ascot et Rock Forest, une entente prévoyant les travaux de l'ordre de 72 500 000\$ dans ce secteur de la rivière St-François pour en épurer les eaux usées. Les cinq municipalités construiront une nouvelle usine d'épuration, réhabiliteront l'ensemble du réseau d'égouts, etc.

Son évêque demande au père J.-P. Regimbald de se taire

• Tout en reconnaissant qu'il peut y avoir un certain fondement dans les affirmations du père Jean-Paul Regimbald, de Granby, fondateur du Mouvement charismatique au Québec, l'évêque de St-Hyacinthe, Mgr Langevin, lui a demandé "de ne pas poursuivre ses activités publiques concernant les messages subliminaux dans la musique rock... Je pense qu'il ne faut pas apeurer les gens ni créer la panique avec des énoncés qui ne sont pas prouvés." Mgr Langevin, après avoir rappelé que beaucoup de la littérature populaire dans le moment sur le démon vient de certaines Églises "d'autres traditions", ajoute: "Une littérature très abondante, étrangère au catholicisme et sûre d'elle-même, nous a envahi et c'est pourquoi je réfère le père Regimbald au traité de démonologie écrit par le Cardinal Suenens intitulé "Renouveau et puissance des ténèbres."

Les hauts tarifs d'avion poussent les gens aux E.-U.

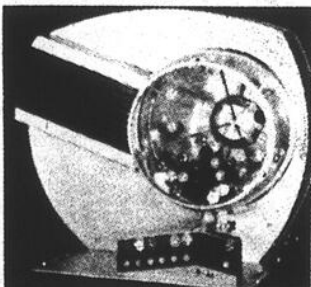
• Le nombre des passagers partant par avion soit de Dorval ou de Mirabel baisse constamment, plus qu'à Toronto et dans d'autres villes canadiennes. Une des explications mises de l'avant par Transport Canada est que des milliers de personnes de la région de Montréal vont maintenant prendre l'avion à Burlington pour aller à New York, en Floride, aux Antilles et même en Europe. Ces personnes profitent des aubaines offertes à partir de Burlington d'où, par exemple, il n'en coûte que 19\$ pour aller à New York et environ 60\$ pour se rendre en Floride. On sait qu'aux États-Unis, les tarifs d'avion ne sont plus "réglementés" et que la libre concurrence joue à plein, tandis qu'au Canada, le gouvernement et les lignes aériennes s'efforcent pour maintenir les prix de plus en plus élevés.

Il laisse sa "meilleure" Lipton pour Campbell



• Les dirigeants d'entreprises qui se risquent à la télévision pour vanter leurs produits et, par le biais, critiquer les concurrents, prennent certains risques. David Clark, en tant que président de la compagnie Lipton, a animé à la télévision anglaise ce commercial où il disait "Dans plusieurs tests, la plupart des consommateurs de soupes Campbell ont préféré la nouvelle soupe aux légumes Lipton". Or, ces jours derniers, M. Clark a remis sa démission chez Lipton pour accepter la présidence de... Campbell.

Le nouveau boulier de Lotto 6/49



• Depuis le début d'avril, on utilise ce nouveau boulier, fabriqué en France, pour le tirage à la télévision des numéros gagnants à la Lotto 6/49. "Tulipe" est particulièrement bien adaptée aux exigences de la télévision: la demi-sphère avant de son contenant à boules est tronquée de façon à permettre une vision totale du brasage des boules et de bien différencier les numéros.

Sortir des hôpitaux les malades chroniques



• Une des priorités du ministre de la Santé et des Affaires sociales, Pierre-Marc Johnson, c'est de décongestionner les urgences dans les hôpitaux et de raccourcir les longues listes d'attente. L'utilisation des lits des hôpitaux pour les chroniques dans les hôpitaux de Montréal, "ça n'a pas de bon sens", a-t-il déclaré à "L'Actualité médicale". M. Johnson veut décongestionner certains gros hôpitaux, notamment ceux du nord de Montréal où 25 pour cent des lits sont actuellement occupés par des malades chroniques, grâce à une politique globale touchant la sécurité du revenu, les services, l'habitation, etc., pour les familles comptant un malade chronique qui resterait à la maison.

Notaire qui fait de la musique



• Les familles Archambault d'Amérique se réuniront samedi prochain à Montréal pour honorer leur ancêtre commun, Jacques Archambault, arrivé en 1604. Parmi les activités de la journée, il y aura un concert par le Chœur MRC, composé de 70 voix mixtes, fondé en 1974 par le notaire Paul Archambault, qui le dirige toujours.

Renseigner les cégepiens sur les cours universitaires

• L'Université de Montréal lancera en septembre prochain une série d'émissions télévisées sur les programmes d'études non contingentes et les débouchés sur le marché du travail. Cette nouvelle série, qui sera diffusée sur la plupart des réseaux de câble, s'adressera prioritairement aux cégepiens et aux informateurs scolaires. Par le biais d'entrevues avec des universitaires, des étudiants et des diplômés, on y traitera des programmes dont la capacité d'accueil n'est pas encore atteinte et sur ceux qui offrent le plus de possibilités d'embauche.

mentions d'HONNEUR pas toujours honorables

L'ancien premier ministre de France, RAYMOND BARRE et son épouse, effectueront une VISITE privée "en TOURISTES" du Québec au début de mai. Ils ont demandé qu'on réduise au MINIMUM les réceptions officielles. M. Barre prendra la parole à l'Université LAVAL et participera ensuite à une réunion, au Château MONTEBELLO à huis clos, d'économistes venus de plusieurs pays.

ROBERVAL est probablement la seule VILLE au Québec où il existe, et ce depuis 1978, une "ASSOCIATION des travailleurs endettés" qui fait des prêts à ceux qui ont un problème FINANCIER temporaire. Me MICHEL LAROCHE, ex-président de la Traversée internationale du LAC-St-JEAN, dirige actuellement une campagne pour AJOUTER \$20,000 aux \$79,000 dont dispose déjà l'association qui, en cette période de CRISE fait évidemment face à plus de DEMANDES que d'habitude... Le ministre des Communications du Québec, JEAN-FRANÇOIS BERTRAND, ira à l'île Notre-Dame, demain, pour dévoiler la NOUVELLE vocation du PAVILLON du QUÉBEC à Terre des Hommes, et annoncer la création du PRIX des Communications.

Le maire et les échevins de COWANSVILLE veulent une augmentation de 70 POUR CENT de leur rémunération. Ils expliquent que les \$8,883 pour le MAIRE et \$2,961 pour les CONSEILLERS sont très peu pour le TEMPS qu'ils doivent consacrer aux AFFAIRES de la ville. Ils réclament \$15,000 pour le maire et \$5,000 pour les échevins... Selon ROLAND DUGRE, directeur de l'École de TECHNOLOGIE supérieure de l'Université du Québec, "c'est une question de stratégie de SURVIE: le Québec doit à tout prix AUTOMATISER sa production et suivre L'EXEMPLE des pays industrialisés, comme la Suède et le Japon, qui ont réussi le VIRAGE technologique et qui INVESTISSENT massivement dans la conception et la fabrication des ORDINATEURS".

Mgr ADOLPHE PROULX, évêque de Hull, défendra la récente POSITION des évêques du Canada sur la CRISE économique lors du déjeuner-causerie de la Société pour le progrès de la RIVE-SUD qui aura lieu mercredi midi à la Rôtisserie St-Hubert de LONGUEUIL... L'écrivain suisse PIERRE CHAPPUIS recevra le Prix littéraire Canada-Suisse pour son recueil de poésie "DISTANCE AVEUGLE" lors de la Soirée de poésie du Salon du livre de Québec, mercredi.

Le gouvernement du Québec rebaptiserait prochainement les deux PONTS de l'Autoroute des Laurentides, au-dessus des rivières des MILLE-ILES et des PRAIRIES. Le premier, surnommé le "Pont de Ste-ROSE", recevra l'appellation "GÉDÉON-OUIMET", en l'honneur d'un ancien Premier ministre du Québec, natif de Ste-Rose. Le pont reliant Montréal et Laval portera probablement le nom de "MÉDÉRIC-MARTIN", en l'honneur d'un ancien maire de Montréal, fort populaire dans les années 20...

MANUEL MAITRE lancera mardi un numéro spécial de son JOURNAL "Age d'or/Vie nouvelle", l'organe officiel de la Fédération de l'AGE D'OR du Québec qui célèbre ses cinq ans de fondation... Souriante, joviale et jouissant d'une lucidité extraordinaire, ADELE BOURGAULT a célébré son 104e anniversaire au Centre d'accueil à Ste-Marie-de-Beauce. Elle s'est d'ailleurs dite "PAS DU TOUT surprise d'avoir atteint cet âge", car elle a été RAREMENT malade et ne prend PAS de médicament...

L'ancien président des Caisses populaires, ALFRED ROULEAU, parlera du "Bénévolat des années 80" à la Chambre de Commerce de LAVAL mercredi midi. Il est président d'honneur de la SEMAINE du bénévolat... Plus de 300 personnes se sont réunies à VERDUN pour souligner le 10e anniversaire des "AQUATIELS", une équipe de nage artistique qui a regroupé plus de 300 NAGEURS depuis 10 ans. On a rendu un hommage spécial à MARTHE CYR, spécialiste de la nage synchronisée qui a dirigé les "Aquatels" depuis 10 ANS, après avoir enseigné la nage aux piscines de Montréal et de Verdun.

Quand les LIBÉRAUX reprendront le pouvoir au Québec (un de ces jours), ils pourront confier les études sur l'implantation des CASINOS avec une équipe fort AU COURANT: les dirigeants de l'Association libérale de FABRE! En effet, c'est par une soirée "CASINO style VEGAS", aux Terrasses Fabreville, qu'ils entendent redorer leur caisse samedi. Le PRIX d'entrée de 25\$ donne droit à 6 000\$ de JETONS permettant de jouer au black jack, à la roulette, etc. Renseignements: LISE THIBAUT à 625-1174... Entrée libre CE SOIR au Pavillon Judith-Jasmin de l'UQAM, angle St-Denis et de Maisonneuve, pour un CONCERT conjoint de la Chorale de l'Université du Québec, de l'Ensemble vocal de musique et de l'Orchestre civique de Montréal. JACQUES CLÉMENT et MIKLOS TAKACS dirigeront la Symphonie des psaumes de Stravinsky et différentes autres oeuvres... JEAN-PAUL PRATTE a été réélu à la présidence de la Société d'histoire de l'île-JÉSUS... Les cyclistes de LAVAL sont invités à un rassemblement devant l'Hôtel de ville de Laval à 12 h 30 CE MIDI, pour réclamer des PISTES cyclables dans cette ville, ainsi que l'établissement de STATIONNEMENTS "sécuritaires" dans des endroits publics, tels l'Hôtel de ville, le Cégep Montmorency, le Centre de la Nature, etc.

Les invités du dimanche



Les Plouffe sous le pinceau de Henri Masson

"Paillasse, c'est un peu moi-même", écrit Roger Lemelin, auteur des Plouffe sur une sérigraphie de Henri Masson, peintre canadien de renom. On retrouve sur sept autres tableaux, les deux grandes signatures, témoins de la rencontre de deux arts. C'est dans un hommage aux Plouffe que se sont croisés la plume et le pinceau. "Hommage aux Plouffe" est une édition de luxe limitée à deux cent cinquante exemplaires de huit sérigraphies originales créées, numérotées et signées Henri Masson. L'écriture fine et nerveuse de Roger Lemelin complète chaque oeuvre.

Pourquoi Henri Masson? Sans doute parce qu'il a depuis toujours voué une grande sympathie aux gens qui peuplent et animent les quartiers dits populaires, ceux-là même où évoluent les membres de la famille Plouffe. Henri Masson ressuscite la passion d'Ovide pour Rita, l'amour du curé pour ses paroissiens, l'emprise de maman Plouffe sur son petit monde.

M. Masson a commencé à jouer du pinceau à seize ans, tout en apprenant son métier de graveur. Métier qu'il devait abandonner après vingt-deux ans pour se consacrer uniquement à sa passion, la peinture. Décision qui vint tout naturellement, sans créer de bouleversement puisque la famille Masson secondait le peintre et que celui-ci avait déjà eu l'opportunité d'exposer ses toiles. En 1941, Masson exposait en solo à la Galerie d'Art français. Un mécène s'intéresse à lui et lui ouvre les portes, tout en lui achetant deux cents tableaux en dix ans. "On a tous une chance quelque part mais il faut la prendre", affirme Masson.

De stature imposante, le verbe rieur et souvent ironique, Henri Masson mâchonne son cigare, mais pas toujours ses mots. Depuis qu'il s'est rendu compte, brusquement, qu'il vieillissait, il se laisse vivre un peu plus, s'occupe de sa nouvelle passion: les fleurs dont sa femme est la plus précieuse.

L'amour des autres que Masson a peint durant ces nombreuses années, c'est l'amour reçu qui en a peut-être été l'instigateur.

Marie Laporte

CHRISTIAN TORTORA L'homme qui raffole de la vitesse

À l'entendre, on voit tout de suite qu'il vient de Paris. Pourtant, il est né à Lyon, a été élevé à Nice puis à Bordeaux et ça ne fait que 13 ans qu'il vit au Canada.

C'est un mordu, non, un malade de la vitesse, des courses d'autos. Et au cours des six dernières années, il n'a manqué que deux classiques de Grand Prix de Formule Un. Celui d'Afrique du Sud, en 1978, où Gilles Villeneuve avait été impliqué dans un grave accident et l'année suivante, au Brésil.

Il se nomme Christian Tortora et quand on ne le voit pas à Radio-Canada, on peut l'entendre ou bien à CKVL ou bien encore à CKOI.

Chaque année, il voyage en avion sur une distance d'environ 300 000 kilomètres. Il y a des gens qui vont à Paris une seule fois dans leur vie. Christian Tortora s'y retrouve à tous les dix jours entre avril et novembre.

"Torto", comme l'ont surnommé les intimes, n'est pas spécialisé uniquement dans le sport automobile. Il n'y a pas si longtemps, il se voyait remettre le prix Charles Edwards, à titre du meilleur journaliste Canadien. Il était là lors de l'attentat contre le Pape. Il était auprès de Gilles Villeneuve, à Zolder, quand ce dernier a rendu le dernier soupir. Il a couvert la catastrophe d'Algérie, les incidents de Belfast, d'Iran. On l'a retrouvé au Liban. Il a même couvert le Manic pour le compte de CJMS quand cette équipe a joué au soccer intérieur. Pour Christian Tortora, c'est la nouvelle qui prime avant tout. Le sport automobile, c'est un peu la cerise



sur le gâteau. Mais on lui demanderait de grimper le Mont Everest qu'il le ferait, juste pour le plaisir professionnel d'en informer ensuite les auditeurs et les lecteurs.

"J'ai couru moi-même en Mini", admet Tortora. "D'ailleurs, c'est en suivant les épreuves de Can-Am que j'ai connu Gilles Villeneuve et ensuite que j'ai commencé à couvrir les Grands Prix de Formule Un. Celui que je déteste le plus, le plus fou c'est le circuit de Monza, en Italie. Il y a là 200 000 super-maniaques qui adorent voir passer des voitures à 200 milles à l'heure, dès que le drapeau vert est

baissé. Je pourrais aussi ajouter le Grand Prix de Las Vegas dans cette classe. C'est une classique pour go-karts, où avant la course vous perdez votre argent dans les gobeuses à sous."

Christian Tortora est un grand voyageur et il n'hésite pas à dire que le restaurant l'Assasino, à Milan, en Italie, est l'endroit par excellence pour manger dans le monde entier. "Pourvu que ce ne soit pas moi qui paie la note", ne manque-t-il pas d'ajouter. "Ça coûte environ 120\$ par personne pour manger des pâtes à cet endroit. Mais elles sont succulamment... incomparables."

C'est grâce à Marcel Béliveau, du Monde en Folie, à Télé-Métropole que Christian Tortora a rejoint le Canada il y a 13 ans. "Il habitait alors Paris", se souvient-il. "Et il travaillait pour le compte de Matra. Il m'a conseillé de venir m'établir au Canada. J'ai suivi son conseil et je ne l'ai jamais regretté. J'ai travaillé comme mécanicien dès mon arrivée ici puis trois ans plus tard, je me retrouvais à Granby comme professeur de mécanique auprès des adultes. Pour moi, la voiture, la vitesse m'ont toujours fasciné."

Enfin, Christian Tortora est le seul membre de l'histoire du Canada à être membre de l'I.R.P.A. (International Racing Press Association) qui compte 130 membres dans 35 pays. Il collabore à la revue Grand Prix Internationale, fait des reportages à Radio-Canada et maintenant commente la course de Formule Un à Dimanche Matin. Vraiment, c'est une carrière bien remplie.

Elle retourne sur le circuit professionnel

Hélène Pelletier se donne une autre chance

Classée 183e sur le plan mondial, la Québécoise Hélène Pelletier a pris une décision importante au cours des dernières semaines. Elle retournera tenter sa chance au circuit professionnel.

Hélène, qui est âgée de 23 ans, complète présentement ses études au Rollins College de la Floride où elle obtiendra dans quelques jours son diplôme en communications et théâtre après y avoir passé quatre ans.

L'été dernier au Challenge Players disputé au Parc Jarry, Hélène avait clairement laissé entendre qu'elle délaisait le tennis de compétition prétextant qu'il devait y avoir, dans la vie, autre chose à faire que de courir des balles.

"A ce moment-là, j'étais vraiment déçidée mais au cours des derniers mois, j'ai disputé une vingtaine de matches sur le circuit universitaire américain et j'en ai remporté 19."

A partir de là, Hélène s'est reconciliée avec le tennis de compétition. Elle a téléphoné au Texas, où elle venait de décrocher un emploi intéressant, pour annoncer officiellement son retour sur le circuit professionnel.

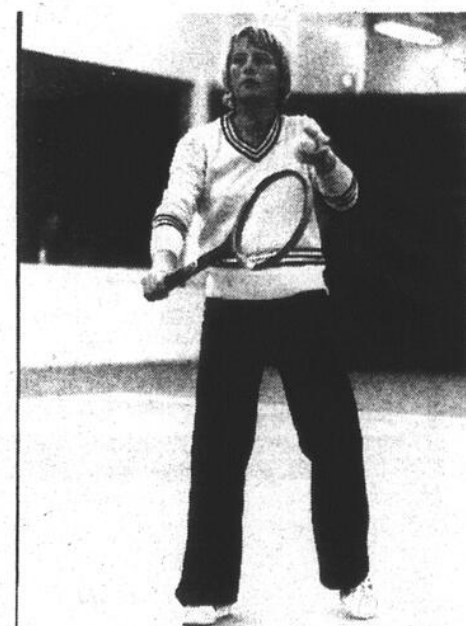
À LA RECHERCHE DE COMMANDITAIRES

Pour tous les athlètes professionnels, il existe un côté du job qui n'est pas toujours rose. Pour une joueuse de tennis, les obstacles sont importants.

"Le tennis étant un sport individuel, le plus dur, c'est d'être toujours seule avec tes valises. Quand tu pratiques un sport d'équipe et que tu voyages, les chances de dépaysement sont moins évidentes. En groupe dans un pays étranger, tu peux toujours te désennuyer, tu peux toujours parler ta langue. Mais au tennis tu es seule..."

Afin de pallier à ce problème, Hélène est justement à la recherche de commanditaires qui lui permettraient de voyager en compagnie d'une personne qui verrait aussi à son entraînement.

"Je pense que j'ai de bonnes chances d'améliorer mon classement mondial. En tout cas, j'y crois fermement. Je ne sais pas combien de temps durera cette expérience. Pour l'instant, je n'en ai aucune idée. Mais tant et aussi longtemps que je



progresserai, je ne me retirerai pas," a conclu Hélène.

C.B.

VOULEZ-VOUS MAIGRIR RAPIDEMENT ?

Lisez la nouvelle revue Marie-Soleil et découvrez en primeur comment Danielle Ouimet a perdu 11 livres en 9 jours avec l'aide de "Nutri-Ligne", comprimé sans danger pour votre santé, qui se dissout dans votre café ou votre thé

Marie-Soleil vient de naître ! Une nouvelle revue jeune, dynamique, qui se veut à l'image de la femme québécoise. Des trucs minceur, la mode, des tests psychologiques, des recettes, des conseils, une revue mensuelle qui vous plaira. Ce mois-ci, Marie-Soleil publie un reportage exclusif sur les amants terribles de la télévision, Christine Lamer et Luis de Cespedes. Aussi, à la demande générale, Danielle Ouimet dévoile ses 7 jours de recettes diététiques qui accompagnent le plan d'amaigrissement Nutri-Ligne.

Soyez belle pour le printemps et maigrissez avec "Nutri-Ligne"

Il y a un mois, j'ai découvert une nouvelle méthode pour maigrir, soit le plan d'amaigrissement Nutri-Ligne. Cette nouvelle méthode révolutionnaire employée par plusieurs vedettes du cinéma américain et européen connaît une popularité incroyable depuis quelques mois. Une demi-heure avant chaque repas, vous prenez dans votre café ou votre thé, un comprimé Nutri-Ligne. Et vous répétez ce geste durant la soirée si le besoin s'en fait sentir. Vous n'avez qu'à mettre ce fameux comprimé dans votre café et il se dissout instantanément. Depuis que je prends Nutri-Ligne, j'évite le réfrigérateur, le garde-manger, à la recherche d'un petit « je ne sais quoi ». Ces comprimés « presque miraculeux » m'aident à maigrir car j'ai cessé de grignoter. Le plan d'amaigrissement Nutri-Ligne comprend d'excellentes

recettes diététiques réalisées par des spécialistes afin que vous puissiez maigrir rapidement et sans danger pour votre santé. Avant de suivre ce plan maigrissant Nutri-Ligne, j'ai consulté mon médecin et il m'a recommandé ces comprimés car il s'agit d'une excellente source d'énergie alimentaire. Croyez-le ou non, avec l'aide du plan d'amaigrissement Nutri-Ligne, j'ai perdu 11 livres en 9 jours. Et je suis plus en forme que jamais car en suivant cet incroyable plan d'amaigrissement Nutri-Ligne vous pouvez manger raisonnablement. Peu importe le régime que vous suivez, je vous suggère cette nouvelle méthode. Trois comprimés et trois cafés par jour et le tour est joué. « Chaque comprimé contient seulement trois calories ». En plus, il s'agit d'un plan d'amaigrissement qui n'est vraiment pas dispendieux.

**PERDEZ VITE
5-10-20 LIVRES
AVEC "NUTRI-LIGNE"**

LA
DÉCOUVERTE
DE L'HEURE

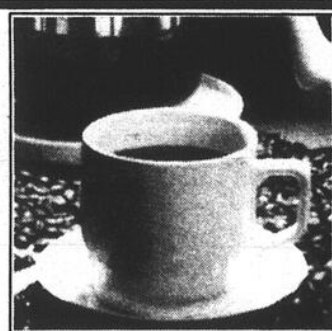
Danielle Ouimet:

"J'ai perdu 11 livres en 9 jours avec les nouveaux comprimés "Nutri-Ligne" c'est presque un petit miracle!"



"Vous mettez un comprimé dans votre café ou votre thé, et le tour est joué"

— Danielle Ouimet

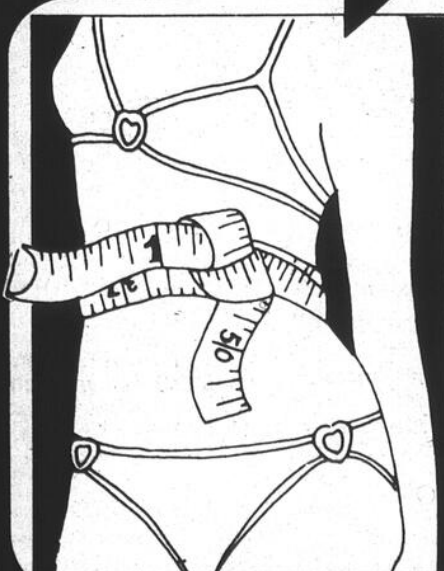


Aux États-Unis, en Europe et maintenant au Québec, on n'a pas fini de parler du fameux plan d'amaigrissement « Nutri-Ligne ». Ce nouveau plan d'amaigrissement comprend de nombreuses recettes diététiques préparées par des

spécialistes de laboratoire. Vous devez prendre, une demi-heure avant chaque repas un comprimé de « Nutri-Ligne » dans votre café ou votre thé. Nouvelle et excellente méthode pour couper votre appétit et retrouver votre poids idéal.

LIVRAISON RAPIDE

**Offre Spéciale
de lancement**



1 POT \$7.95 Régulier: \$12.50
2 POTS \$13.95 Régulier: \$25.00

Commandez 1 pot de 36 comprimés "Nutri-Ligne" à \$7.95 plus \$1.00 de frais d'emballage et de port et \$0.72 de taxe provinciale.

TOTAL: \$9.67

Achetez 2 pots et économisez. Commandez 2 pots pour \$13.95 plus \$1.50 de frais d'emballage et de port et \$1.26 de taxe provinciale.

TOTAL: \$16.71

Remplissez ce coupon ou fac-similé et retournez-le à :

Plan d'amaigrissement « Nutri-Ligne »,
Laboratoire Parolan,
418 est. rue Sherbrooke, suite 9,
Montréal, Québec H2L 1J6
842-5558 — 622-5530

Nombre de pots:
Mandat de poste
Chèque ci-joint la
somme de \$
En lettre moulées. S.V.P.

NOM

ADRESSE

VILLE

PROVINCE

CODE POSTAL

CETTE OFFRE INCROYABLE D'INTRODUCTION EST POUR
UNE PÉRIODE LIMITÉE SEULEMENT.



CANNE et FUSIL

par Jean Pagé

DANS 5 JOURS DÉBUTERA LA PÊCHE!

Pour je ne sais quelle raison, nous du Québec disons tous que la pêche débute, lorsqu'il nous est permis de capturer la truite en eau libre.

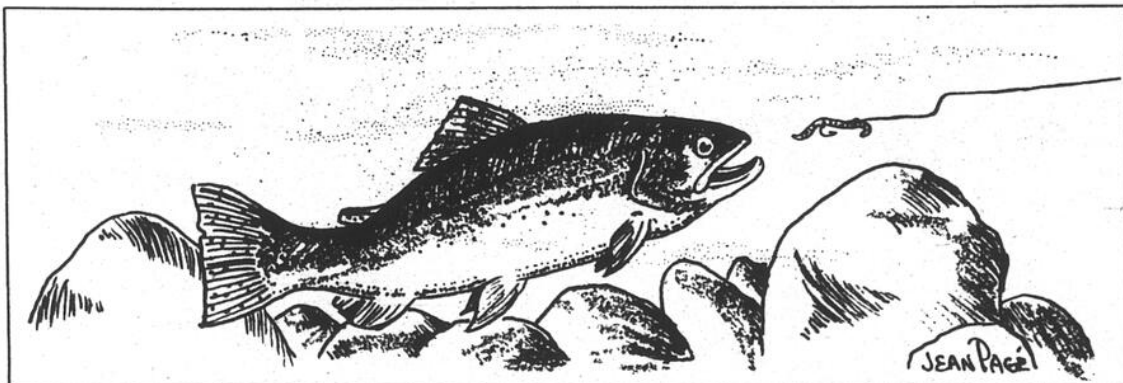
Cette année ce sera le vendredi 22 avril prochain, donc dans cinq jours très exactement. L'histoire se répètera, la plupart de nos plans d'eau des Laurentides,

refuge à cause d'une température plus propice de l'élément liquide. Les puristes utiliseront des nymphes en guise de leurres, tandis que la plupart des adeptes de la canne et du moulinet opteront pour de beaux vers dodus et grassouilleux.

Dans les États du Vermont et de New York, la saison sera déjà com-

mencée et ceux qui s'y rendront pourront obtenir un peu plus de succès à cause d'une température aquatique supérieure de quelques degrés.

Si vous vous en demandez la raison, c'est tout simplement pour protéger les frayères, de ces deux espèces se reproduisant au printemps.



À cause d'une eau froide, les truites seront blotties à proximité du fond, vous devrez les pêcher à cette profondeur vendredi prochain.

ou autres endroits élevés, seront encore recouverts de glace, plusieurs ruisseaux et rivières permettront de pêcher, mais l'eau sera trop haute, très brouillée et encore beaucoup trop froide. Par contre nous serons tous heureux, puisque nous pourrions aller à la pêche, oubliant de ce fait les temps froids et les derniers vestiges de l'hiver.

Ceux qui tenteront les truites devront descendre les lignes en profondeur, où les poissons auront cherché

mencée et ceux qui s'y rendront pourront obtenir un peu plus de succès à cause d'une température aquatique supérieure de quelques degrés.

Quant aux adeptes de la pêche à l'achigan, dans tout le Québec, ils devront attendre au 17 juin, sauf dans la zone "H", où la capture de ce poisson est permise à l'année, du fait que ce membre de la famille des centrarchidés, qu'est l'achigan, souffre de nanisme dans cette région particulière.

Les adeptes de la pêche du doré et du brochet auront divers choix. Selon les

MAIS IL VOUS FAUDRA UN PERMIS...

On se souviendra qu'Yves Duhaime lorsqu'il était responsable de la pêche avait aboli le permis de pêche, pour je ne sais quelle raison.

Par la suite, la masse des intéressés à l'halieutique du Québec le réclamait ce permis, et Lucien Lessard accédait à leurs innombrables demandes. Toute-

mis illégal, ce qui donnait suite à des procédures judiciaires, ou si vous préférez un recours collectif.

Tout cela est du passé, en août 82 le gouvernement d'Ottawa accordait la permission à Québec de rétablir son permis, il sera donc essentiel pour la saison de pêche qui débutera bientôt. On peut l'obtenir chez les marchands spécialisés dans le domaine de la pêche, tout comme

ÉDITO

CHASSE ET PÊCHE

tre la chasse en utilisant le revolver? Voilà la question qui m'est posée par M. Jean Baril, de Hervey Jonction, au nom des clubs de tir au revolver de Québec.

J'en profiterai pour répondre que nos gouvernements faisaient complètement fausse route, lorsqu'ils imposaient le contrôle des armes, puisque ce ne sont pas les armes qui commettent les crimes, mais bien les individus derrière celles-ci!

Tous savent que la criminalité n'est point à la baisse, que les tueurs et voleurs obtiennent des armes avec une facilité déconcertante, alors que nous, honnêtes sportifs sommes pénalisés. Il nous est interdit de faire usage du revolver pour chasser, tout comme nous sommes maintenant sous le joug de l'AAAF ou Autorisation d'Acquisition d'Arme à Feu, lorsqu'il est question de fusil ou carabine.

Dans la plupart des États américains, il est permis de pratiquer la chasse en faisant usage d'un revolver, ce qui n'affecte nullement la criminalité; à ce sujet la Pennsylvanie doit être citée en exemple.

fois ce dernier ministre le rétablissait sans avoir préalablement obtenu l'autorisation du gouvernement Fédéral, organisme ayant l'autorité en matière de pêcheries.

Nous nous retrouvons donc avec un per-

mis illégal, ce qui donnait suite à des procédures judiciaires, ou si vous préférez un recours collectif.

Son prix est de \$5.25, il autorise le conjoint, où les enfants de moins de 18 ans à pêcher, à condition de ne capturer qu'une limite de poissons permise. Les personnes âgées de plus de 65 ans n'en ont point besoin.

UN PERMIS SANS L'ASSURANCE

On se souviendra qu'autrefois, les détenteurs d'un permis de pêche, pour une même somme déboursée étaient protégés par une assurance-responsabilité (chapitre 60, Conservation de la Faune, lois du Québec 1971). Malheureusement, cette forme de protection a été abolie lorsque le ministre Yves Duhaime était en autorité au MLCP, et son successeur M. Guy Chevrette ne l'a point rétablie.

Une autre faille doit vous être soulignée concernant ce début de saison de pêche: l'absence de la publication "Résumé des règlements de la pêche". Il est fort probable que ce domaine essentiel ne sera même pas disponible pour

Au Québec, tout comme au Canada c'est le régime pénitentiaire, les libérations conditionnelles, les congés et la mauvaise administration de la justice qui sont responsables en très grande partie de la récidive criminelle. Donc les hommes et non les armes! Par son raisonnement erroné, le politicien devrait aussi "contrôler" les automobiles, les bâtons de golf, les couteaux de cuisine ou les bâtons de baseball, des armes tout aussi meurtrières.

D'aucune façon logique, les gouvernements et leurs fonctionnaires peuvent justifier cette interdiction de faire usage d'un revolver sur le plan cynégétique, par un membre de club reconnu, individu dont la valeur morale est confirmée et dont le passé ne révèle aucune faille à l'endroit de la justice.

En conclusion, je le répète: concernant les armes à feu au Québec et au Canada, ce furent les honnêtes gens et véritables sportifs, qui ont été pénalisés au profit des criminels!

Cette attitude injuste et démagogique était issue de certains politiciens, croyant en récolter des votes. Ils pourraient avoir une très grande surprise!

l'ouverture de la saison de vendredi prochain.

Comment peut-on s'adonner à la pratique de son sport préféré, lorsque les règles du jeu nous sont inconnues?

Quel garde-pêche aura suffisamment

d'audace pour appliquer la loi, sachant à l'avance que les pêcheurs n'auront pas été renseignés adéquatement? Tout cela à cause du manque de planification de certains fonctionnaires au ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche?



Pour le début de la saison de pêche, puisque la plupart des lacs seront encore recouverts de glace, ce sera en explorant de bons ruisseaux, que vous pourrez afficher le résultat et le sourire de ce pêcheur.

LA BOURRICHE

Fortier ou Francine Côté au (418) 585-2605, il est encore temps d'en profiter!

* Pour ceux qui désirent capturer des poissons-trophées, Québec Ungava Pourvoyeur, vous offre l'opportunité. Les amateurs d'expéditions où les mouchetées vont jusqu'à 8 livres et les grises jusqu'à 30 livres demanderont la brochure gratuite de cette organisation, en s'adressant à Louis Valcourt, 6357, Citadelles, Orsainville, Qué. G1G 1E3 au tél.: (418) 627-4165.

* Si vous désirez chasser l'ours sur un territoire vierge, la Pourvoyerie des Laurentides, à 50 km de St-Félicien vous en offre l'opportunité. Pour \$60 par jour vous pourrez chasser et pêcher la truite. Pour informations (514) 666-1887.

* Au profit des chasseurs qui visiteront l'île d'Anticosti Conifair Aviation Inc. de St-Jean, Qué. aura un service régulier quotidien entre Port-Meunier et Mont-Joli. Le prix sera de \$199 aller-retour. Les réservations sont acceptées au (514) 346-7154. Ces voyages débuteront le 1er septembre.

* L'ex-président de l'Association des Outfitters, M. Jacques Bourbeau nous adressait une lettre fort élogieuse à la suite de la parution de notre récent supplément de pêche. Nous l'en remercions sincèrement.

* Pour la saison spéciale de chasse au caribou, M. Albert Fortier du "Wedge Hills Lodge" accueille les chasseurs désireux d'abattre deux caribous. On sait que cette période particulière se poursuivra jusqu'au 30 avril prochain. Communiquez avec Albert

* Pour les salmonidés, dont la ouananiche, le lac Memphremagog ouvre toujours de façon plus hâtive que nos plans d'eau des Laurentides. Vous obtiendrez le logement, la nourriture, où tout simplement les embarcations en vous adressant à la Maison Mc Gowan, de Georgeville, (819) 843-2126.

* Pour ceux qui désirent planifier à l'avance leur saison de chasse aux canards, Maurice Trottier, route 138 à Grondines, nous disait qu'il attendait vos réservations. (418) 268-3667.

* 12 tournois de tir à l'arc seront présentés par la Fédération de Tir à l'Arc du Québec; en collaboration avec la brasserie Labatt 50. Adressez-vous à la Fédération du Tir à l'Arc, 1415 est, rue Jarry, Montréal. Vous y obtiendrez toutes les informations désirées.

CÉCAUREL INC.

Chalets - camping - bateaux disponibles. Toutes associations de chasse et pêche. 10% d'escompte.

200 km de Montréal
CÉCAUREL INC.
Ste-Véronique, P.Q.
Pour réservations:
(819) 275-2386

CLUB LA RAQUETTE BAIE DE CHOISY

3 miles avant rigaud sortie 17 par Transcanadienne 40 ouest

DORÉ - BROCHET - PERCHAUDE - ACHIGAN - CHALOUPE MOTEUR HORS-BORD - VERS MÈNES - ARTICLES DE PÊCHE.

ATTENTION SPÉCIALE AU TOURNOI DE PÊCHE MAI - JUIN

HENRI PILON
(514) 451-5534

SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous pouvez pêcher la truite mouchetée à seulement 1 heure 30 de Montréal dans la région de Lanaudière

9 lacs - 25 chaloupes - Camps pour groupes de 2 à 12 personnes

Plan Européen: Samedi, dimanche et fête par jour par personne

\$33

\$30

\$250 par semaine

BROCHURES ET RENSEIGNEMENTS PAVILLON BASILIERES

(pourvoyeur)

2450, Chemin St-Michel (Route 131)

Boite Postale 189

Ste-Émille de l'Énergie, J0K 2K0

Tél.: 1 514 866 5056



LES SUPER VEDETTES!

Admiral

ANDRÉ MATTE MEUBLES Ltée

4412, RUE MENTANA, MTL.

527-8814

LIQUIDATION

POUR RAISON DE FAILLITE

UNE CHANCE POUR VOUS!

\$500 000 DE MEUBLES

À DES PRIX INCROYABLES
PAS MOINS DE

35% à 70% DE RÉDUCTION

Salon, Chambre, Cuisine, Salle-à-manger,
Lampes & accessoires, Mobiliers d'enfants.



PROFITEZ DE LA SITUATION

POUR VOUS MEUBLER À DES PRIX JAMAIS VUS!

LA LIQUIDATION SE FAIT AU

752 EST, RUE RACHEL (coin St-Hubert) **MTL**

Carte visa et Master Card acceptées

598-8364

Un fleuriste de confiance

Les Florales

Flours et plantes naturelles ou de soie

ST-MICHEL



ARRANGEMENTS
POUR TOUTES
OCCASIONS

LIVRAISON
RAPIDE



3248 rue BÉLAIR
(Coin boul. St-Michel) Mtl

376-3313

10% DE RABAIS
sur présentation
de ce coupon
au comptoir
seulement

**POURQUOI
MORSØ**

PARCE QUE... les poêles de fonte MORSØ
durent... et durent... et durent... TOUTE
UNE VIE.

PARCE QUE... MORSØ vous offre
"L'ULTIME EN CONFORT, SÉCURITÉ,
RENDEMENT et ÉCONOMIE D'ÉNERGIE".

MORSØ est votre meilleur investissement.

MORSØ 1124



LA BOULIQUE CHÂLEUR INC.

470, BOUL.
ROLAND-THERRIEN
LONGUEUIL
463-1870

GENS DE
L'EXTÉRIEUR
Compagnie sans frais
1 800
361-0183

EXIGEZ TOUJOURS
UNE QUALITÉ
SUPERIEURE POUR
VOTRE TOUTAU NOIR
DE RACCORDEMENT
**tuyaux
ASTON**

**GROS
LOT**
CUMULATIF DE
\$300.
PAR SEMAINE AU
**LOTO
BINGO**

Dimanche-Matin

En plus de...

\$750. PAR SEMAINE
5 parties
régulières

\$150. LE CENTRE
A EFFACER
\$100. POUR LES
QUATRE
COINS

et maintenant!

**VOTRE
CARTE
EST VALIDE
POUR**

semaines

VÉRIFIEZ
TOUJOURS
LES DATES
SUR VOTRE
CARTE!

O 64 66 70
G 55 59 60
N 33 35 44
I 17
B 1 3

PARTIE No 1
17 AVRIL

**LOTO
BINGO**
Dimanche-Matin

Panasonic
à l'avant-garde du temps
**Four à micro-ondes
à convection**

Vous pourrez rapidement pré-
parer de délicieux rôtis, de suc-
culents légumes et de savou-
reuses pâtisseries.

FAITES VITE! RECEVEZ EN CADEAU
UN CAQUELON pour
Four Micro-Ondes

Hervé Ouellette

meubles et accessoires électroménagers

3481 EST, RUE ONTARIO, MONTRÉAL

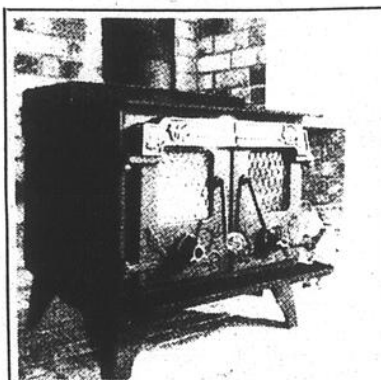
526-5921



Madame Jehane Benoit



(1978) Itee



Tous genres de foyers, poêles
B.B.Q. et accessoires de qualité.

Triumph
ENFIN...

Un poêle de grande classe
aussi élégant qu'efficace...

Venez voir le seul et unique
poêle à combustion lente
avec portes en OR PLAQUÉ 22K

Triumph se distingue des autres poêles
(de style boîte carrée noire). Voyez la
richesse des lignes Triumph. Disponible
dans les tons de nickel et noir. Nickel et
gris. Brun minuit et or 22K.

Soyez parmi les premiers à
commander les nouveaux modèles 83.

LA BOITE A FEU de Laval inc.

3196

Boul. St-Martin Ouest
Place Marois, Laval Face au Centre 2000

687-5880



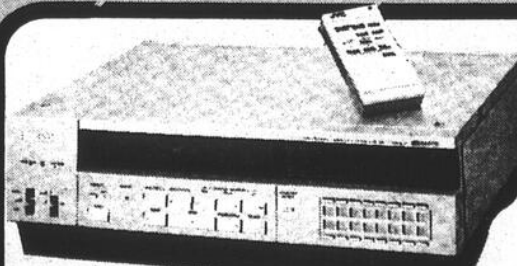
**L'assurance-vie
collective facultative**

- Une innovation de l'Alliance mutuelle-vie
- Tarification séparée pour fumeurs et non-fumeurs
- Tient compte des besoins individuels
- Possibilité de choisir son montant de protection
- Taux réduit grâce à l'assurance collective

Pour plus de renseignements
composez dès maintenant
le 284-3783

Alliance
mutuelle-vie

Siège social : 680, rue Sherbrooke ouest, Montréal, Québec, H3A 2S6



**SUPER
«SMASH»
CHEZ
ROXY**

VIDSTAR H7650

- Système de 4 têtes
- Système motorisé de chargement frontal
- Boîtier de télécommande à fonctions
- Deux canaux audio et réduction
- Tuner pré-réglable sur 16 canaux
possédant une capacité de 105 canaux
- Montage par insertion simplifié
- Affichage digital à tube fluorescent

**PRIX
ROXY**

\$1399

ROXY

331 Ste-Rose Blvd.,
Laval Ouest
627-3995 / 627-2629

Régime 7 jours

PAR MADELEINE ASCH
En collaboration avec **WEIGHT WATCHERS**



REPAS DU MATIN

1er JOUR	2e JOUR	3e JOUR	4e JOUR	5e JOUR	6e JOUR	7e JOUR
1 petite orange ¾ oz de céréales (Special K) 1 tasse de lait écrémé Café ou thé	½ tasse de jus de pruneaux Epinards aux oeufs brouillés 1 oz de pain de blé entier 1 c. à thé de margarine ¼ tasse de lait écrémé Café ou thé	½ pamplemousse ½ tasse de fromage Cottage ½ (1 oz) petit bagel enrichi ½ tasse de lait écrémé Café ou thé	½ banane moyenne tranchée ¾ oz de céréales non-présucrées (Corn Flakes) 1 tasse de lait écrémé Café ou thé	½ tasse de jus d'orange Pouding au pain ¼ tasse de lait écrémé Café ou thé	1 tasse de fraises ¾ oz de céréales (Corn Flakes) 1 tasse de lait écrémé Café ou thé	½ tasse de jus de pomme 1 oz de fromage tranché fondu au four sur 1 oz de pain de blé entier ¼ tasse de lait écrémé Café ou thé

REPAS DU MIDI

1er JOUR	2e JOUR	3e JOUR	4e JOUR	5e JOUR	6e JOUR	7e JOUR
1 tasse de bouillon de poulet inst. Tomates farcies au fromage et aux fines herbes 1 oz de pain de seigle 1 c. à thé de margarine ½ tasse de gélatine diète Café ou thé	3-4 oz de poitrine de poulet grillé ½ tasse d'asperges cuites Salade verte avec vinaigrette à la russe (2 c. à thé de mayonnaise, 1 c. à soupe de persil frais, 2 c. à thé de sauce chili, ½ c. à thé de relish aux cornichons) 1 oz de pain enrichi ½ tasse de pouding diète Café ou thé	3-4 oz de saumon poché 1 tasse de carottes cuites Salade de concombre et de tomates avec 1 c. à thé d'huile végétale et ¼ c. à thé de vinaigre ½ tasse de compote de pomme (sans sucre) ½ tasse de lait écrémé Café ou thé	3-4 oz de foie de veau grillé ¼ tasse de rondelles d'oignons cuites à la vapeur ½ tasse de choux-fleur cuits à la vapeur Salade verte avec 1 c. à thé d'huile végétale; ¼ c. à thé de vinaigrette et pincée d'ail ¼ tasse de melon de miel Café ou thé	¾ tasse de fromage Cottage Salade de légumes crus avec vinaigrette à l'estragon 1 pêche moyenne Café ou thé	Omelette avec 2 oeufs brouillés avec champignons frais Salade de légumes crus avec vinaigre de vin ½ muffin anglais grillé 1 c. à thé de margarine diète 1 petite orange Café ou thé	Croquettes de maquereau ½ tasse de zucchini tranché et cuit 1 tasse de choucroute 3 toasts melba rondes 1 c. à thé de margarine diète Café ou thé

REPAS DU SOIR

1er JOUR	2e JOUR	3e JOUR	4e JOUR	5e JOUR	6e JOUR	7e JOUR
3-4 oz de côtelettes d'agneau cuites au four sur la grille (enlever le gras) ½ tasse de courge cuite ½ tasse de brocoli cuit Salade du chef avec vinaigrette de vin 1 oz de petit pain enrichi 1 c. à thé de margarine ½ tasse de cocktail de fruits (sans sucre) saupoudrée avec 1 c. à thé de noix de coco Café ou thé	3-4 oz de truite grillée ½ tasse de nouilles cuites ½ tasse de pois cuits en conserve Salade de choucroute avec 1 c. à thé d'huile végétale plus vinaigre de vin ½ cantaloupe ¾ tasse de lait écrémé Café ou thé	Boeuf mexicain ¼ tasse de betteraves cuites ½ tasse de haricots verts Salade du chef avec 1 ½ c. à thé d'huile végétale et vinaigre d'estragon 1 oz de pain pita Club soda ou thé ou café	1 tasse de jus de légumes avec biscuits soda 3-4 oz de poisson blanc grillé 4 oz de pomme de terre bouillie avec 1 c. à thé de margarine diète Salade avec 1 c. à thé de mayonnaise ½ tasse de gélatine diète aux cerises Café ou thé	3-4 oz de rôti de boeuf grillé ½ tasse de courge cuite ½ tasse de brocoli avec vinaigre de fin 4 oz de vin rouge 1/1 tasse de écrémé Café ou thé	3-4 oz de veau haché, grillé ½ tasse de macédoine de légumes cuits Salade verte avec jus de citron Café ou thé	3-4 oz de poulet cuit au four ½ tasse de coeurs d'artichauts ½ tasse de carottes cuites Salade verte avec vinaigre de vin ½ tasse de bleuets décongelés avec ½ tasse de yogourt nature Café ou thé

RENSEIGNEMENTS SUR LES PORTIONS

Hommes et adolescents:

1er jour

2 c. à table de raisins secs; 1 oz de pain de seigle; ½ tasse de cocktail de fruits et 2 craquelins Graham

2e jour

½ tasse de jus de pruneaux; 1 oz de pain de blé entier; 10 grosses cerises et 6 biscuits soda

3e jour

1 oz de bagel enrichi; ½ tasse de sauce de pomme; 1 oz de pain pita

4e jour

½ banane moyenne; 2 oz de petit pain de blé entier

5e jour

½ tasse de jus d'orange; ½ tasse de salade de fruits; 2 oz de pain de blé entier; ½ tasse de framboises

6e jour

1 petite orange; 2 craquelins Graham

7e jour

½ tasse de jus de pomme; 3 toasts melba rondes; 1 oz de pain de seigle et ½ tasse de bleuets

Adolescents:

1er jour

1 tasse de lait écrémé

2e jour

2 tasses de lait écrémé

3e jour

1 tasse de lait écrémé

4e jour

2 tasses de lait écrémé

5e jour

1 ½ tasse de lait écrémé

6e jour

2 tasses de lait écrémé

7e jour

1 ½ tasse de lait écrémé

Collation à une heure prédéterminée

1er jour

¾ tasse de lait de beurre; ½ tasse de cocktail de fruits; ½ tasse de yogourt nature

2e jour

1 tasse de jus de légumes; 1 petite poire et 1 c. à thé de miel

3e jour

½ tasse de bleuets décongelés; ½ tasse de yogourt nature; 1 tasse de jus de tomates et bâtonnets de carottes

4e jour

½ tasse de pouding diète au chocolat; 2 craquelins Graham; 1 petite pomme

5e jour

½ tasse de cocktail de fruits sans sucre; ½ tasse de yogourt nature avec ½ c. à thé de miel

6e jour

¾ tasse de lait de beurre; 2 craquelins Graham; ½ cantaloupe

7e jour

1 tasse de maïs soufflé sans gras; 12 oz de bière légère; ½ cantaloupe; ¾ tasse de lait écrémé

PRÉPARATIONS

Tomates farcies au fromage aux fines herbes

Pour 2 portions

1 ½ tasse de fromage cottage
2 c. à soupe d'échalote hachée
1 c. à soupe de persil frais haché
1 c. à soupe d'aneth frais haché
1 petite gousse d'ail hachée
Un soupçon de sel et de poivre blanc
2 tomates moyennes
2 branches de persil

Dans un saladier, mélanger le fromage cottage et l'échalote, le persil, l'aneth, l'ail, le sel et le poivre. Avec un couteau pointu, décaloter la partie supérieure de chaque tomate. Trancher les tomates en 8 quartiers qui adhèrent par leur base et ouvrir en forme de fleur. Farcir le centre de chaque tomate avec la moitié du fromage aux fines herbes et garnir avec une branche de persil.

Pouding au pain

Pour 4 portions

4 oeufs
¾ tasse de lait en poudre sans matières grasses, délayé dans 2 tasses d'eau
Edulcorant en quantité égale à 6 c. à thé de sucre
1 c. à thé d'extrait de vanille
½ c. à thé de cannelle en poudre
½ c. à thé de muscade râpée
½ c. à thé de sel
4 tranches de pain aux raisins, rôties et coupées en petits cubes

Chauffer le four à 350°F. Battre les oeufs dans un petit saladier jusqu'à ce qu'ils commencent à mousser. Ajouter le lait en poudre auparavant délayé, l'édulcorant, la vanille, la cannelle, la muscade et le sel et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les petits cubes de pain en les enfonçant à la spatule pour qu'ils s'imprègnent bien du mélange aux oeufs. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Vaporiser un enduit de cuisine antiadhésif dans un moule à pâtisserie non adhésif de 8 pouces de côté et y verser le pouding. Placer le plat dans un plat plus grand où l'on versera environ 1 pouce d'eau. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée dans la préparation en ressorte propre.

Retirer du four et laisser refroidir. Le pouding peut être servi réfrigéré ou à la température de la pièce.

Epinards aux oeufs brouillés

Pour 2 portions

1 c. à soupe d'oignons hachés finement

1 c. à soupe de céleri haché finement

2 oeufs battus

½ c. à thé de sel

Un soupçon de poivre blanc

1 tasse d'épinards chauds, cuits et bien égouttés, assaisonnés d'un soupçon de sel, de poivre et de muscade râpée

½ c. à thé de persil frais haché

Vaporiser un enduit de cuisine sur un poêlon non adhésif. Ajouter l'oignon et le céleri, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps à autre. Ajouter les oeufs, le sel et le poivre; brouiller légèrement les oeufs. Verser les épinards chauds sur une assiette, en les étalant et en laissant un vide au centre. Verser dans ce vide. Saupoudrer de persil.

Croquettes de maquereau

Pour 2 portions

1 c. à soupe de margarine

2 c. à soupe d'oignons hachés fin

¼ tasse de céleri haché fin

8 onces de filets de maquereau cuits, émiettés

4 onces de pommes de terre cuites réduites en purée

1 c. à thé de persil frais haché

½ c. à thé de sel et de poivre

1 tranche de pain blanc enrichi, légèrement rôtie et réduite en miettes

Faire fondre la margarine dans un poêlon et y faire revenir les oignons pendant 2 minutes. Ajouter le céleri et cuire jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Dans un bol, mélanger le maquereau, la purée de pommes de terre.

Boeuf mexicain

Pour 2 portions

1 tasse de champignons tranchés

1 c. à thé d'échalote hachée finement

1 c. à thé de céleri haché fin

1 c. à thé de piment fort haché fin

6 onces de boeuf haché

2 onces de fromage cheddar râpé

2 c. à soupe de persil frais haché

2 c. à thé de sauce Worcestershire

1 c. à thé de sel

Un soupçon de poivre

Cuire dans un petit poêlon non adhésif les champignons, l'échalote et le céleri et le piment fort jusqu'à ce qu'ils ramollissent et que leur eau soit entièrement évaporée. Verser dans un saladier et mélanger avec les autres ingrédients. Diviser en deux portions; griller sur la claie d'un plat à four, en retournant une fois, selon la cuisson voulue.



La Ford Tempo

Ford présente ses nouvelles Topaz et Tempo

La semaine passée Ford Canada présentait ses nouveaux modèles de dimensions moyennes Ford Tempo et Mercury Topaz.

Il s'agit de modèles à traction avant très perfectionnés dont l'aérodynamisme a été encore une fois très poussée.

Les Topaz et Tempo sont construites au Canada à l'usine de montage de Ford d'Oakville en Ontario. Au début de cette année Ford a affecté plus de 115 millions de dollars à la transformation de ses chaînes afin de les équiper pour la production avec les toutes dernières machines produites par l'industrie.

"L'usage généralisé des robots et autres systèmes automatisés à Oakville fera de cette usine l'une des plus modernes et des plus sophistiquées au monde" se devait de déclarer Kenneth W. Harrigan, président de Ford Canada.

Les modèles Tempo et Topaz peuvent d'ores et déjà être considérés comme des voitures extrêmement concurrentielles dans le secteur du marché des voitures moyennes, lequel représente environ 42% de toutes les voitures vendues au pays.

Au début de cette année Ford a lancé des versions redessinées de

ses modèles LTD et Mercury Marquis, suivis de la Ford Thunderbird et la Mercury Cougar, dans ce secteur important du marché canadien.

La Tempo et la Topaz seront livrables fin mai dans deux versions: soit une berline familiale quatre portes à cinq places ainsi qu'un modèle deux portes à caractère plus sportif.

Ces deux voitures seront équipées d'un groupe motopropulseur entièrement nouveau grâce à l'apport du moteur HSC de 2,3 litres quatre cylindres à combustion rapide, lequel promet une excellente performance au niveau de l'économie de carburant, sans toutefois mettre de côté des performances que l'on rapporte intéressantes.

Si l'on ajoute à tout cela une suspension innovatrice, des portes de type "avion", une nouvelle carrosserie originale, ainsi qu'une qualité de production remarquable, on peut réaliser qu'elles deviendront des concurrentes redoutables sur le marché des voitures nord-américaines aussi bien que sur celui des importées.

Les concessionnaires Ford proposeront les premiers exemplaires de ces modèles Topaz et Tempo dès le 26 mai prochain.

Philippe Dacier



La Mercury Topaz

GROS LOT
CUMULATIF DE
\$300.
PAR SEMAINE AU
LOTTO BINGO

Dimanche-Matin

En plus de...

GAAGNEZ JUSQU'À
\$750. PAR SEMAINE
5 parties régulières
jusqu'à
\$150. LE CENTRE
À EFFACER
\$100. POUR LES
QUATRE
COINS

et maintenant!

VOTRE CARTE EST VALIDE POUR

semaines

VÉRIFIEZ TOUJOURS LES DATES SUR VOTRE CARTE!

O 66 68
G 53
N 31 39 41
I 22 27
B 9 10 13

**PARTIE No 2
17 AVRIL**

LOTTO BINGO
Dimanche-Matin

LE ROYAUME DU DIAMANT...



ENSEMBLE
Jonc, bague,
diamant **210\$**



14K
DIAMANT **617\$**



Jonc et bague à diamant
Jonc homme
3 mex 10K **199\$**

BIJOUTERIE le roy

AU 2^e ÉTAGE
7139, St-Hubert, Mtl 277-3127

Chaque diamant est unique.
Choisissez le vôtre selon les critères de poids, de clarté, de couleur et de taille

NOUVELLE COLLECTION 1983
Plus de 1500 modèles pour tous les goûts et au meilleur prix



FAITES AFFAIRE AVEC DE VRAIS PROFESSIONNELS

SUPER SPÉCIAL

Ensemble de salle à diner en merisier massif. 1 table, 4 chaises. buffet-huche disponible

COMPAREZ 499\$

Mobilier LA VIE D'AUJOURD'HUI INC

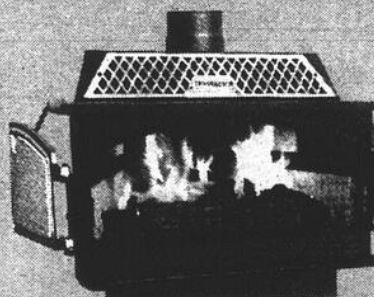
VISA

MasterCard

6344, PAPINEAU, MONTRÉAL

270-3511

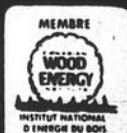
Troubadour



- Double de briques à feu
- Installation facile
- Garantie de 5 ans
- Éligible au programme canadien

Plusieurs poêles éligibles à la subvention fédérale (p. C.R.P.)

PLUS DE 170 MODÈLES SUR LE PLANCHER



LA BOUTIQUE CHALEUR INC.

470, BOUL. ROLAND-THERRIEN
LONGUEUIL
463-1870

GÉNÉRALISTE
COMPTABLE
1-800-361-0183

EXIGEZ TOUJOURS UNE QUALITÉ SUPÉRIEURE POUR VOTRE TUYAU HOB DE RACCORDEMENT
tuyaux ASTON

CENTRE DE LA MOTO

1982 HONDA LA SEMAINE DE 900cc
MOTO SUPER-CHROMÉE

CB900 CUSTOM



FAITES VITE

RABAIS DE \$800

1982
CB900
CUSTOM

Notre prix
Rabais de
\$3995
\$800

NOTRE SPÉCIAL
\$3195

POURQUOI ALLER AILLEURS QUAND TOUT LE MONDE ACHÈTE AU CENTRE DE LA MOTO?

HEURES D'AFFAIRES: SEMAINE: 9h à 21h SAMEDI: 9h à 17h

Si notre téléphone est occupé, rendez-vous, nous vous attendons

VIVE, VIVE HONDA

7870 est, Sherbrooke
Métro Montréal
Beaugrand

352-0210

OÙ ALLER BOUFFER AUJOURD'HUI - OÙ ALLER BOUFFER AUJOURD'HUI



Claude St-Jean

2^e vice-président responsable des relations publiques et communication.



ASSOCIATION DES RESTAURATEURS DU QUÉBEC
2161 STE-CATHERINE EST, MONTREAL, QUE. H2K 2H9 TEL. 514-527-3686

Le restaurateur: qui est-il?

Nous véhiculons tous des idées préconçues quant au rôle social de chacun. D'emblée, nous acceptons qu'un médecin soigne, qu'un avocat défende, qu'un agriculteur cultive. Toutefois, les fonctions et les tâches d'un restaurateur restent plutôt vagues pour un grand nombre de consommateurs.

Des études ont démontré que, de plus en plus, le restaurant est un lieu privilégié de rencontre pour la famille, les couples ou les amis. Il en coûte d'ailleurs souvent moins cher que de recevoir à la maison. Tous peuvent observer le restaurateur qui s'affaire. Mais quel est vraiment son rôle? Est-ce si facile de veiller à la bonne marche d'un restaurant?

Le souper du dimanche soir

C'est la "fièvre du dimanche soir" (pourquoi pas une nouvelle mode?) Tout le personnel s'active fébrilement afin que les plats soient prêts à temps. Le restaurateur doit apaiser certains, contrôler la qualité des aliments, voir à ce que les tables soient bien montées, le décor propre. Toute cette mise en scène pour mieux accueillir sa clientèle.

Et c'est l'ouverture! Les clients pénètrent dans l'enceinte gastronomique. Le restaurateur se

transforme en hôte. Il souhaite la bienvenue aux nouveaux visiteurs, reconnaît certains amis,

place les consommateurs selon leurs demandes, supervise le service. Bref, il est omniprésent!

La cuisine: pas si facile que ça...

"Ouvrir un restaurant? Pourquoi pas puisque je sais cuisiner!" Ce mythe est mal fondé. Outre ses fonctions d'hôte, le restaurateur doit connaître les rouages de la cuisine industrielle. Il doit avoir des notions de comptabilité (je vous épargne les termes prix de revient, gestion informatique, contrôle de production, etc.). En administrateur averti, il doit déterminer ses coûts, élaborer des menus en fonction de ceux-ci, établir une grille horaire du personnel selon son estimation du taux d'occupation: ne gère donc pas un restaurant qui veut!

LE BORDÉLAIS

ON VOUS AIME 7 JOURS PAR SEMAINE

Des mets de choix pour chaque jour, à déguster dans un décor charmant.

DIMANCHE
RÔTI DE BOEUF AU JUS
À VOLONTÉ
GRATUIT pour les enfants de 10 ans et moins
1 enfant par adulte **9.95\$**

MERCREDI
SOIRÉE DES DAMES 1/2 PRIX
accompagnées ou seules sur la carte ou la table d'hôte

VENDREDI
SOIRÉE DES HOMMES 1/2 PRIX
accompagnés ou seuls sur la carte ou la table d'hôte

MARDI et JEUDI
LANGOUSTINES
(Scampis)
À VOLONTÉ **16.95\$**
INCLUS potage ou salade avec chaque repas

LUNDI
Cuisses de grenouilles
provençales 9.95\$
À VOLONTÉ

HORAIRE
Lundi, mardi: 11 h à 23 h
Mercredi, jeudi et vendredi: 11 h à minuit
Samedi et dimanche: 17 h à minuit

1000 ouest, boul. GOUIN,
PÂQUES: ouvert à 11 h A.M.
Tél.: (rés.) 337-3540

OÙ LA QUALITÉ ET LE SERVICE FONT NOTRE RÉPUTATION DEPUIS 10 ANS
DEMANDEZ-LE À VOS AMIS

La Baleinière

Mangez au son de la musique de Carlos et Carmita
Maintenant dîner dans notre salle Le Harpon

Assiette du Capitaine
(demi-homard, langoustines, cuisses de grenouilles, pétoncles, filet de sole, riz pilaf)

Assiette de l'Océan
(pattes de crabes, soles, crevettes, pétoncles, langoustines)

SURF & TURF
(langoustines, filet mignon, riz pilaf)

ASSIETTE DES ÎLES
(filet mignon et crevettes jumbo, sauce Newburg)

LANGOUSTINE DANOISES
(riz pilaf, beurre à l'ail)

Steak au poivre flambé
(pomme de terre lyonnaises)

Incluant café expagnon ou choix de digestifs

Entrées au choix: escargots bourguignons, saumon fumé coquille St-Jacques, soupe à l'oignon, soupe aux poissons, inclus salade verte

Langoustines et cuisses de grenouilles à volonté
Incluant: coquille St-Jacques ou soupe aux poissons, ou soupe à l'oignon: salade verte

19.95\$

Gâteau d'anniversaire offert par la maison sur réservation

Réervations: 324-2900

Ouvert dim. au jeudi: 16 h à 1 h - ven. et sam. 16 h à 20 h
5860 boul. Léger, Montréal-Nord
(entre boul. Gouin et Henri-Bourassa) STATIONNEMENT GRATUIT

LA GRILLADERIE



VENEZ VOUS DIVERTIR CHEZ NOUS
SPÉCIAL ANTI-INFLATION
Tous les jours de midi à la fermeture

• Cuisses de grenouilles
• Bifteck et crevettes
• Steak au poivre flambé
• Surf & Turf avec langoustines

\$10.95

Tous les repas sont servis avec soupe du jour, salade «maison», cornichons, pomme de terre frites ou pomme de terre au four.

SPECIAL POUR DEUX
CÔTE DE BOEUF DE CHOIX
«AU JUS» AVEC DEMI-LITRE DE VIN

\$25.00

SERVICE À VOLONTÉ

Gratuit pour enfants de moins de 12 ans, amenez vos parents

BRUNCH DU DIMANCHE
11 h à 15 h

SOUPER DU DIMANCHE
16 h à 20 h

SERVICE À VOLONTÉ D'UN CHOIX INCROYABLE DE METS ET PUNCH AU CHAMPAGNE

\$8.95

BUFFET CHAUD ET FROID, INCLUANT NOTRE RÔTI DE BOEUF À VOLONTÉ

Salle de réception pour toutes occasions
25 à 175 personnes

Dîners d'affaires à compter de \$4.95

Lundi au vendredi — Bar «Happy Hour»

Metropolitain et Côte-de-Liesse, première sortie à l'ouest du rond-point Decarie

Reservation:
744-5841
Stationnement gratuit

Au Vieux Longueuil



Spécialité

Fondue chinoise - steak - fruits de mer

Réervations: **670-8950**

André Lussier

43 ouest, St-Charles, Longueuil

Restaurant Adriatik

SUPER SPÉCIAL

Sauté Stroganoff (au cognac)
Brochette de tournedos (filet mignon)
Brochette de poisson et crevettes

\$9.95

par personne

avec une bouteille de vin gratuite pour deux
1/2 bouteille pour une personne seule

METS "CROATIA" (Yougoslavie)

Accordéoniste-chanteur tous les soirs
à partir de 18 heures.

201 est, Rachel (coin Hôtel de Ville) - Montréal

Réservez: **842-2755/56**

VIEUX MUNICH

1170, rue St-Denis - Tél.: 288-8011

PREMIÈRE à Montréal et EXCLUSIVE!!!

Bière en fût importée de Munich-Bavière
2 orchestres bavarois
Cuisine avec des spécialités pour toute la famille
Ouvert dès 16 heures

AVRIL AU PORTUGAL À MONTRÉAL AU

Solmar

Cuisine portugaise et internationale.

Table d'hôte **\$9.95**
à partir de

ON OFFRE PENDANT AVRIL:

La chance de gagner un voyage pour deux à Lisbonne, via C.P. Air, des cadeaux typiques portugais en écoutant Luis Duarte, José Manuel et le groupe folklorique portugais Praias de Portugal.

3699 boul. St-Laurent

844-7748

entre Prince Arthur & Pine

861-3210

FINE CUISINE ITALIENNE - FRUITS DE MER

TABLE D'HÔTE
tous les soirs

Spécial: dîner d'affaires - 11 h à 4 h

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi 11 h à 23 h
samedi et dimanche 4 h à 23 h

Après le jour

Licence complète

Facilités pour groupes jusqu'à 50 personnes

Réervations: **527-4141**

901 Rachel est (coin St-André)

PROGRAMME DE SUBVENTIONS POUR LE CHAUFFAGE BI-ÉNERGIE

HYDRO-QUÉBEC FAIT LE POINT

Lancé en octobre 1982, le Programme de subventions pour l'installation du chauffage bi-énergie dans les habitations, a déjà connu un succès retentissant.

En quelques mois seulement, Hydro-Québec a reçu plus de 20 000 demandes de subventions et, au début de mars, on estimait que 10 000 installations de bi-énergie étaient déjà réalisées.

Rappelons que le programme doit se terminer le 31 décembre 1984, mais qu'Hydro-Québec se réserve le droit de n'accepter que les 100 000 premières demandes de subventions.

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

Le programme peut donner accès à deux subventions: celle d'Hydro-Québec, non imposable, qui s'élève jusqu'à 650 \$ d'ici la fin de 1983 (nous y reviendrons plus loin) et celle du Programme canadien de remplacement du pétrole, imposable, et qui représente 50 % des frais de conversion, jusqu'à concurrence de 800 \$.

Pour bénéficier de la subvention offerte par Hydro-Québec, il faut respecter un certain nombre de conditions que nous énumérons brièvement ci-dessous:

1. Pour le moment, seules les habitations individuelles de type unifamilial sont admissibles.
2. Le système de chauffage principal doit être actuellement alimenté par une source d'énergie autre que l'électricité, à l'exception du gaz naturel.
3. L'installation de chauffage déjà en place doit être convertie à la bi-énergie par l'addition d'un système de chauffage électrique: éléments électriques insérés dans la chambre d'air chaud, générateur de chaleur à air pulsé, pompe à chaleur, plinthes, etc.
4. Le système de chauffage à combustion actuel doit être en mesure de fonctionner de façon satisfaisante pendant au moins cinq ans encore. Dans certains cas, une vérification s'impose et une attestation de vie résiduelle doit être délivrée par un maître mécanicien en tuyauterie.
5. La mise en marche automatique de l'un ou l'autre système de chauffage doit être commandée, soit par une «sonde-thermostat» extérieure scellée, soit par un thermostat relié à une sonde (bulbe) extérieure et également scellée de façon qu'on ne puisse en modifier le point de consigne.

Ce point de consigne (-12° ou -15°C) est établi en fonction de la zone climatique dans laquelle se trouve l'habitation.

Même si, dans la plupart des cas, l'installation de chauffage bi-énergie n'entraîne pas le remplacement du branchement électrique (communément appelé «entrée»), le consommateur doit toujours s'assurer que la puissance de l'alimentation principale est suffisante pour assurer le fonctionnement approprié du chauffage électrique quand la température extérieure baisse jusqu'au point de consigne prévu.

À ce sujet, nous recommandons au consommateur d'obtenir l'avis d'un maître électricien et, si des travaux sont prévus, de demander à voir le permis que ce dernier doit obtenir de la Direction de l'inspection des installations électriques.

Lorsqu'il est nécessaire de mettre en place un nouveau branchement, il est avantageux que sa capacité puisse répondre à 100 % des besoins de chauffage de l'habitation.

6. Le consommateur doit faire exécuter, moyennant des frais de 25 \$, une analyse énergétique de son habitation selon les modalités prévues par le programme ENERGAIN QUÉBEC. Cette analyse peut être faite avant ou après la conversion et il n'y a pas obligation de faire réaliser les travaux rentables recommandés dans le cadre du programme ENERGAIN QUÉBEC.

7. L'installation de chauffage bi-énergie doit comporter un mécanisme de contrôle qui permettrait éventuellement de la télécommander. Quand Hydro-Québec proposera à ses abonnés, moyennant un tarif avantageux, d'accepter la télécommande de leur système électrique de chauffage, celui-ci devra être assez puissant pour compenser en tout temps les déperditions de chaleur de leur habitation. Le consommateur doit donc s'assurer dès maintenant que l'installation de chauffage électrique mise en place dans le cadre du programme bi-énergie réponde à ce critère, s'il désire profiter de ce tarif.

DATES À RETENIR

1. Une installation de chauffage bi-énergie dans une habitation individuelle de type unifamilial doit être réalisée entre le 8 octobre 1982 et le 31 décembre 1983 pour donner droit à une subvention maximale de 650 \$. Une installation faite au cours de l'année 1984 permettra de réclamer un montant fixe de 500 \$.
2. La demande de subvention, dûment remplie sur un formulaire prévu à cette fin, doit parvenir à Hydro-Québec avant le 1^{er} avril 1984 pour la subvention de 650 \$ et, avant le 1^{er} avril 1985, pour le montant fixe de 500 \$.

HYDRO-QUÉBEC NE FAIT PAS L'INSTALLATION DU CHAUFFAGE BI-ÉNERGIE

Il peut être opportun de rappeler qu'Hydro-Québec propose et administre le programme de subventions pour le chauffage bi-énergie, mais qu'elle ne supervise ni n'exécute les travaux d'installation chez le consommateur.

La législation québécoise réserve en effet ce champ d'activité aux membres de la Corporation des maîtres électriciens. C'est donc à eux qu'il faut s'adresser pour faire vérifier la puissance du branchement électrique, pour établir s'il y a lieu d'en faire le remplacement et pour exécuter tous les travaux touchant l'équipement électrique de l'installation.

D'autre part, Hydro-Québec n'a signé aucune entente avec quelque entreprise que ce soit ni confié aucun mandat de réaliser les travaux d'installation du système bi-énergie.

Elle invite donc le consommateur à se renseigner, au besoin, auprès des diverses corporations professionnelles régissant l'activité de leurs membres.

D'AUTRES MESURES DE PRÉCAUTION

Nous croyons également utile de reproduire ci-dessous des extraits du communiqué que l'Office de protection du consommateur a diffusé le 10 février. Dans les circonstances actuelles, ce texte apporte des précisions importantes.

«Les commerçants qui sollicitent les consommateurs en vue d'obtenir leur adhésion au Programme de subventions pour l'installation du chauffage bi-énergie dans les habitations, programme administré par Hydro-Québec, sont assujettis à la Loi sur la protection du consommateur, et plus particulièrement aux dispositions relatives à la vente itinérante, cela signifie notamment que ces commerçants doivent détenir le permis de vente itinérante obligatoire en vertu de la Loi sur la protection du consommateur et passer des contrats conformes à cette Loi.»

«Rappelons que le permis de l'OPC, sans être une garantie de la bonne qualité des services offerts par le commerçant, indique que ce dernier a déposé un cautionnement pour garantir qu'il observe la Loi sur la protection du consommateur. Dans leur propre intérêt, les consommateurs devraient donc vérifier si le commerçant avec lequel ils s'apprentent à transiger dans le cadre du programme administré par Hydro-Québec possède bien son permis de vente itinérante. Rappelons également qu'un contrat de vente itinérante est annulable dans les 10 jours qui suivent celui où le consommateur est entré en possession d'une copie signée du contrat.»

Enfin, le consommateur devrait toujours s'assurer que les appareils électriques installés chez lui, portent le sceau de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR).

BI-ÉNERGIE

NOTE DE LA RÉDACTION

On peut se procurer dans les bureaux du service de la Clientèle d'Hydro-Québec un dépliant intitulé «Programme de subventions pour l'installation du chauffage bi-énergie dans les habitations». On y trouvera également un imprimé intitulé «Vous chauffez encore au mazout?», qui décrit les particularités du Programme canadien de remplacement du pétrole.

HYDRO-QUÉBEC RAPPELLE AUX CONSOMMATEURS QUE:

- Toute installation électrique doit être faite par un maître électricien
- Les appareils et systèmes électriques doivent porter le sceau de l'ACNOR
- Les commerçants itinérants qui offrent d'installer le chauffage bi-énergie, sont soumis à la Loi sur la protection du consommateur





Les potages

La bisque de homard

L'histoire des potages est presque aussi ancienne que celle du feu. Plat unique autour duquel familles ou clans se rassemblaient, le potage contenait un peu de tout pour ne pas dire n'importe quoi. La cuisine se raffinant progressivement, on finit un jour par concevoir que seulement les viandes: volailles, gibiers, poissons et légumes entreraient désormais dans la composition du potage. L'ère des épices procura au potage le piquant qui lui manquait parfois, mais le plat demeurait copieux. Des pigeons entiers, des coqs à la crête levée étaient offerts aux convives qui s'en léchaient les doigts en réclamant un deuxième service, semblable au premier.

L'évolution se poursuivant, la gastronomie naquit et on décréta que le potage ne jouerait plus le rôle de plat principal. Finies les cinq ou six soupes consécutives entremêlant des saveurs ennemies. Le potage prit un jour sa place au début du repas et il la conserva. Au début du XIX^e siècle, il était toujours aussi copieux. À cette époque, on versait parfois un coulis d'écrevisse sur des cailles ou des pigeons baignant dans un bouillon savamment assaisonné et copieusement épicé. Ce plat aurait alors reçu le nom de potage bisque...

Pourquoi bisque? À ce sujet, les dictionnaires gastronomiques sont muets, mais d'autres ouvrages attribuent à ce mot le même sens qu'au mot biscuit, c'est-à-dire deux fois cuit: "bis cocto". Là réside justement tout le secret d'une bisque réussie. Au XX^e siècle, le mot bisque

désigne aussi bien un potage de crabes ou de tourteaux, de langoustes, de langoustines ou d'écrevisses, de homards ou de crevettes.

La bisque que nous vous proposons aujourd'hui est facile à réaliser, mais elle requiert une certaine patience et l'amour du travail bien fait. On recommande l'usage de légumes très frais pour la composition de la mirepoix dans laquelle viendra cuire le homard. En principe, ce crustacé doit arriver vivant sur le comptoir de la cuisine, être découpé et jeté dans la casserole où sa carapace, le test, rougira sous l'action de la chaleur. Cependant, le homard vivant n'étant pas disponible partout, on peut réussir la bisque avec un homard déjà cuit. Dans ce dernier cas, la chair et la carapace du homard sont séparées et intégrées à la préparation selon le mode indiqué ci-dessous.

L'un des secrets du chef réside dans l'emploi de tomates fraîches très rouges qui seront épépinées avant d'être intégrées à la mirepoix. Rouges, elles dispensent la couleur essentielle à l'apparence de la bisque; alors que, débarrassées de leurs pépins, les tomates perdent en même temps l'amertume qui les caractérise parfois...

La première cuisson à laquelle on soumet la bisque dure une heure, après quoi la chair des homards est réservée, c'est-à-dire mise de côté pour servir de garniture. Carapaces et légumes sont ensuite passés au chinois ou à la passoire, liés au beurre manié (mélange de farine et de beurre servant à épaissir le potage), puis soumis à une deuxième cuisson.

MÉTHODE

FAIRE SAUTER au beurre la mirepoix et la chair de homard, c'est-à-dire, cuire dans le beurre, à couvert, jusqu'à ce que perlent à la surface des aliments quelques gouttes de jus.

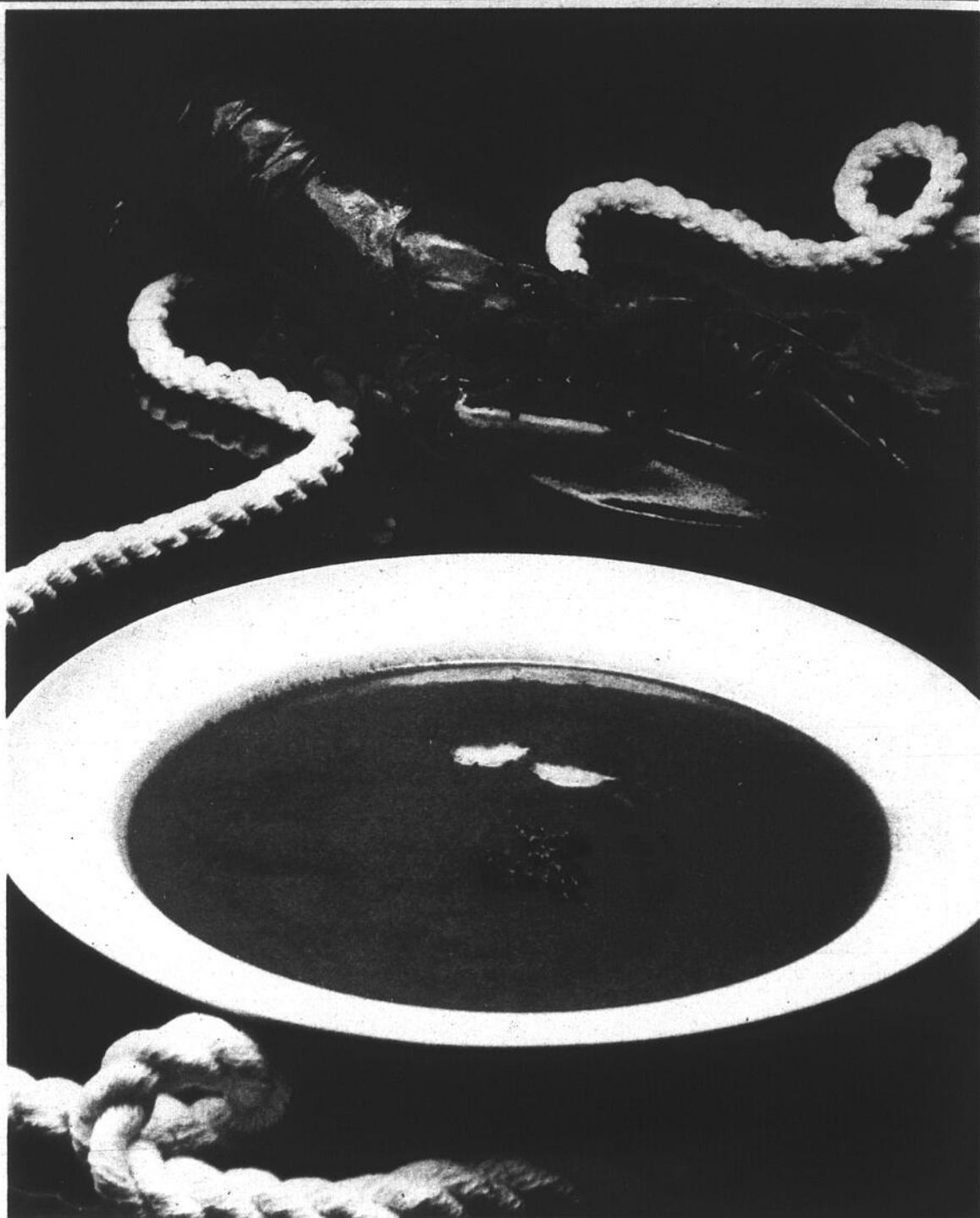
DÉGLACER avec le cognac et le vin blanc, c'est-à-dire dissoudre, avec le liquide, les sucs qui se sont caramélisés au fond du plat de cuisson.

AJOUTER la tomate concentrée et les tomates concassées. AJOUTER les carcasses de homard.

MOILLER avec le bouillon de poisson.

ASSAISONNER. Faire mijoter pendant une heure.

LIER, c'est-à-dire épaissir, avec le beurre manié et continuer la cuisson pendant encore 20



minutes. Passer la bisque à l'aide d'une passoire.

AJOUTER la crème. Décorer avec une pince de homard. Servir.

Note: On peut ajouter une infusion de feuilles d'estragon frais. La recette de bisque de homard se conserve au congélateur (sans la crème) dans des contenants hermétiques de 2 à 4 portions, pendant une durée maximale de 4 à 5 mois. Pour la réanimation, placer au réfrigérateur pendant 48 heures.

Crème de céleri

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS MÉTRIQUE IMPÉRIAL

Mirepoix:			
Oignon en dés	90ml	1/2 tasse	
Céleri en dés	425ml	1 1/2 tasse	
Beurre	60ml	1/2 tasse	
Beurre	60ml	1/2 tasse	
Farine à pain	90ml	1/2 tasse	
Bouillon	1,8L	1 3/4 p.	
Sel		au goût	
Poivre blanc		au goût	
Céleri en brunoise	45ml	3 c. à thé	
Crème à 15%	60ml	1/2 tasse	
Pince de homard (facultatif)		6 unit.	

MÉTHODE

FAIRE SUER la mirepoix dans le beurre, c'est-à-dire cuire dans le beurre, à couvert, jusqu'à ce que perlent à la surface des aliments quelques gouttes de jus.

SINGER, c'est-à-dire poudrer de farine.

MOILLER avec le bouillon, et faire mijoter pendant environ 30 minutes.

ASSAISONNER. Passer au presse-purée ou battre au mélangeur électrique.

AJOUTER le céleri et faire cuire. INCORPORER la crème. Vérifier l'assaisonnement. Servir chaud.

Note: La recette de crème de céleri se conserve au congélateur pendant une durée maximale de 3 mois; dans ce cas, il faut remplacer la farine par 30 ml (2 c. à table) de fécule de pomme de terre et 60 ml (1/2 de tasse) de farine, et ne pas incorporer la crème au mélange. Pour la réanimation, amener lentement à ébullition sur feu doux et ajouter ensuite la crème.

Vichyssoise rafraîchie à la ciboulette

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 40 minutes
Refroidissement: 4 heures

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS MÉTRIQUE IMPÉRIAL

Beurre doux	90ml	1/2 tasse
Blanc de poireau (émincé)	625ml	2 1/2 tas.
Pomme de terre (émincée)	450ml	1 1/2 tas.
Bouillon de volaille	1L	4 tasses
Sel du moulin		au goût
Poivre du moulin		au goût
Crème à 35%		au goût
Ciboulette	30ml	2 c. à thé

MÉTHODE

FAIRE ÉTUIVER au beurre le poireau et les pommes de terre, c'est-à-dire les cuire dans le beurre, à couvert, sans ajouter de liquide.

MOILLER avec le bouillon de volaille et assaisonner au goût. Laisser mijoter doucement pendant environ 30 minutes. Battre ensuite au mélangeur et passer au chinois. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant environ 3 à 4 heures.

AU MOMENT de servir, ajouter la crème en proportion équivalant au tiers du rendement total. Vérifier l'assaisonnement. Servir dans des tasses froides.

GARNIR de ciboulette finement hachée.

Photographie
Vaisselle: Boutique "Ma Maison". Centre des ressources didactiques de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

**La vente
Trans-Canada Eaton:
une foule de bons achats!
Quelques exemples
de Bauhaus, Goldcrest,
Kroehler et autres**



**VENTE
TRANS
CANADA
EATON**



**70.00 de rabais!
Canapé Bauhaus
à multiples coussins**

Prix courant Eaton 490.00 **419.99** ch.

1. Style contemporain en tweed de nylon durable couleur avoine. Cadre de bois franc, siège "Quadracoil". 2 coussins décoratifs compris.

**50.00 de rabais!
Causeuse Bauhaus
assortie au canapé**

Prix courant Eaton 420.00 **369.99** ch.

2. Deux coussins décoratifs compris.

**19.96 à 24.96 de rabais!
Tables Design 3000
de style contemporain**

Un cadre de laiton plaqué complète l'épaisse surface de verre. Voyez la collection complète de ces tables en magasin, elles sont aussi offertes à prix spéciaux.

3. Table carrée

Prix courant Eaton 274.95 **249.99** ch.

4. Table d'appoint

Prix courant Eaton 159.95 **139.99** ch.



**59.96 de rabais!
Élément mural
de Goldcrest**

5. Élément deux pièces en mélamine au fini pacanier avec portes en verre trempé, éclairage intérieur et rayon amovible.

Prix courant Eaton 549.95 **489.99** ch.

**À prix spécial!
Choix de fauteuils
à inclinaisons
tout confort**

Un classique de Kroehler

6. Fauteuil à 3 inclinaisons avec dessus en tweed de nylon et vinyle sur bourre de mousse. Un bon achat!

Prix Eaton **279.99** ch.

En vinyle de El Ran

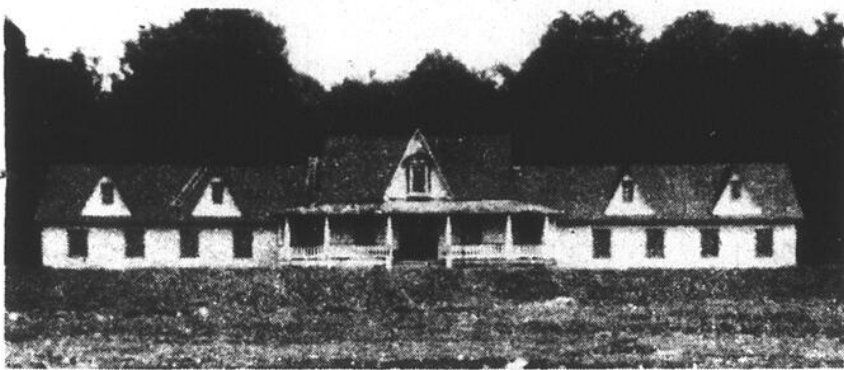
7. Modèle à 3 inclinaisons avec dossier rembourré de mousse et siège à coussin détaché. Brun.

Prix Eaton **349.99** ch.

Eaton Centre-ville, 7e étage, et à ou par tous les autres magasins Eaton. Rayons 270, 470.

**Venez ou téléphonez
284-8484**

EATON



Le Bâtiment principal du Musée québécois des Cantons de l'Est.

La Semaine des Camps

par Dollard MORIN

Aujourd'hui, se termine la Semaine des Camps au Québec; c'est un événement parrainé par l'Association des camps qui regroupe quelque 120 camps de vacan-

ces à travers la province.

Il importe de souligner le fait que l'A.C.Q. dont Claire Ménard est présidente, a modifié ses orientations, en ces dernières années, de sorte que les camps de vacances ne sont

plus réservés seulement aux jeunes. De plus en plus, ces camps s'ouvrent aux familles pour la période estivale et automnale, même hivernale en certains cas, ainsi qu'aux personnes âgées ou handicapées.

Il y a même des camps qui restent en activité toute l'année et à certains d'entre eux, les intéressés peuvent bénéficier de séjours plus brefs que dans le passé. En outre, on apporte beaucoup de variété dans les programmes et les activités du camp.

L'ANNUAIRE

Dans le nouvel annuaire de l'A.C.Q., on trouve tous les renseignements désirés au sujet des camps accrédités par cet organisme. Ce guide de 160 pages contient la liste complète des camps membres de l'A.C.Q., leur clientèle, leurs dates d'opération, leurs principales activités, etc. Pour les parents, c'est une aide fort précieuse pour trouver le lieu de vacances de leurs enfants.

Pour obtenir ce guide, on s'adresse à l'Association des Camps du Québec, 1415 est, rue Jarry, Montréal, H2E 2Z7 (374-4700, local 447).

DU NOUVEAU

Dans ce bottin, on trouve aussi les dix nouveaux camps affiliés à l'A.C.Q.. Ce sont:

— La base de plein air Bellefeuille, en Gaspésie (pour garçons et filles, à l'année longue); — le camp musical de Lanaudière (juillet et août).

— La base de plein air du Y, à Sherbrooke (camp de jour ou plus); — le Camp Jeunesse Bois-de-Boulogne, à Montréal, dans le CÉGEP du même nom.

— Le centre de plein air Les Forestiers, aux Cèdres, près de Vaudeuil (pour familles, groupes et enfants de 6-16 ans); — le centre de plein air Grand Village Rotary (juin-août, pour adultes et enfants handicapés).

— Nouvelle initiative: deux camps hors frontières du Québec, soit le Camp Normandie, dans l'État de New York et l'Educamp, en Ontario.

LE MUSÉE DE LA CHASSE

Il ne faut pas se tromper! Le véritable Musée québécois de la chasse se trouve à Waterloo, dans l'Estrie, et non dans l'ancien Centre d'arts du Mont-Royal, à Montréal (on ne trouvera là qu'un pavillon en sciences naturelles et une collection d'objets de chasse).

Mais, à Waterloo, non loin de Granby, le Musée québécois de la chasse est une remarquable réalisation d'envergure internationale. Il compte deux pavillons renfermant deux grandes salles d'exposition (collection d'animaux naturalisés, accessoires de chasse, armes de chasse, objets d'art, etc.), ainsi qu'une salle de conférence. Il est officiellement ouvert depuis le printemps '82, sous la présidence de M. Roger Baulu.

Comme me le soulignait récemment M. Pierre Boivin, relationniste du musée, "la visite du Musée de la chasse ne se limite pas à l'admiration passive des objets exposés, mais on y fait de l'animation intéressante et instructive". Les visites du musée sont guidées par une hôtesse.

Au programme, s'ajoutent: démonstrations de différentes disciplines de chasse (chasse à courre, chasse au faucon, etc.), exercices de tir aux pigeons d'argile, etc.

La vénérie y est particulièrement à l'honneur, avec la participation des Trompes de chasse du Rallie-Kébec.

Un grand événement y est prévu pour le mois de juin: les 24, 25 et 26 juin, se tiendra une grande exposition de chasse à l'aréna de Waterloo; on y comptera plus de 60 kiosques. Pour cet événement, une invitation spéciale sera alors portée au lieutenant-gouverneur de la province, à Bois-de-Coulonge, par une impressionnante cavalcade de chevaux et de chiens de chasse. Ce défilé partira de Waterloo pour traverser le pont de Québec et se rendra jusqu'aux Plaines d'Abraham. Ce sera tout un spectacle à voir!

100 VOYAGES DE RÊVE!

Loto-Québec peut vous faire gagner un fabuleux voyage pour 2 en France pendant 2 semaines séjour compris, l'aller ou le retour en Concorde, plus 7 500\$

Québec 1534-1984

Suivez le retour des "Grands Voiliers" à Québec.

Québec 1534-1984, c'est la célébration du 450e anniversaire de la découverte du Canada par Jacques Cartier.

Durant tout l'été 1984, venant des quatre coins du monde, des centaines de voiliers et de "Grands Voiliers" viendront pavoiser au Québec.

Pour tous les Québécois, ce sera un été de fêtes nombreuses et variées, entre la mer et l'eau douce.

Loto-Québec s'est associé à cet événement avec sa toute dernière loterie instantanée, la Grande Traversée.

La Grande Traversée offre 100 gros lots fabuleux: 7 500\$, plus un voyage pour 2 en France. Pendant 2 semaines, séjour payé par Loto-Québec. Avec l'aller ou le retour dans l'avion commercial le plus rapide et le plus fastueux du monde: le Concorde.

Un voyage de rêve!

Participez! Courez votre chance. Elle pourrait bien faire de vous un des 200 "ambassadeurs" du Québec délégués en France par Loto-Québec.

La Grande
TRAVERSÉE

**OFFREZ-VOUS
UNE PETITE GRATTERIE
POUR PARIS**



loto-québec



Dimanche-Matin VOYAGES

par Dollard Morin

Au pays de la Bénédictine

Fécamp va célébrer les 1 325 ans de son abbaye

(par Dollard Morin)

C'est en 658 que fut fondée l'abbaye de Fécamp, sur la côte normande du pays de Caux. Elle devait devenir l'un des hauts lieux du Moyen Âge en Normandie et connaître une renommée mondiale, grâce à l'un de ses moines: Dom Bernardo Vincelli, le créateur de "la Grande Liqueur française": la Bénédictine.

Chaque année, au printemps et durant l'été, un nombre croissant de touristes

emprunte le circuit des abbayes et prieurés de la Normandie. On en compte 67 répartis dans les régions du Calvados, l'Eure, la Manche, l'Orne et la Seine-Maritime; une quarantaine sont ouverts aux visiteurs, à tous les jours. Pour ceux et celles qui en ont le temps, c'est un "pèlerinage" qui ne manque pas d'intérêt, ni de pittoresque.

En juillet prochain, l'abbaye bénédictine de Fécamp célébrera ses

1 325 ans de fondation en offrant au public, sa 5e grande "Semaine Musicale", avec la participation d'artistes et d'ensembles musicaux de réputation. Les concerts auront lieu dans l'imposante église abbatiale Notre-Dame-de-la-Trinité, dont la nef est plus longue que celle de Notre-Dame de Paris.

Les touristes seront sûrement émerveillés par l'ensemble architectural, gothique et renaissance, de l'Abbatiale de Fécamp, que l'on a décrit comme: "Un beau livre de pierre où les siècles ont écrit leur page".

Un élixir

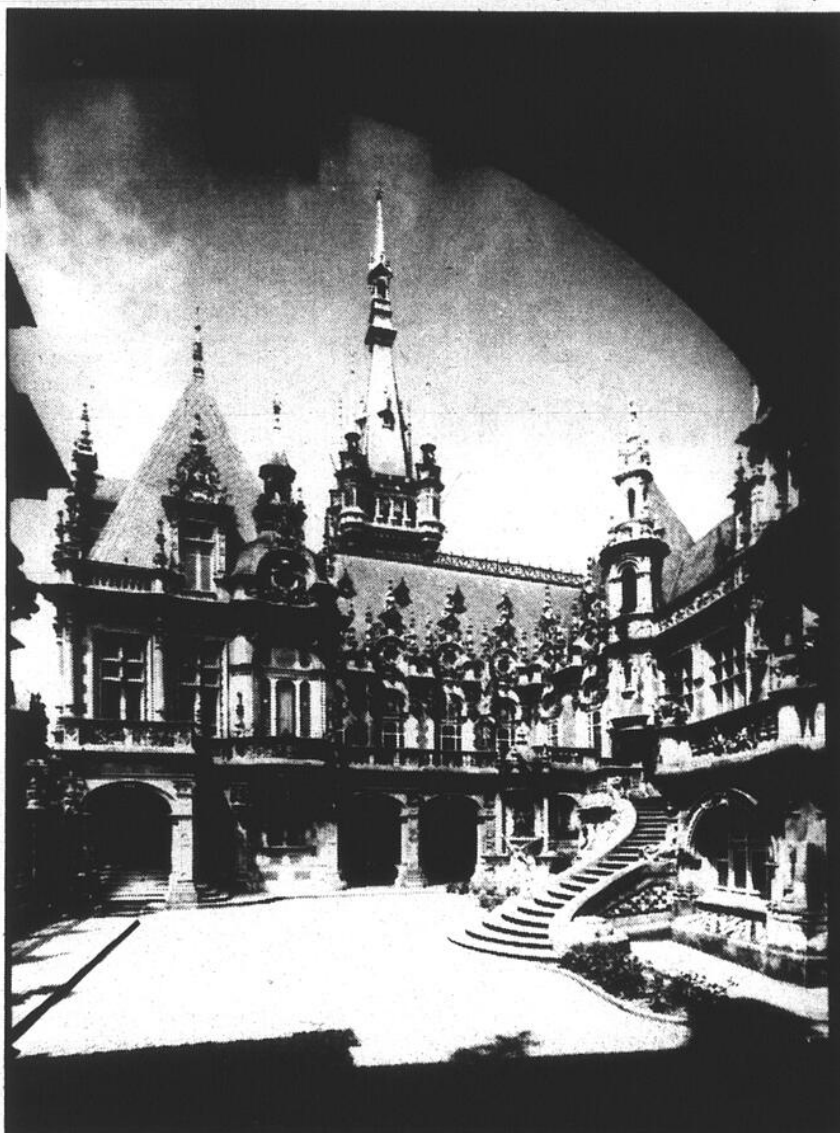
À l'abbaye de Fécamp, les visiteurs ont grande joie à découvrir l'histoire d'une oeuvre née d'un secret, soit la Bénédictine, dans un musée des plus fascinants, rempli d'oeuvres d'art et de collections précieuses.

C'est vers l'an 1510 que le frère Bernardo Vincelli réussit à mettre au point un élixir destiné à soigner ses confrères malades. Herborisateur de talent, il utilisa pour son remède quelque 28 herbes et plantes différentes, aux vertus curatives, qu'il trouva dans la région de Fécamp. Lors de la Révolution, les Bénédictins fécampois confièrent à des laïcs une

partie de leurs trésors. L'un d'eux, un chercheur appelé Alexandre Le Grand avait hérité de quelques manuscrits. C'est là qu'il découvrit les éléments devant l'aider, en 1863 (il y a 120 ans), à reconstituer l'élixir du frère Vincelli et à lancer la fameuse liqueur appelée "Bénédictine".

Lors d'une rencontre avec M. Jean-Claude Bezin, directeur commercial de la Bénédictine, celui-ci nous a souligné que cette liqueur française se fabrique encore à la distillerie de l'abbaye de Fécamp (6 millions de bouteilles par année). On y cultive aussi la plupart des plantes nécessaires, tandis que d'autres sont importées d'ailleurs, surtout du Ceylan.

"Au Canada," a précisé M. Bezin, "la distribution de la Bénédictine est assurée par la maison Schenley. C'est en Malaisie que cette liqueur est la plus populaire; les mamans disent



L'imposante cour d'honneur de la Bénédictine, à Fécamp, en Normandie.

que ça donne de beaux enfants!" Pas moins de 120 000 visiteurs sont accueillis chaque année à la distillerie de Fécamp; les commentaires y sont donnés par des hôtesses en 8 langues différentes.

Ne pas oublier qu'en

1534 (l'année de la découverte du Canada), le roi François 1er visita l'abbaye de Fécamp, goûta la fameuse liqueur des moines et s'exclama: "Foy de gentilhomme! Oncques n'en goustai de meilleur!"

**FLORIDE
INDIAN SHORES**
SUR LE GOLFE DU MEXIQUE
Entre St-Petersburg et Clearwater, Maison de ville, Condominiums, Motels à louer.
SOIR: AUGUSTIN
489-1557
BROCHURES DISPONIBLES

LE SOLEIL VOUS ATTEND EN FLORIDE

PLACE DE SABLE PRIVÉE, PISCINE D'EAU DOUCE, CHAUFFÉE

Chambres modernes, avec ou sans cuisinette, chauffées — air climatisé
TV couleur et réfrigérateur inclus
Cocktail de bienvenue
Bar-salon — Bar-B-Q — Bingo — Cinéma
Garderie et pataugeuse pour enfants
Stationnement spacieux et gratuit
Casse-croûte — Snack-bar près de la piscine, parties de cartes
Près de toutes activités sportives, centres d'achats, clubs de nuit, etc., etc.

Postez ce coupon aujourd'hui même pour obtenir votre brochure.

LUXUEUX ENDROIT DE VILLEGIATURE

Monaco MOTEL

EN BORDURE DE L'OCEAN - A LA 175e RUE

Pour réservation, appeler: (305) 932-2100

S.V.P. me faire parvenir tous renseignements concernant votre motel

MONACO RESORT MOTEL
17501 Collins Ave.
Miami Beach, Fla 33160

Nom

Adresse

Ville

Code Postal

\$13. PAR PERS.
du 1er mai au 24 juin
Ajouter \$5 par personne
du 25 juin au 4 sept.
(20 chambres sur 114)

Économisez cette saison à Miami Beach

ENCORE DES
CHAMBRES FACE À
LA MER DISPONIBLES
MAINTENANT

Profitez de nos plus bas prix du 15 avril au 1 mai. Le Best Western Sahara Ocean front Resort à Sunny Isles (le centre des activités à Miami Beach) a réduit ses prix. A partir de seulement \$19.50 par jour, par personne, en occupation double, vous séjournez dans un hôtel par excellence, offrant toutes commodités... Piscine, plage ensolaillée, bar-patio, spectacles, activités du matin au soir, tennis et golf gratuits. Réservez sans délai. Voyez votre agent de voyages.

Au Québec, téléphonez sans frais (418) 647-3775 ou à Montréal (514) 931-0717. Ou écrivez à: Best Western Sahara Resort Dept. DM, P.O. Box 6725 Miami Beach, Florida 33154

DIMANCHE-MATIN - 17 AVRIL 1983 - PAGE 823

HAMPTON BEACH

Le soleil, le sable, la mer. Amusez-vous!

Hampton Beach c'est du plaisir pour toute la famille. Qu'on soit sur le bord de l'océan ou qu'on en soit éloigné. Des milles de visages rayonnants et de plages de sable. L'air marin revigorant. Un ciel d'azur, et un océan à perte de vue. La détente le jour, la nuit. Vous trouvez tout cela à Hampton... à des prix qui vous conviennent.



**Tout sous
le soleil!**

HAMPTON BEACH, N.H.

Signalez: 603-926-8717

ou envoyez le coupon pour obtenir notre pochette-vacances gratuite:

Hampton Beach Village District
P.O. Box 6600, Hampton Beach, NH 03842

Fournissez-moi tous les renseignements

Nom

Adresse

Ville Etat

Code Tél dm



mini-
carnet



du voyageur

Un voyageur averti

Voilà ce que l'on se doit d'être pour éviter autant qu'il se peut certaines déceptions. Rappelons ici en vrac quelques conseils toujours utiles:

- Il est toujours prudent de se présenter assez tôt à l'aéroport pour l'enregistrement, afin d'éviter s'il y a survente de la part de la compagnie aérienne d'être parmi les malheureux passagers qui verront leurs vacances ainsi que l'avion s'envoler sans eux.

- Lorsque vous arrivez à destination, reconfirmez immédiatement votre retour auprès du comptoir de la compagnie aérienne concernée, même si on vous a certifié que cette procédure n'était plus requise. Vous éviterez peut-être bien des problèmes et vous aurez l'assurance que votre nom est inscrit sur la liste des passagers.

- Vérifiez toujours sur place les horaires des moyens de transport. L'horaire que l'on vous a remis avant votre départ pourra avoir été modifié depuis et l'attente sur un quai de gare d'un train qui l'a déjà quitté depuis une heure sans crier gare, risque de vous paraître un peu longue et de vous faire perdre votre entrain.

- Pour apprécier son voyage, il faut être au courant, mais au bon courant. En effet, dans plusieurs pays, en Europe entre autres, le courant varie de 110 à 220 volts. Le rasoir par exemple, doit être muni d'un sélecteur de courant sinon vous risquez en le branchant de sentir une inquiétante odeur de toast brûlée vous condamnant au bout de quelques jours à passer pour une vieille barbe. De même, il faut souvent un adaptateur à tiges rondes pour pouvoir brancher les appareils.

- Si vous êtes habitué à vous laver avec une débarbouillette, n'hésitez pas à apporter la vôtre. En Europe on ignore parfois son existence; vous la regretterez peut-être. De même il est prudent de se munir d'un savon. Il est frustrant de descendre dans un hôtel slave sans savon!

- Si vous devez franchir une frontière, n'acceptez jamais de transporter un objet pour lequel un que vous ne connaissez pas, quelle que soit la confiance qu'il vous inspire. Il est préférable d'être mal jugé par un inconnu que trop bien par un juge qui vous condamnera peut-être à 15 ans de prison parce qu'on a découvert de l'héroïne en votre possession. Comment prouver que c'était à votre insu! Donc attention! Pour passer pour héroïne une personne ne se doit surtout pas d'en passer.

- Si au retour vous succombez à la tentation d'acheter à la boutique hors-taxes de l'aéroport un appétissant fromage, assurez-vous qu'il ne soit pas de la catégorie de ceux qui font vibrer les papilles nasales. Après sept heures de vol placé au chaud sous votre siège d'avion, ayez pitié de vos voisins, à moins que ce ne soit là une façon de vraiment faire sentir votre présence!

Robert VIAU

Coup d'oeil sur le voyage

par Dollard Morin

Du 27 avril au 1er mai, le Complexe Desjardins de Montréal sera le théâtre du premier "SALON VACANCES QUÉBEC", mis sur pied par l'Association Technique du Tourisme, en collaboration avec le ministère de l'Industrie, du Commerce et du Tourisme.

Sur la Promenade du Complexe, les visiteurs trouveront plus d'une centaine d'exposants venus de différentes régions du Québec et pourront y puiser tous les renseignements désirés en vue de leurs prochaines vacances. L'entrée y sera libre. On peut communiquer avec Tourisme Québec en composant: 873-2015 à Montréal, ou 1-800-361-5405 partout ailleurs au Québec.

À compter du 1er juin, le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche ouvrira un kiosque d'information au Complexe Desjardins. Ce sera au rez-de-chaussée, au centre du couloir conduisant à la Place des Arts et au métro, là où était déjà installé le kiosque de l'Association touris-

que du Cœur du Québec.

À son nouveau kiosque, le ministère fera connaître au public ses différentes activités: centres de plein air, auberges de jeunesse, chalets en montagne (dont ceux des Chic-Chocs, en Gaspésie), etc. On prévoit que dans un avenir prochain, on pourra même s'y procurer les permis de chasse et de pêche.

En outre, à compter du mois de juin, le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche effectuera une tournée de promotion dans les principaux centres d'achats du Québec. Il y installera des tableaux visuels mettant en lumière ses secteurs d'intervention dans les domaines du sport, du socio-culturel, des parcs et de la faune.

Mardi 19 avril, les Services officiels français du Tourisme accueilleront à Montréal deux importantes délégations venant de France. Il y aura celle du Comité régional de tourisme de la Normandie et celle de la Fédération nationale des Logis et Auberges de France.



Les touristes qui visiteront l'île Bonaventure, en Gaspésie, cet été, auront plaisir à admirer la plus importante colonie de fous de bassan en Amérique du Nord. Par ailleurs, du 23 avril au 20 mai, il est également possible d'assister à un merveilleux phénomène naturel à se produire au Québec, soit le gigantesque rassemblement des oies blanches dans l'archipel de Montmagny. VIA Rail y organise des excursions avec forfaits (871-1331 à Montréal, 692-3940 à Québec, 238-8289 à Ottawa, ou 1-800-361-5390).

Jeudi 28 avril, l'hôtel Méridien de Montréal accueillera la 3e Journée québécoise du Tourisme pour personnes physiquement handicapées.

Cette rencontre est organisée par Kéroul, en collaboration avec l'Association Technique du Tourisme, dans le cadre du "Salon Vacances Québec 83".

Le directeur général

Beach Holiday

MOTOR INN

Avenues Pine et Atlantic Wildwood, N.J. 08260
Dept. M-486 (609) 522-1922

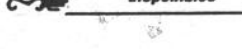
Près de la plage et du "Boardwalk"

NOUVELLES "SUITES HOLIDAY" LUXUEUSES

2 chambres - 2 1/2 bains cuisinette - 2 TV couleurs

Piscine chauffée - Gardiennage d'enfants

Réervations encore disponibles



LURAE MOTEL

Un des plus grands centres d'hébergement de North Wildwoods

Situé dans un des plus beaux sites du New Jersey.

Unités de 1 et 2 chambres - Suites - Télévision couleur - réfrigérateur pour boissons et liquors, service de chambre quotidien - Salle de jeux - Piscine chauffée - Air climatisé - près de la plage. 40 minutes de Atlantic City et ses casinos. Bienvenue aux groupes et tours organisés - Activités programmées si désiré - Casse-croûte sur les lieux.

Téléphonez ou écrivez pour obtenir votre brochure

LURAE MOTEL

6th to 7th - Surf Avenue North Wildwood, N.J. 08260
(609) 522-1656 ou 522-3489

Renseignez-vous sur nos taux hors-saison.

QUEST AMÉRIQUE VIA AMERICANADA

QUEST CANADIEN EN AUTOCAR

Voyez Winnipeg, Regina, Calgary, Banff, Lac Louise, Victoria, Vancouver

23 jours \$1 395

QUEST CANADIEN AVION & AUTOCAR

2 semaines \$979 avion en sus

CALIFORNIE-ARIZONA-NEVADA

Los Angeles, Disneyland, San Francisco, Yosemite, Las Vegas, Grand Canyon, Phoenix, San Diego, Tyuana (Mexique)

2 semaines \$1 135 avion en sus

LA CALIFORNIE EN AUTOCAR

23 jours \$1 459

Demandez la nouvelle brochure été '83 à l'un de nos dix bureaux



3428, RUE ST-DENIS

GALERIES D'ANJOU

1218, RUE UNION

CARREFOUR LAVAL

PLACE VERTU

FAIRVIEW

PROMENADES ST-BRUNO

MAIL CHAMPLAIN

ST-JÉRÔME

CARREFOUR RICHELIEU ST-JEAN

842-1751

353-7650

866-9381

688-6211

332-4210

694-2343

653-1862

465-2414

432-6222

348-0818

PAYS DE VACANCES DE RÊVE

The JERSEY CAPE

Une douzaine d'endroit au bord de la mer

Des jours et des jours ensoleillés
Des soirées remplies d'activités et de plaisir

Baignade - canotage - camping - pêche - promenade (boardwalk) - activités récréatives - motels de première classe et fine cuisine - sites historiques

ÉCRIRE
DEPT. OF PUBLIC AFFAIRS
P.O. BOX 365
CAPE MAY COURT HOUSE
N.J. 08210
Tél.: (609) 886-0901

SOLEIL - SABLE - SURF

HIDDEN ACRES CAMPGROUND

R.R. 1, box 354 A-16
Cape May Court House, N.J. 08210

Écrivez pour obtenir votre brochure gratuite.

Entièrement équipé, location de remorques, activités programmées - près de la mer et des amusements

(609) 263-8996

ACROPOLIS

MOTOR INN SUR LA PLAGE

TOUTES LES CHAMBRES DONNENT SUR L'Océan

Le plus beau centre de villégiature de Wildwood Motels - Suites avec cuisinettes, air climatisé et chauffage, système central, balcons privés, TV couleur et téléphone, restaurant avec service aux chambres, piscine chauffée, barbotteuse, vaste patio et chaises longues gratuites, service d'ascenseur, le tout à un prix qui convient à votre budget. Pour renseignements ou brochure gratuite, écrivez ou appelez:

ACROPOLIS MOTOR INN SUR LA PLAGE
de la 3e à la 4e av.
North Wildwood, N.J. 08260
Tél.: (609) 522-5400



LIQUIDATION FAILLITE

DANS L'AFFAIRE DE
CENTRE DU
MATELAS **DORMEX INC.**

TOUT DOIT ÊTRE VENDU

JUSQU'À **60%** DE RABAIS

Endroits sur les lieux mêmes des magasins et entrepôt inventaire: matelas et sommiers toutes grandeurs, modèles sofa-lit, oreillers, lits en laiton, articles de décoration: cadres, serigraphies, peintures etc. Marques réputées: Simmons, Sealy, Dormex, Berkline, Inlited etc. Mobiliers de salon.

LIQUIDATION OUVERT AU PUBLIC

VILLE LASALLE
422, rue Dollars
363-5303

ST-LÉONARD
9412 nord, Viau
321-7153

MONTREAL-NORD
4302 Henri-Bourassa
322-8654

Quintal
ENCANTEUR
AUCTIONNEER

VENTES DIRIGÉES PAR
LA FOIRE D'AUBAINES INC.
Liquidateurs, faillites et surplus
OUVERT TOUS LES JOURS 9h AM à 6h PM
JEUDI-VENDREDI 9h AM à 9h PM SAMEDI 9h AM à 5h PM

ATELIER GERMAIN



DEPUIS
1969
ESCOMPTE
30%
SUR MODÈLE
DE SÉRIE

**ARMOIRES
MODULAIRES
MODERNES**

PLASTIQUES STRATIFIÉS ou BOIS SUR-MESURE

ESTIMATION GRATUITE
PROFILS SÉLECTIONS

SPECIALITÉS:
COMPTOIRS MOULÉS ou TOUS GENRES

PLANIFICATION ET INSTALLATION

3628, boul. de la Concorde
Duvernay, Laval
(près de l'église St-Sylvain)

664-1042 ou 327-0656

VOUS PENSEZ "MEUBLES" PENSEZ

GEST-ACCOR

LA PLUS HAUTE QUALITÉ DE SERVICE
DES PRIX LES PLUS COMPÉTITIFS

VOYEZ UN DE NOS **550** MARCHANDS

D'UN BOUT À L'AUTRE DU CANADA

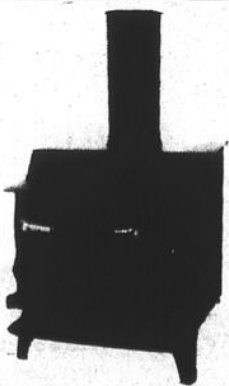
LE CAMPAGNAR

incluant:

- Pare-étincelles
- Souffleuse
- Jeux d'outils

**SUPER
SPÉCIAL
EN MAGASIN!**

La plus vaste salle
de montre au Québec



LA BOUTIQUE CHALEUR INC.

470, BOUL.
ROLAND-THERRIEN
LONGUEUIL
463-1870

GENS DE
L'EXTÉRIEUR
1-800
361-0183

EXIGEZ TOUJOURS
UNE QUALITÉ
SUPÉRIEURE POUR
VOTRE TUYAU NOIR
DE RACCORDEMENT
LES
**tuyaux
ASTON**

ATLANTIQUE... Quel exemple...

La réussite en affaires tient à beaucoup de choses... ATLANTIQUE, une compagnie que nous connaissons tous, et dont les racines sont solidement implantées ici, au Québec, est sans contredit l'exemple de réussite numéro UN de toutes les entreprises nées chez nous au cours de la seconde moitié de ce siècle.

En 1957, un homme modeste et son épouse, Robert et Irma Fragman, décidaient de risquer le tout pour le tout (Dieu sait qu'ils n'avaient pas grand chose) en ouvrant "ATLANTIQUE radio et Télévision-Ltee". Sis au 4647 avenue du Parc, à Montréal, cela devait être le berceau d'une grande et belle histoire...

Au départ, Robert n'était ni plus ni moins qu'un homme-orchestre. Ayant déjà suivi des cours de technicien, il chaussa tour à tour, les bottes du réparateur, de l'installateur, du comptable, du livreur. Il fut également réceptionniste, emballer, secrétaire, commis et j'en passe. C'était le patron... et c'était l'employé! Et puis, les années passèrent, sans que Robert ne les voit... Un, deux, et puis trois employés... un magasin... il loue et il vend des appareils, maintenant... sans jamais laisser tomber le service à la clientèle... "C'est la clé du succès, dans ce genre de commerce..." répétait-il... (encore aujourd'hui, d'ailleurs)... Puis, ce fut un plus gros magasin... et un deuxième, et un troisième et, plus tard, un quatrième... Dès lors c'est le début de la chaîne Atlantique qui allait pénétrer tous les coins de la province, offrant à chacun des clients un choix énorme, de qualité, un service après vente selon les principes premiers du pionnier de l'aventure ATLANTIQUE...

Oui, la réussite tient à beaucoup de choses... Au travail infatigable, d'abord, au dévouement, ensuite, à la foi aveugle vers un but, à l'intelligence. Savoir s'entourer de gens honnêtes. ATLANTIQUE, c'est maintenant 96 magasins et presque 500 employés, dont plusieurs sont des vétérans des premières heures... ATLANTIQUE, à cause du respect qu'il porte à l'humain tant à celui qui y travaille qu'au client, s'est imposé et s'impose toujours au Québec et depuis quelques années, en Ontario... et ce n'est pas fini... Robert a tous les espoirs et ATLANTIQUE toutes les possibilités...

En cette 25ème année de belle et grande réussite, il va de soi que, d'abord et avant tout, ATLANTIQUE dise un grand et sincère MERCI à vous tous, les fidèles clients avec promesse de toujours vous servir de la façon que vous connaissez... Avec chaleur, dévouement honnêteté et efficacité. Merci. Merci beaucoup.

O 73

G 49 52 53 59

N 35 44

I 17

B 8 14

PARTIE No 3
17 AVRIL

**LOTTO
BINGO**
Dimanche-Matin



ROADSTAR
• RADIO D'AUTO
AM/FM STÉRIO

Modèle RS-2015V

- Lecteur de cassette
- 4.5 watts par canal
- Arrêt automatique de la cassette

- Amplificateur mod. LC 102
- Correcteur graphique 3 bandes
- 20 watts par canal
- Haut-parleurs mod. Co-6920
- Maximum 50 watts
- 2 voies

\$224⁹⁵

L'ENSEMBLE

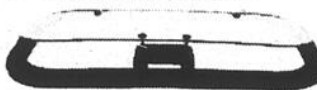
INSTALLATION
EN SUS

UN LUXE PEU COÛTEUX
qu'il faut vous offrir

INSTALLATION \$240⁰⁰
INCLUSE

**TOIT
OUVRANT**

- Assure une circulation d'air frais à l'intérieur de votre véhicule
- S'ouvre d'une seule main
- Cadre noir mat, verre fumé



A. DES CHATELETS

VITRES & RADIOS

Galerie de l'Auto
6939 boul. Les Galeries d'Anjou
Ville d'Anjou. H1M 2W1

353-8411

**MAGNÉTOSCOPE
BETA VCR 4000**

SANYO

- Programmables 3 jours, 1 programme
- Programmation quotidienne
- Télécommande avec fil
- Avant/arrière Betascan
- Système de chargement Beta



Abonnement gratuit avec
l'achat d'un
magnétoscope à club
vidéo

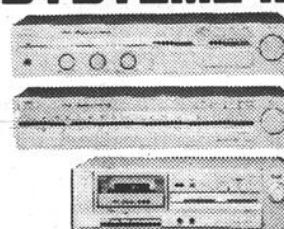
\$599⁹⁹
ATLANTIQUE

**GARANTIE
2 ANS
OPTIONNEL**

6060 METROPOLITAIN EST (sortie Lacordaire) **253-8880**

MAIL "WEST ISLAND" (sortie boul. des Sources de la transcanadienne) **683-1943**

SYSTÈME INCROYABLE FISHER



**AMPLIFICATEUR
INTÈGRE
CA-100**
• 40 watts RMS
• Deux indicateurs de puissance
LED
**SYNTHÉTISATEUR
FM-100**
• AM-FM stereo
• Système de synchroisation
haute performance
**MAGNÉTOCASSETTE
CR 100**
• Métal
• Dolby
• Deux indicateurs LED
• Compteur de ruban 3 chiffres



**TABLE TOURNANTE
MT-100**
• Semi-automatique
• Bras de lecture droit
• Cartouche magnétique incluse
• Haute trackabilité

**HAUT-
PARLEURS
ST 525**
• Haut-
parleurs
haute
fidélité
• Boîtier
déluxe
• Son
propre et
algu

\$599⁹⁹
ATLANTIQUE

**GARANTIE
5 ANS
OPTIONNEL**

6060 METROPOLITAIN EST (sortie Lacordaire) **253-8880**

MAIL "WEST ISLAND" (sortie boul. des Sources de la transcanadienne) **683-1943**

**SI VOUS VOULEZ
PLACER DE L'ARGENT
AUX ÉTATS-UNIS**

**CYPRESS SAVINGS
ASSOCIATION**

Fort Lauderdale & Delray Beach
Les dépôts et les épargnes sont assurés jusqu'à
concurrence de 100 000\$ par le gouvernement

ADMINISTRATEURS CANADIENS
Jacques Francoeur Ronald S. Wilson



Marie
LAPORTE

Quel type de vélo acheter

Révolue l'époque des grosses bicyclettes lourdes et indestructibles! Voilà l'ère des vélos légers, à trois, cinq, dix vitesses dont il faut graisser les moyeux, huiler les gaines de frein. Même le mot a changé: on se doit de dire vélo, diminutif de vélocipède, appareil de locomotion à siège sur deux ou trois roues, mû d'abord par la pression des pieds sur le sol, puis au moyen de pédales.

Le goût de pédaler est dans l'air puisqu'on me demande à gauche et à droite quel vélo acheter. Si la question est simple et courte, la réponse demande à être développée parce qu'il faut choisir sa bicyclette en fonction de ce que l'on compte en faire. Si vous voulez faire des excursions jusque dans le Vermont ou en Gaspésie, si vous voulez vous en tenir aux rues tranquilles de votre quartier ou encore si vous vous fiez à votre vélo pour faire une petite promenade dominicale en famille, il faut choisir entre un vélo à trois, cinq ou dix vitesses pour vous à un vélo plus robuste, pour votre fiston de douze ans et une petite bicyclette à freinage arrière pour la petite dernière.

Le vélo-boom a frappé et a donné naissance à un choix impressionnant de bicyclettes fabriquées ici ou à l'étranger, à des gadgets comme des clés à pneu, des arrache-clous, des sacoches de randonnée, etc. Une industrie qui roule bien. Avant de vous acheter un vélo, essayez celui que votre voisin veut vendre. Il suffira peut-être d'une petite mise au point chez un marchand spécialisé pour le remettre à neuf. Si vous préférez acheter, attendez d'un marchand qu'il soit spécialisé c'est-à-dire qu'il ne vendra que des vélos et peut-être des skis de fond pour pouvoir travailler douze mois par année. Qu'il soit près de chez vous est un autre facteur important. La bicyclette ne passera pas des semaines à la cave parce que vous ne trouvez pas le temps de l'apporter à l'autre bout de la ville. Informez-vous du service après-vente. Si le marchand se donne la peine de savoir quel genre de vélo il vous faut, s'il voit à ce qu'il soit ajusté à vous et vous donne des conseils d'entretien et de bon usage, s'il vous invite à repasser chez lui après le "rodage" de votre vélo afin de refaire les ajustements et cela, gratuitement, vous êtes tombés sur un excellent marchand.

Avant de partir en quête de votre vélo, fixez-vous un prix maximal et sachez ce que vous voulez faire avec. N'achetez pas un dix vitesses au cas où vous partiriez en longue randonnée alors que le but premier de votre achat est de vous dégourdir les jambes le samedi dans le quartier. Les "en cas où" peuvent coûter cher.

Pour choisir le cadre, il faut enfourcher la bicyclette, muni de souliers plats, et avoir une distance de deux centimètres entre l'entre-jambes et le tube horizon-



judicieux. Si la bicyclette est votre mode de transport, il faut vous attendre à payer au moins de 175\$ à 250\$, le prix pouvant grimper jusqu'à 350\$ si vous voulez la perle des vélos. Mais là, c'est que vous utilisez votre vélo pour aller au travail, pour vous conduire à votre lieu (ou vos lieux) de villégiature.

En ville, les freins de dix vitesses dont le guidon est recourbé vers l'avant, peuvent être difficiles à atteindre à moins que vous soyez toujours couché sur votre vélo. De plus, si la chaussée est mouillée, ils perdent de leur efficacité... surtout si vous êtes chargé.

Au niveau des accessoires, le choix est immense mais ceux ayant trait à l'éclairage et aux réflecteurs sont indispensables. Pour Vélo-Québec, toute bicyclette devrait être munie à l'achat d'un ensemble de réflecteurs comprenant un réflecteur arrière rouge et avant blanc, un réflecteur jaune dans la roue avant et rouge dans la roue arrière fixés aux rayons, une bande réfléchissante sur les deux flancs des roues avant et arrière, un réflecteur jaune sur les faces avant et arrière de chaque pédale. Si vous faites de la bicyclette le soir, il vous faut une lumière avant visible à au moins 150 mètres et une lumière arrière visible à au moins 100 mètres. Le système à dynamo est le meilleur puisqu'il est économique et ne vous laisse jamais tomber. Le garde-boue est plus utile qu'esthétique. Mais les vrais cyclistes reconnaissent sa grande utilité.

Avant de prendre la route avec votre vieille bicyclette que vous n'avez pas utilisée depuis longtemps, il serait bon de la faire mettre au point par un spécialiste qui vérifiera les freins, les pneus et les chambres à air, l'enlèvement des roues, le dérailleur. Si votre véhicule n'a besoin que d'un bon graissage, n'oubliez pas qu'il faut graisser le jeu de direction, les moyeux avant et arrière, le pédalier et les pédales. Il faut également huiler avec de l'huile légère (celle pour la machine à coudre par exemple) le mécanisme des freins, la gaine du frein, le dérailleur avant, la chaîne, les roulettes du dérailleur arrière, la gaine du câble du dérailleur arrière. Si vos patins de freins crient, c'est signe de vieillesse ou de mauvaise qualité.

Après avoir mis tant d'efforts pour l'achat et l'entretien de votre vélo, assurez-vous de le mettre à l'abri des voleurs (N'oubliez pas qu'une simple chaîne peut être coupée d'un coup de pince) et des intempéries qui pourraient ouvrir la porte à la rouille. Vélo-Québec prépare son étude de marché 1983 qui devrait sortir en mai. À surveiller... On peut se procurer le Guide de l'acheteur ou mieux, s'abonner à Vélo-Québec. Pour informations: 374-4700. P.S.: Le code de la route s'adresse aussi aux cyclistes!

- **Comment choisir son marchand.**
- **Quel type de bicyclette vous convient le mieux.**
- **Les accessoires indispensables.**
- **Remise à neuf de votre vieille bicyclette.**
- **Ne roulez pas au-dessus de vos moyens.**

tal. La bicyclette ordinaire (à freinage arrière) se détaille entre 60\$ et 125\$ et peut convenir aux enfants ainsi qu'aux adultes qui ne comptent se servir de ce moyen de locomotion que pour faire quelques emplettes ou des déplacements restreints (20 à 30 kilomètres par semaine). Son guidon droit et sa selle confortable en font un véhicule très sécuritaire. Dans le guide de l'acheteur produit par Vélo Québec, on déconseille l'achat des mustangs et des motocross dont malheureusement nos

jeunes raffolent. Les guidons surlevés causent des problèmes de manoeuvrabilité. Ils sont de plus très difficiles à adapter aux dimensions d'un enfant en croissance.

Les trois et cinq vitesses sont considérés comme des véhicules de ville. Le trois est celui des endroits assez plats tandis que le cinq convient aux villes montagneuses. Cependant le prix d'un cinq est voisin d'un dix vitesses puisque les seules différences sont dans le guidon, de la selle, du

dérailleur et des plateaux. On peut trouver un trois vitesses entre 125\$ et 180\$, un cinq vitesses entre 140\$ et 210\$ alors qu'un dix vitesses se détaille entre 100\$ et 350\$. C'est sans doute à l'achat de ce dernier que vous avez le plus de chance de vous faire avoir. En effet, payer 100\$ ou 170\$ pour un dix vitesses, c'est courir après les ennuis: des pièces lourdes et fragiles, souvent inajustables, de la mauvaise qualité. L'achat d'un trois ou cinq vitesses pour le même prix est plus

Vive les vacances, au diable les pénitences

Pour les parents qui travaillent à l'extérieur, la période des vacances scolaires peut poser un problème. Que va faire l'enfant seul, toute la journée? S'avachir devant la télévision? Inviter ses copains à venir jouer dans la maison? S'ennuyer?

Les jeunes ont un quota d'énergie à dépenser à chaque jour et les camps d'été sont sans doute une bonne solution aussi bien pour les enfants que pour les parents. L'Association des camps du Québec vient de publier sa brochure 1983. Une bonne façon de "magasiner" un camp d'été. On y trouve l'emplacement du camp, la clientèle à qui il s'adresse, la durée, le coût, les activités, la capacité, etc. Une carte au début de l'annuaire permet de situer l'emplacement.

Une innovation fort bienvenue: la nomenclature des camps pour les personnes handicapées. De plus, malgré l'idée qu'on s'en fait, plusieurs camps ne sont pas l'exclusivité des enfants. Certains accueillent des familles entières, d'autres reçoivent des groupes, que ce soient ceux de l'Âge d'Or ou d'autres.

Comment choisir le camp de vacances de vos ou votre enfant? D'abord, consulter l'enfant lui-même, savoir s'il n'y a pas une activité qui l'intéresserait plus qu'une autre ou savoir si ses copains de ville ne vont pas à tel ou tel camp. Ensuite, les parents doivent s'informer sur l'âge et le nombre de moniteurs, savoir si le camp a son permis d'opération du ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, s'informer si les enfants couchent dans des dortoirs ou des tentes, si la sécurité est présente. Pour vérifier ce dernier point, une visite préalable n'est pas superflue.

Si c'est la première fois que vous envoyez votre enfant dans un camp de vacances, il vous faudra faire quelques achats comme celui d'un sac de couchage par exemple. Généralement, les camps fournissent aux parents une liste des effets dont leurs rejetons auront besoin. Les marquer au nom de l'enfant est une bonne mesure à prendre.



Si les camps d'été permettent aux enfants de jouir du plein air sous l'autorité d'autres personnes que les parents ou les professeurs, ils deviennent les lieux où peuvent exploser les énergies retenues, naître des amitiés, où les enfants peuvent se sociabiliser positivement.

On peut obtenir un exemplaire de l'annuaire des camps 1983 de l'Association des camps du Québec en envoyant 1\$ à cette Association, au 1415 est, rue Jarry, Montréal, Québec, H2E 2Z7.

Post-Scriptum

Le consommateur canadien de mai

48 000 lacs canadiens seront tués d'ici l'an 2000 à moins que... C'est sur ce problème gigantesque que se penche la revue du Consommateur Canadien du mois de mai. Quelles sont les conséquences de ces pluies mortelles sur les poissons, les eaux, le sol, les plantes, etc. Chose grave, c'est que nous disposons de la technique nécessaire pour contrôler ces émissions mais cela demeure une question politique. Également une étude sur les lits aquatiques, les tondeuses de gazon électriques, les pistolets à peinture, les matelas de camping, les potages aux légumes. Les conclusions? La tondeuse Sunbeam 189 et la CGE à 150\$ et 190\$. Le pistolet Spray-It Airpac 600-13... si on veut toujours s'en procurer un après avoir lu l'article. Quant à la soupe aux légumes, celle faite à la maison était la plus économique et l'une des meilleures!

...

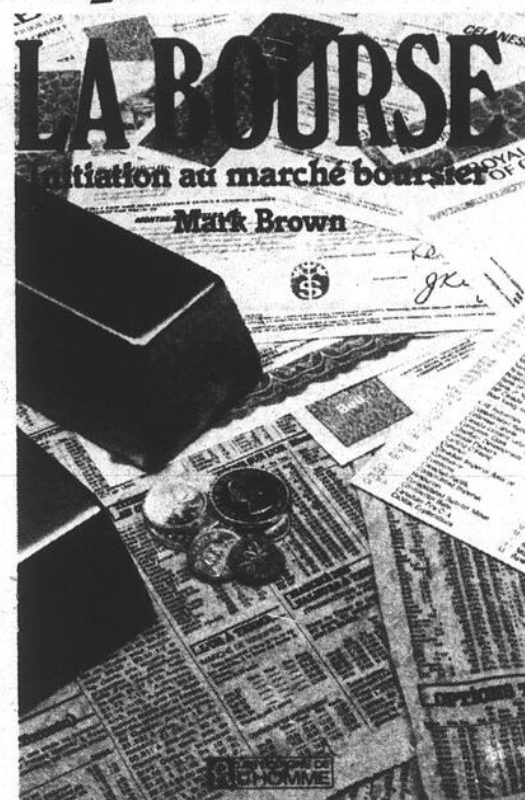
La Bourse ou la vie

L'enjeu n'est peut-être pas aussi important mais il n'en demeure pas moins que de plus en plus de Québécois s'intéressent au marché boursier, grâce sans doute au Salon de l'Épargne placement. Écrit dans un langage accessible "La Bourse, initiation au marché boursier" veut mettre la Bourse à la portée de tous. Actions, obligations, marchés à terme, abris fiscaux, inflation et fiscalité. Tous des mots qui ne sonneront plus comme du chinois après la lecture du livre de Mark Brown, diplômé en sciences économiques de l'université Bishop à Lennoxville. Aux éditions de l'Homme.

...

Cooprix information

A part les filtres à eau qui ont fait les manchets cette semaine, la Coop des consommateurs nous informe qu'il existe une épluche-patate (Philips) qui fait le travail de sept pommes de terre en deux minutes. N'est-ce pas merveilleux! Mais il y a un hic: ça prend 4, 5 minutes pour installer et mettre en marche l'appareil et finir à la main les endroits que l'appareil a



oubliés! Sans compter le nettoyage. Alors, ça vaut-il vraiment la peine de miser 42\$ pour ça?

...

Une facette de la Loi de protection du consommateur qui n'est pas bien connue est celle qui mentionne qu'on doit exiger "qu'un bien serve à l'usage auquel il est normalement destiné durant une période raisonnable, compte tenu de son prix, des conditions d'utilisation et des dispositions du contrat." On donne comme exemple le jouet que M. Tolérant a acheté pour que son jeune fils puisse jouer en prenant son bain. Deux baignoires plus tard, le jouet avait perdu sirène, sifflet, fusée, porte, roue. M. Tolérant s'est dit qu'il aurait dû y mettre le prix et acheter un jouet de plus grande qualité. Selon Coop, il a tort et devrait retourner le jouet au commerçant ou au manufacturier. Tous les produits, qu'ils soient ou non couverts par une garantie spécifique écrite, sont soumis à la Loi de la protection du consommateur. "Les produits à jeter après usage ne sont pas tous vendus comme tels!"

Courrier

Assurance désarmante

J'ai, hélas, été victime d'un vol à mon appartement. J'ai un avenant de "valeur à neuf". Est-ce dire qu'on me remboursera le prix de maintenant pour les objets volés, comme bijoux ou appareil photo?

M.L. Longueuil

Ce n'est pas exactement cela que "valeur à neuf" veut dire. Il y aura règlementation des biens, sans déduction pour la dépréciation, à condition toutefois que l'assuré remplace ou fasse réparer ces biens sans demander à se faire plutôt verser une somme équivalente en espèces. Si vous êtes fait voler un appareil photo valant 460\$, mieux vaut racheter le modèle volé ou son équivalent plutôt que de demander un remboursement. Ce dernier ne servirait même pas à acheter un appareil de moindre qualité. Il vaut

donc la peine d'avoir un avenant de valeur à neuf mais, pour faciliter le travail de votre agent d'assurance, je vous conseillerais d'avoir un dossier dans lequel seraient inscrites toutes les données concernant vos objets de valeur: photographies et descriptions des bijoux ou autres, numéros de série des appareils photo, stéréophones, électroménagers, etc. Un autre point, au sujet de l'assurance habitation, qu'il faudrait connaître, c'est que cette assurance couvre non seulement les biens de

l'assuré désigné mais aussi ceux de sa famille qui vivent avec lui, notamment ceux de son conjoint ainsi que les besoins des personnes de moins de 21 ans à sa garde. Conjoint signifie ici toute personne qui, depuis trois ans (ou depuis un an s'ils ont eu un enfant ensemble) cohabitent. Mieux vaut prévenir que guérir: si vous n'êtes pas mariés, faites donc apparaître vos deux noms sur le contrat d'assurance comme assurés. D'autre part, si vous décidez de cohabiter, que ce soit chez l'un ou chez l'autre, vérifiez si le montant des assurances est suffisant pour vos biens réunis et avertissez l'agent d'assurance de la personne qui reçoit l'autre.

ANDRÉ ARTHUR

à

CJRP 1060

LE DIMANCHE
de 11 h 00 à midi



Se soigner en douceur

En situation de maladie ou devant des malaises chroniques, l'unique solution n'est pas de se précipiter vers la pharmacie ou au cabinet du médecin. Il existe de nombreuses

mesures qui peuvent alors être entreprises et qui ne nécessitent aucune aide professionnelle; et même si nous décidons de consulter un médecin, ces

mesures peuvent, pour la plupart, s'appliquer en même temps que le traitement médical et le renforcer ou s'y substituer progressivement.

L'alimentation

Lorsqu'un animal souffre d'une maladie aiguë, il cesse de manger; c'est son instinct qui le guide. De notre côté, nous avons appris à ignorer nos instincts; d'ailleurs, la nourriture remplit chez nous tellement d'autres fonctions que la satisfaction des besoins de notre corps qu'il y a de fortes chances pour que nous gavions nos malades d'aliments; nous leur manifestons ainsi notre attachement, notre solidarité, etc. Mais il n'est pas sûr qu'ainsi nous rendions service; surtout quand la maladie est liée au type de consommation alimentaire ou à sa quantité. Lors d'une maladie aiguë, la faim disparaît d'ailleurs souvent; pourquoi insister alors? Mieux vaut ne pas manger ou se contenter d'aliments faciles à digérer; et comme la consommation totale est considérablement réduite, aussi bien faire des efforts pour trouver la meilleure qualité, c'est-à-dire des fruits et légumes frais, des céréales de grain entier, des poissons ou viandes maigres cuits sans gras. Par contre, il est important de bien s'hydrater; l'eau de source, les jus de fruits et les tisanes conviennent parfaitement alors que l'alcool, les eaux gazeuses et le thé et café sont à éviter.

L'organisme possède toujours des réserves énergétiques suffisantes pour survivre pendant une période plus ou moins prolongée; cependant, on ne peut en dire autant des vitamines et minéraux, dont quelques-uns ne s'accumulent pas et qui, dans certains cas, étaient déjà quelque peu déficitaires avant même la maladie. La vitamine C et la vitamine A seraient particulièrement importantes dans le processus de guérison, ce qui voudrait dire qu'il en faudrait davantage qu'en temps ordinaire. Dans certains types de maladies, il semblerait aussi que des vitamines ou des minéraux spéci-



fiques auraient un rôle privilégié à jouer dans la guérison; ainsi, les vitamines du complexe B seraient importantes dans les maladies du système nerveux, le calcium et la vitamine D quand les os sont touchés, le magnésium quand il y a atteinte des nerfs ou des muscles, le fer quand il y a une perte de sang, le zinc dans les maladies de peau.

Lorsqu'une personne est aux prises avec une maladie ou un dysfonctionnement chronique, son appétit n'est pas touché, la plupart du temps. Par contre, il se peut fort bien que son alimentation soit un des facteurs qui contribue à son état actuel. Il peut donc s'avérer fort utile d'analyser ses habitudes alimentaires et d'y apporter, au besoin, les modifications qui s'imposent.

L'exercice physique

Notre corps a été fait pour la vie dans la nature: pour les longues marches, pour des courses occasionnelles, pour de nombreuses activités manuelles. Notre espèce a survécu parce que, en particulier, notre corps était bien adapté aux défis de la nature; mais depuis à peine quelques centaines d'années, nous avons totalement modifié notre environnement et nos relations avec lui; cependant, notre corps a conservé les mêmes caractéristiques qu'avant, les mêmes besoins aussi; et comme nous ne lui donnons plus l'occasion de travailler autant, il devient vite dysfonctionnel, s'atrophie et n'arrive plus à répondre à nos besoins, quand à l'occasion nous exigeons davantage de lui.

Les activités de conditionnement physique exercent diverses influences sur la santé. Les gens qui font régulièrement de l'exercice physique notent qu'ils se sentent mieux, qu'ils ont plus d'énergie et que souvent ils requièrent moins de sommeil; ces mêmes gens perdent souvent les surplus de graisse qu'ils avaient et améliorent leur force musculaire et leur souplesse. Plusieurs retirent également d'importants bénéfices psychologiques de leur activité, comme une plus grande confiance en eux, une plus grande autosuffisance, moins d'anxiété et de tendances dépressives.

En se mettant à faire de l'exercice, nombreux sont ceux qui adoptent en même temps un style de vie plus conforme à la santé: ils cessent de fumer et de faire des excès d'alcool et abandonnent leurs mauvaises habitudes alimentaires.

Il y a finalement fort peu d'indi-

vidus, dans notre société, qui ont naturellement un régime de vie tel que leur corps travaille suffisamment pour se maintenir en bonne forme. Même les gens qui occupent un travail qui requiert beaucoup d'efforts physiques exercent la plupart du temps des tâches spécialisées qui ne nécessitent la contribution que de certains groupes musculaires de leur corps. Aussi voit-on souvent des hommes de métier aux bras puissants qui exhibent un ventre digne d'une grossesse de 7 ou 8 mois.

L'exercice est nécessaire à quatre titres:

- 1) pour équilibrer le rapport consommation-dépense d'énergie; avec l'alimentation riche en calories que nous avons, cet équilibre est souvent rompu, ce qui conduit à l'obésité;
- 2) pour permettre le développement et le fonctionnement des organes internes, comme le cœur et les intestins;
- 3) pour développer les différents muscles de l'organisme et nous donner un meilleur contrôle sur notre corps;
- 4) pour maintenir la souplesse des diverses articulations.

Pour sa santé, chacun devrait examiner le type de vie qu'il mène et voir à compléter par des exercices appropriés les manques qu'il y détecte. Chacun arrivera sans doute à un programme différent, ce qui est normal. Le critère final devrait être le bien-être qui en découle.

À court terme, il est toujours possible de chercher systématiquement à marcher davantage; la digestion, le sommeil et la relaxation s'en trouvent vite améliorés.

Suppléments de vitamines et de minéraux

Les avis sont extrêmement partagés sur l'opportunité ou non de compléter par des suppléments les oligo-éléments fournis par la diète. Le Dr. Jonathan Wright, un praticien de l'école holistique, croit que "les suppléments sont toujours nécessaires pour une bonne santé"; d'après lui, "s'il y a des exceptions à cette règle, ce pourrait être pour quelqu'un qui vit dans la grande nature, à des milliers de milles de toutes les sources de pollution de l'air et de l'eau. Ces polluants augmentent nos besoins en nutriments qui jouent un rôle de désintoxication, comme la vitamine E et la vitamine C. Et si cette même personne faisait pousser elle-même sa propre nourriture à partir d'un sol fertile et non vidé de ses micro-éléments, si elle la mangeait toujours fraîche, son besoin de suppléments serait encore moindre. Si enfin elle passait la plupart de son temps en plein air à travailler physiquement fort, son besoin en diminuerait encore".

Il faut bien admettre que notre nourriture est de plus en plus transformée, ce qui entraîne la perte d'une portion des substances qui s'y trouvaient à l'état de

trace; toutes ces manipulations se traduisent aussi par l'addition aux aliments d'un nombre de plus en plus important de substances qui ne devraient pas s'y trouver normalement; plusieurs de ces substances sont toxiques pour l'organisme et ajoutent ainsi aux agressions qui viennent de l'air et de l'eau souvent contaminés.

À mesure que la science progresse dans sa capacité d'analyser l'organisme humain, elle révèle les différences énormes qui existent d'un individu à l'autre dans son fonctionnement interne; de telle sorte que les besoins de chaque individu ne sont pas exactement les mêmes; or les diètes "normales" nous assurent d'un minimum de chaque nutriment essentiel, mais ce minimum est parfois insuffisant pour certains individus. La médecine reconnaît depuis longtemps des maladies de carence vitaminique ou minérale, — la pellagre, le béri-béri, l'anémie ou le rachitisme, par exemple; elle a établi des minima qui permettraient d'éviter ces carences, mais elle ne s'est pas préoccupée de chercher les doses qui assureraient un fonctionnement optimal. La

médecine ortho-moléculaire, qui tente d'obvier à cette carence de la médecine traditionnelle, s'impose progressivement par ses succès dans le traitement d'une foule de malaises grâce à des doses massives de vitamines ou de minéraux; son approche démontre clairement que les besoins en oligo-éléments sont fort variés et ne sont pas toujours satisfaits par une alimentation qui répond aux normes diététiques modernes.

Dans l'introduction à un livre sur les vitamines, Sharon Falten écrit qu'"évidemment, il est rare que des Américains souffrent de ce que les médecins appellent des déficiences "cliniques" en vitamines — du genre dans lequel il reste très peu d'une vitamine dans le corps et où apparaissent des signes que les médecins peuvent identifier à l'examen. Mais pour les déficiences sous-cliniques, c'est une autre histoire. C'est le genre dans lequel il y a un manque relatif de vitamine; il n'y a pas de signes apparents, mais la déficience vous ennuie en causant des problèmes comme la fatigue ou une vilaine peau. Et les déficiences sous-cliniques sont fré-

quentes". Sharon Falten identifie ensuite les groupes de personnes particulièrement exposés:

- les femmes enceintes, qui ont des besoins pour deux;
- les femmes utilisant des contraceptifs oraux, car ces médicaments augmentent la destruction de certaines vitamines, surtout du groupe B;
- les femmes ménopausées, à cause des déséquilibres hormonaux qui surviennent à cette période;
- les personnes âgées, qui mangent moins et absorbent moins bien tous les nutriments;
- les personnes à la diète, qui consomment moins d'aliments ou une diète quelque peu déséquilibrée;
- les gens qui sont malades ou qui ont subi une intervention chirurgicale, car la récupération requiert des quantités importantes de vitamines;
- les gens qui subissent un stress important, car alors plu-

sieurs vitamines sont nécessaires en quantité plus grande;

— les personnes qui consomment beaucoup d'aliments tout préparés, car ces aliments ont perdu une bonne part de leurs oligo-éléments;

— les gens qui prennent des médicaments, car divers médicaments nuisent à l'absorption de certaines vitamines.

Le débat sur les suppléments est loin d'être terminé; pour ma part, je ne suis actuellement pas prêt à recommander l'utilisation systématique de suppléments comme mesure préventive; même dans les cas où une personne ressent des symptômes, je recommanderais d'abord qu'elle procède à un examen attentif de ses habitudes de vie et tout particulièrement de son alimentation pour tenter d'y découvrir l'origine de ses problèmes; une fois cela fait et si des malaises subsistent, il serait temps de songer à des suppléments. Par contre, je n'écarterais pas les suppléments pour ces périodes de la vie où la demande en vitamines et minéraux est augmentée.



Dr Serge Mongeau

Une technique de relaxation

Le stress entraîne une diversité de changements physiologiques dans l'organisme, qui le mettent en situation de "combattre ou fuir", selon les circonstances; or dans nos sociétés, bien souvent ni l'une ni l'autre de ces réponses — le combat ou la fuite — n'est appropriée; nous nous retrouvons alors avec un organisme prêt à chaque chose qui n'arrive pas. C'est cette préparation à vide qui à la longue devient nocive. Il y a quelques années, Walter R. Hess a découvert un mécanisme qui déclenchait des processus physiologiques inverses de ceux du stress; il a nommé ce mécanisme "relaxation response". Il s'agit d'un ensemble inné et intégré de changements physiologiques. Ce mécanisme peut être mis en marche par des moyens psychologiques; la plupart des techniques de relaxation comme le training autogène, le yoga, la méditation transcendentale produisent leurs effets relaxants par la voie de ce mécanisme. Comme l'observe Herbert Benson, quatre éléments se retrouvent dans toutes les techniques qui arrivent à provoquer ce mécanisme: un environnement calme, un stimulus mental, une attitude passive et une position confortable. Benson a développé une technique simple à partir de ces quatre éléments; il a pu constater, dans son laboratoire, qu'il obtenait ainsi les

mêmes résultats qu'avec les autres techniques, pour la plupart religieuses. Voici la description qu'il fait de ces quatre éléments:

— **l'environnement calme:** il s'agit de se trouver un environnement tranquille, pour éviter les distractions. Le bruit, même un bruit de fond, peut empêcher la relaxation de se produire;

— **le stimulus mental:** ceux qui méditent se concentrent à l'aide d'un son ou d'un mot monosyllabique. Cette syllabe est constamment répétée en silence ou d'une voix faible. Le but de cette répétition est de se libérer de la pensée logique, orientée vers des préoccupations extérieures. Un grand nombre de mots ou de syllabes différents servent dans les méthodes traditionnelles. On peut par exemple utiliser un mot simple et neutre comme "hum";

— **l'attitude passive:** le but de toute cette technique est d'aider à se reposer et à relaxer et cela requiert une attitude complètement passive; il ne s'agit donc pas d'analyser sa performance ou d'essayer de forcer les résultats, parce que de cette façon on peut empêcher la relaxation de survenir. Quand des pensées nous assaillent, il s'agit de ne pas s'y arrêter;

— **la position confortable:** la personne qui médite devrait s'asseoir

sur une chaise confortable dans une position aussi reposante que possible, dans le but de réduire au maximum tout effort musculaire. La tête peut être appuyée, les bras peuvent balancer ou être appuyés; les souliers peuvent être ôtés et les pieds soulevés de quelques centimètres, si désiré. C'est une bonne chose de détacher tous ses vêtements serrés. Une fois bien installé(e) dans cette position, la procédure est la suivante:

— Fermez vos yeux.

— Relâchez profondément tous vos muscles, en commençant par vos pieds et en montant lentement; les pieds, les mollets, les cuisses, l'abdomen, la poitrine, les épaules, le cou, la tête. Laissez vos muscles relâcher complètement.

— Respirez par le nez. Prenez conscience de

vos respirations; en expirant, dites-vous le mot "hum" silencieusement, pour vous-même. Ainsi, vous inspirez... puis vous expirez, en disant "hum". Vous inspirez, vous expirez en disant "hum"...

— Continuez de cette façon pendant 20 minutes. Vous pouvez ouvrir les yeux de temps à autre pour vérifier l'heure, mais ne mettez pas l'alarme.

Quand vous avez fini, restez tranquillement assis(e), pour plusieurs minutes, d'abord les yeux fermés puis ensuite les yeux ouverts. Souvenez-vous de ne pas vous inquiéter de savoir si vous réussissez à atteindre une bonne relaxation; demeurez en état de passivité et permettez à la relaxation d'arriver à son propre rythme. Quand des pensées vous viennent à l'esprit, ignorez-les et

continuez à répéter "hum" en respirant. Cette technique devrait être pratiquée une ou deux fois par jour, pas avant deux heures après les repas car la digestion semble nuire aux processus physiologiques qui se déroulent pendant la relaxation.

D'après l'expérience de Benson, avec la pratique, la relaxation survient vite sans grand effort; très rares sont les gens qui n'y parviennent pas. La grande majorité de ceux qui pratiquent cette technique se sentent relaxés et libérés de leur anxiété pendant l'exercice et souvent pendant tout le reste de la journée, comme s'ils avaient pratiqué un exercice violent, mais sans la fatigue physique. Les changements physiologiques qui expliquent cette sensation sont une baisse sensible du métabolisme basal et du rythme respiratoire.

Toutes ces mesures que nous avons vues aujourd'hui sont assez générales; elles ont cependant l'avantage de pouvoir être immédiatement appliquées sans aide professionnelle. Il existe aussi d'autres mesures, davantage orientées vers des maux précis, qu'il est possible d'apprendre, grâce à une personne-ressource ou un livre; nous nous y arrêterons la semaine prochaine.



MARIO!

À l'antenne de CKMF 94 Samedi et dimanche entre midi et 17 heures

Une super émission avec un Mario Lirette plein d'humour.

Décompte du palmarès "Dance Music".

Activités du Week-End. "Partys" surprise.

La Station "Dance Music" à Montréal



500.000 LECTRICES!

marie-pier

EXCLUSIVES!

LA GARDE-ROBE D'ÉTÉ DE CHRISTINE LAMER

VOUS SOUFFREZ PEUT-ÊTRE DE BOULIMIE

PRÉPAREZ VOTRE ENFANT À L'HOSPITALISATION

POURQUOI AIMER UN HOMME D'ÂGE MÛR?

NOUVEAU!

COUP D'ŒIL MYSTÈRE

5 LIGNES À RACCHER

Du lundi au vendredi de 17h à 18h30

Sport Magazine

avec Marc Simoneau

Si vous voulez savoir ce que je pense de l'actualité sportive à Québec, écoutez-moi! Et si vous voulez dire ce que vous en pensez, appelez-moi!

Marc Simoneau

Pour tout dire, c'est

CLRC 130

Raymond Benoit au Centre Immaculée

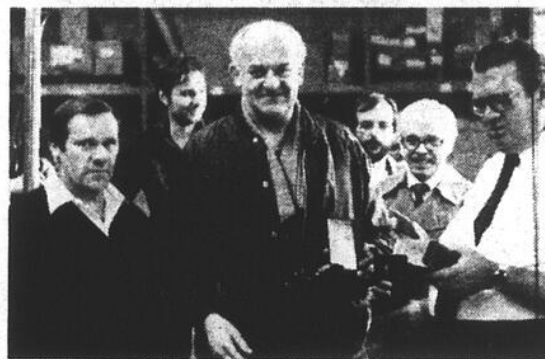
Raymond Benoit s'est rendu au Centre Immaculée visiter les installations sportives mises à la disposition des jeunes. M. Benoit sera fêté le 10 mai prochain à Blue Bonnets et les profits de cette soirée seront versés au Centre Immaculée et au fonds Jean-Béliveau. Accompagné du père Sablon, M. Benoit a pu se rendre compte de la nécessité d'un tel centre. On les voit en compagnie d'un groupe de jeunes ondines.



confidences

Par LOUIS L'ECUYER

L'Association des dames auxiliaires de l'hôpital Maisonneuve Rosemont vous invite à sa Galerie du Printemps '83 pour une exposition de tableaux aux profits de leurs oeuvres. Cette exposition regroupera plus de 50 artistes-peintres québécois et se tiendra aux Galeries d'Anjou les 28, 29 et 30 avril. Bienvenue à tous!



M. Raymond Lépine n'oublie pas ses employés. M. Bernard Dumont a dix ans de date chez le numéro 1 de la plomberie; il s'est vu remettre une montre en or par son président M. Raymond Lépine et le vice-président René Lépine, devant les employés comme le montre si bien la photo. M. Dumont occupe le poste de directeur de l'entrepôt. Ce qui a fait dire à tous... Monsieur Raymond Lépine n'oublie personne.

André-Gilles Duchemin, flutiste et Claudette Denis, pianiste, donnent un récital dans le cadre de l'Arrêt culturel '83, le 21 avril à 20:00 à la Vieille Brasserie, 2801, boul. St-Joseph à Lachine. Entrée libre. Informations: 637-4621.

Dans le cadre des Pleins Feux socio-culturels, la Société d'horticulture et d'écologie de Laval offrent une série de sept cliniques sur l'horticulture qui se tiendront au Cégep Montmorency, 475 de l'Avenir à Laval-des-Rapides, les 16 et 17 avril. Pour informations: 661-4442.

Le Service de la récréation de la ville de Montréal-Nord vous invite à visiter la Popul'Art, exposition culturelle regroupant plus de 500 participants afin de promouvoir les arts populaires tels que la céramique, la sculpture, les émaux sur cuivre, la danse classique et moderne, le chant choral et plusieurs autres techniques d'expression orale ou manuelle. Les visiteurs seront accueillis à la patinoire Henri-Bourassa, 12000, boul. Rolland, les 15, 16 et 17 avril prochains. Pour informations: 322-6271, poste 222.

Le deuxième Marathon du Sourire se tiendra au Complexe Desjardins, le dimanche 15 mai de 10 heures à 22 heures. Au-delà de 100 artistes y participeront assurant leur appui au Comité provincial des malades et à son président-fondateur, Claude Brunet. Guy Godin et Mariette Lévesque animeront ce spectacle qui sera télédiffusé sur le réseau de Cablevision nationale.

Avec nous, vous avez l'esprit tranquille.



Vous n'êtes pas seul à courir le risque. C'est bon de se sentir protégé à la maison ou sur la route. Cette confiance en soi, cette liberté d'action, voilà ce que vous apportent les programmes d'assurance Wawanesa.

Roulez l'esprit tranquille. L'assurance automobile Wawanesa convient à vos besoins et à votre budget. La police est établie sur mesure, selon vos désirs. Avec Wawanesa, vous prenez la route du travail ou des vacances en toute tranquillité d'esprit.

Vivez l'esprit tranquille. Les polices d'assurance à risques multiples vous offrent toute la protection désirée contre l'incendie, le vol et bien d'autres risques. Garage, aménagements, maison, tout est protégé. Ça fait plaisir de vivre l'esprit tranquille.

Par un simple appel téléphonique. Comparez nos taux avantageux. Et soyez assuré d'un règlement rapide en cas d'accident. Téléphonez immédiatement au bureau de vente Wawanesa de votre localité.

Wawanesa

MONTREAL: Tél.: 342-2211 Bureau principal: 8585, boul. Décarie
Ouvert du lundi au vendredi de 8h.30 à 22h. Le samedi de 9h. à 16h.

- 10414, Lajeunesse
- Centre commercial Boulevard Pie IX et Jean-Talon
- 6313 est, Sherbrooke
- 5369, Verdun
- 2152 est, Mont-Royal
- 1280, Curé Labelle, Laval
- 3326 est, Ontario
- 1402, Chemin Chambly, Longueuil

Ouverts du lundi au vendredi de 9h. à 17h.

GEST-ACCOR vous présente les Marchands Admiral

- Almar Électronique**
5850, Décarie, Montréal, Qc
- Eric Télévision**
5017, avenue du Parc, Montréal, Qc
- Ameublement Fino Ltée**
6610, boul. Monk, Montréal, Qc
- Ameublement Tétrault Inc.**
6821, St-Laurent, Montréal, Qc
- Bachand & Frères Ltée**
4360, Papineau, Montréal, Qc
- Bachand & Frères Ltée**
530, boul. des Laurentides, Laval, Qc
- Ameublement Dextraze Inc.**
278, Laurier, St-Jean, Qc
- Gobeille & Brouillette Inc.**
1191, des Cascades, St-Hyacinthe, Qc
- Ameublement Lida Inc.**
9281, boul. St-Michel, Montréal, Qc
- Les Ameublements St-Luc Enr.**
466, boul. St-Luc, St-Luc, Qc
- Ameublement Brulotte**
193, Curé-Labelle, Laval, Qc
- Centre Électroménager Fortin & Touchette Inc.**
9125, boul. des Forges, Trois-Rivières, Qc
- Langevin & Frères Meubles Enr.**
404, rue St-Joseph, St-Raymond, Qc
- Martin Tremblay Meubles Enr.**
1130, boul. Mgr de Laval, Baie St-Paul, Qc
- Florent Germain Meubles**
1589, St-Calixte, Plessisville, Qc
- V. Marcoux & Fils Inc.**
249, Principale, St-Gérard, Qc
- Ameublement R. Albert Enr.**
boul. Gendron, St-Léon le Grand, Qc
- Denis Boulet Meubles**
4575, Laval, Lac Mégantic, Qc
- Gérard Corriveau Inc.**
1303, 16ème Avenue, Thetford Mines, Qc
- Ameublement Létourneau Enr.**
9 est, St-Jean-Baptiste, Montmagny, Qc
- Meubles Matane (1982) Inc.**
807 est, du Phare, Matane, Qc
- Roger Morneau Meubles**
419, Route 204, St-Aubert de l'Islet, Qc
- Meubles Servant Enr.**
Rue Principale, Route 132, St-Joachim des Tourelles, Qc
- Meubles Tardif Enr.**
296 ouest, Notre-Dame, Trois-Pistoles, Qc
- Meubles Jacques Veilleux Inc.**
124, Principale, St-Benoît Labre, Qc

D'UN BOUT À L'AUTRE DU CANADA...
VOUS TROUVEREZ UN MARCHAND

GEST-ACCOR

MARCHAND
GROUPE GEST-ACCOR GROUP



QUI VOUS OFFRIRA TOUTE LA GAMME

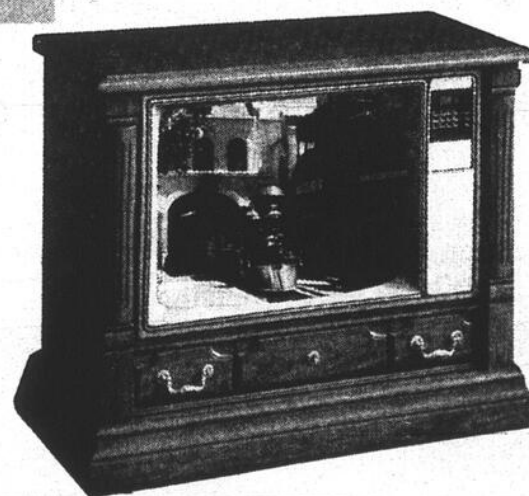
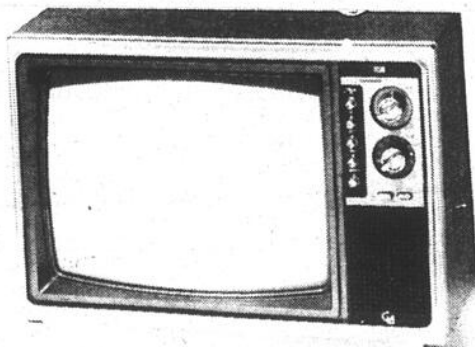
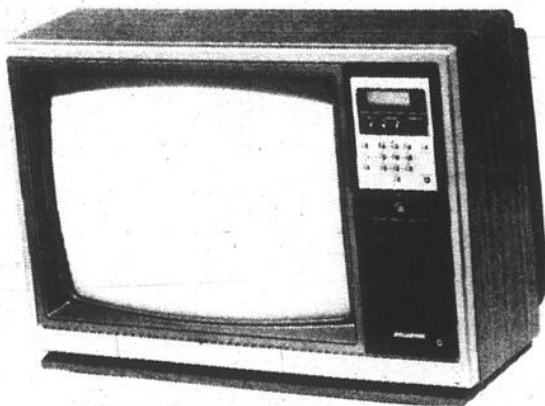
SYLVANIA



**PIÈCES, ET
MAIN D'OEUVRE.**



**PIÈCES, ET
MAIN D'OEUVRE.**



TÉLÉCOULEUR SYLVANIA 20"
CGA - 001 WR

Télécommande à infrarouge accès direct, 105 canaux, câble prêt, horloge programmable 24 hres, traitement automatique des couleurs, interrupteur de rappel, sortie pour écouteur, blocage du clavier, blocage du son...

TÉLÉCOULEUR portatif
de 20 po. (48 cm)
GEST-ACCOR Modèle # CGA - 002

- * Tube-image autoconvergent à matrice noire.
- * Autorégulation de la couleur
- * Réglage des couleurs et des nuances au moyen d'un seul bouton.
- * Accord précis automatique et par mémoire.
- * Coffret en plastique très résistant au fini Noyer grenelé.
- * Dimensions: H.-42 cm (16 1/2 po); L.-62 cm (24 1/2 po); P.-47 cm (18 1/2 po).

TÉLÉCOULEUR 26"
TÉLÉCOMMANDE À INFRAROUGE

Modèle 378 — Tout le style classique d'un meuble fait de placages de chêne, de pièces de bois dur massif et de garnitures simili-bois. Dessus en surplomb et socle au plancher avec roulettes dissimulées. Affiche toutes les caractéristiques de qualité des Superset de Sylvania.

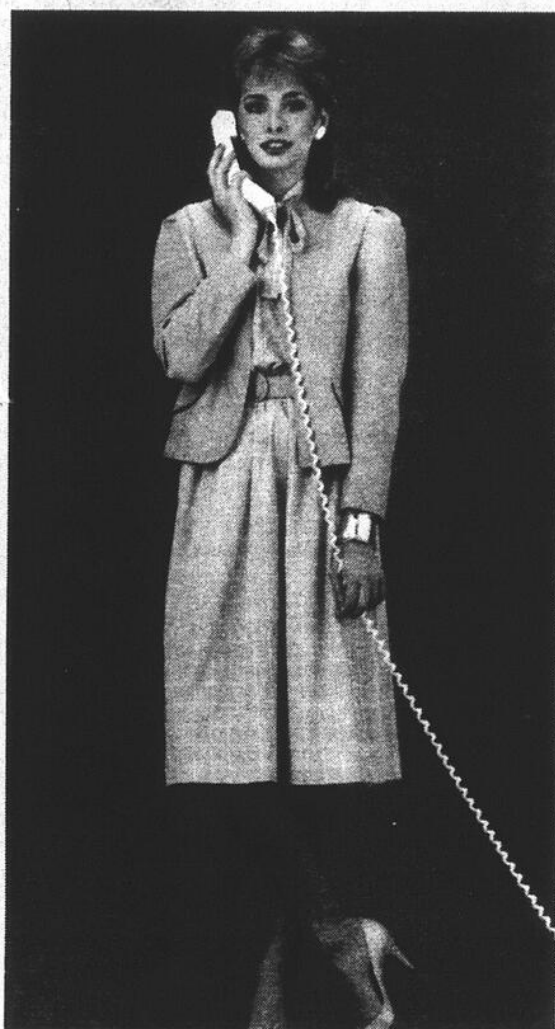
DIMENSIONS: Hauteur 78 cm (30 5/8 po)
Largeur 93 cm (36 3/4 po)
Profondeur 51 cm (20 po)

SYLVANIA AUDIO VIDÉO
PHILIPS ÉLECTRONIQUE LTÉE

**ACHETEZ CHEZ LES
MARCHANDS PARTICIPANTS**

GEST-ACCOR

UN GRAND POUVOIR D'ACHAT PLUS DE
550 SUCCURSALES
POUR MIEUX VOUS SERVIR DANS TOUT LE CANADA...



Tenues de toutes circonstances

Par Josette Bourbonnais

Depuis quelques saisons, on avait pratiquement aboli le port de la robe le jour, la réservant aux petits diners et sorties du soir chics, pour favoriser le costume, le tailleur. Il nous fallait, en quelque sorte, disaient les grands seigneurs de la mode, ressembler aux hommes, vestons stricts avec pantalons ou jupes, pour traiter "d'égale à égal"...

Depuis l'an dernier, on est revenu avec insistance à la robe et pas seulement pour le soir, mais dès le matin. Et cela en arrange plusieurs, qui se trouvent plus à leur avantage avec cette continuité de matière et de couleurs que leur refusaient blouse et jupes ou pantalons, qui, au contraire, coupent la silhouette.

Une compagnie, entre autres, a bien compris ce besoin de certaines silhouettes.

Norman Glickman, de la maison St-Engée, née de la corporation Marbrooke, à Montréal, a décidé, pour la belle saison, de proposer un compromis à la Canadienne, dynamique, à la page, qui occupe de plus en plus de postes de direction et n'a pas toujours le temps de rentrer se changer après cinq heures.

St-Engée, a ainsi réalisé une série de robes, de formes assez classiques, passe-partout et de bonne qualité, qui toutes s'accompagnent d'une veste plus ou moins longue, plutôt décentrée mais plus féminine que le traditionnel veston ou blazer. Ces vestes, d'ailleurs, se portent aisément avec d'autres robes ou tenues que celles d'origine. Elles sont en toiles mi-rayonne, mi-polyester, toutes lavables à la main, avec soin.

Les robes, la plupart imprimées, sont de

mélanges de polyester, à l'apparence soyeuse, toujours lavables et dans des combinaisons de couleurs subtiles, imprimés discrets ou encore en deux tons d'unis. Le haut clair, la jupe foncée, par exemple, ces tenues ont alors un faux air de tailleur, légèrement plus sérieux, et convenant bien à un meeting, à un dîner d'affaires.

À petits imprimés, bicolores, unies avec un fin liseré rappelant la veste, à fins carreaux, elles sont ou bien légèrement froncées à la taille ou de coupe "A" pour faciliter la marche, la conduite, elles sont destinées à des femmes actives.

La plupart de ces modèles, tous exécutés à Montréal, se détaillant de 110\$ à 135\$, se trouvent en vente chez les principaux détaillants de la province et même au Canada.

1. Veste de toile, robe soyeuse polyester, aqua ou royal.

2. Robe poly gris ou vert céleri, veste toile.

3. Le faux trois-pièces, muffin et noir ou rouge et noir.

4. Robe-soleil et veste de toile, noir, rouge ou brun.



Les Productions Sheldon Kagan
présentent

LE PREMIER SALON ANNUEL DE MATERNITÉ

LUNDI LE 25 AVRIL À 7h P.M.

AVEC LES VÊTEMENTS

Shirley K mode-maternité

qui présenteront leurs dernières créations estivales



de 19 à 20 heures — Visitez l'exposition de: AU P'TIT CHOU, BUNNY ESMOND, CAPLAN DUVAL, CHEZ STÉPHANE, SERVICES FINANCIERS EATON-BAIE, FANTASIE ENFANTINE, PHOTOGRAPHIE MICHAEL, PERL MARY KAY, L'OCCASION FLEURISTE, LE STUDIO, H.M. CÔTÉ, PENATEN MAKE-OFFS, Librairie des jeunes BETTINA, Les chaussures Kiddie Kobbler, TOTKINF-STROLEE & STORK CRAFT, LES JOUETS SILVERBERG

20 heures — Défilé de mode prénatale SHIRLEY K MODE MATERNITÉ INC. aussi vêtements pour hommes de HOWARTH et le COIN DES ENFANTS DU CARRÉ WESTMOUNT
Votre hôte, JOE CANNON

Prix de présence — Concours «Papa change les couches»

LE CENTRE SHERATON

GRANDE SALLE DE BALLET ET FOYER: Dorchester, coin Drummond

\$6²⁵ ch.

Billets en vente aux guichets du Montréal Trust et dans les boutiques Shirley K
Centre Fairview 5212 Queen Mary
Galerias d'Anjou Le Carrefour Laval
6842 St-Hubert Promenades St-Bruno
Place Vertu

Renseignements: 631-2160

Odette Eylat démystifie les nouvelles grand-mères

par Josette BOURBONNAIS

Après une conversation avec Odette Eylat, psychologue, on serait tenté d'employer un vieux cliché québécois: "On n'a plus les grand-mères qu'on avait". Et c'est vrai! On n'aura plus jamais les grand-mères qui ont bercé notre enfance, à nous de plus de trente ans. La vie, le monde, la société, ont tout révolutionné.

Et comme le dit la psychologue, "puisque la femme est l'être qui a le plus conscience de ses mutations, de son corps, de sa personne propre et individuelle, de son devenir, de ses possibilités, qui sait se recycler, et par conséquent, l'être qui se questionnent le plus, qui est le plus apte à évoluer, la grand-

portent bien leur nom... tant il est vrai que ce personnage important dans la vie d'un enfant, peut prendre des traits divers.

Pour Odette Eylat, la grand-mère doit assurer son rôle presque indépendamment des parents: "Je veux avoir des relations en tête-à-tête avec mes petits-enfants, en dehors des parents. Je me les confie et parents. Ils me les confient et beaucoup, mais je préfère que les parents n'interviennent pas dans les conversations comme je n'interviens pas dans les leurs."

Dans ce nouvel état que les autres, les enfants, nous imposent, on ne choisit pas soi-même

l'auteur, en entrevue, on ne craint plus aujourd'hui de parler de la sensualité des grand-mères alors qu'autrefois...

"Au contraire, dit-elle, plus de problèmes de contraception, nous sommes libres... bien plus que nos filles!"

Dans le livre de la psychologue, écrit fièrement, joliment, en un français précis, inventif, et surtout émaillé d'humour, car elle ne conçoit rien sans sourires, dit-elle, rien de trop sérieux, qui rebute, la grand-mère a une plus grande place que son compagnon qui a été le plus souvent absent et qui a plutôt subi les étapes de sa vie de famille: fiançailles, mariages, naissances, fré-



Odette Eylat

mère comme la femme-mère n'est plus celle d'il y a seulement quelques dizaines d'années.

Pourtant, il y aura toujours des grand-mères et des grand-pères pour les petits qui naîtront. Que sont-ils? Quel est leur rôle? Comment le voient-ils et comment les autres, ceux qui ne sont pas encore grands-parents surtout, les perçoivent-ils?

Odette Eylat, dans "Qui es-tu... grand-mère? et toi... grand-père?", éd. de l'Homme, nous trace des portraits saisissants des divers types de grand-mères sous l'appellation de planton et bêtes: grand-mère camélia, grand-mère orchidée, grand-mère l'erre, qui

le moment de devenir grand-mère. Le couple grands-parents s'installe. Il a ses habitudes, ses amis de son âge qui étonnent les petits-enfants, un nouveau mode de vie, souvent ils arrêtent de travailler, il se recrée comme un nouveau foyer. Ils ont leurs souvenirs, leurs bibelots, leurs histoires, l'histoire de la famille, et aussi leurs animaux qui sont comme leurs nouveaux enfants. Ils ont leurs préoccupations: budgétaires, testamentaires, les projets à brève échéance, changer de maison ou voyager, s'occuper, et survivre. Ils n'ont pas cessé de vivre, ils ont peut-être ralenti leur rythme, par exemple, nous fait remarquer

qu'entations, passaient bien après ses préoccupations de travail, alors que la grand-mère y était très présente. À la retraite, il va pouvoir s'intéresser davantage à sa descendance, mais ce sera pour lui une adaptation et non pas quelque chose qui va de soi.

Odette Eylat termine par les dix commandements qui peuvent faire le bonheur des grands-parents: en quelque sorte le bréviaire de leur relations à tous deux avec leurs enfants et petits-enfants afin de les chérir, de les servir, mais sans pour autant en devenir les esclaves, ni leur "poire".



Pour leur apprendre à prier

On n'apprend presque plus à prier, à l'école, en famille et les parents mêmes, ne savent plus comment montrer à leurs tout-petits qui le leur demandent, qui vont faire leur communion, recevoir la confirmation ou simplement assister à une messe lors d'une fête religieuse.

Un couple bien connu dans l'enseignement religieux, Françoise et Jean-Paul Bérubé, a donc décidé de publier, pour venir en aide aux parents désarmés devant les questions de leurs enfants, un petit livre "VERS toi, notre Dieu", destiné aux enfants de 7 à 12 ans.

Un petit cadeau idéal pour un futur confirmé, peu dispendieux (\$5.95), il apprendra donc à l'enfant comment mieux prier, s'initier à l'année liturgique, se préparer à l'eucharistie, à la pénitence et il est valable pour toute l'année. Il est recommandé par les prêtres et les évêques et a reçu des commentaires élogieux des parents, éducateurs et des enfants. Pour se le procurer, écrire aux Éditions de l'ABC, 300, avenue Arran, St-Lambert, Qué. J4R 1K5.

Josette B.



VERS TOI NOTRE DIEU

LIBRE DE PRIÈRES POUR LES JEUNES

Quand et quoi planter?

C'est bien beau d'avoir un tout nouveau jardin, plantes potagères et fleurs, plus gazon et arbres, mais par quoi commencer? Quoi se permettre et en quelles quantités?



L'AGENDA DU JARDINIER, éd. Libre Expression, répond à toutes ces questions. Selon votre budget, selon le moment de l'année où vous vous décidez, selon aussi la rapidité de croissance et l'exigence des plantes, voici un petit guide parfait pour toute l'année. (\$4.95).

"LA NATURE CHEZ NOUS"

À partir du 21 avril et jusqu'au 4 mai, à la bibliothèque Maisonneuve, maison de la culture, 4120, rue Ontario Est, une exposition spéciale aura lieu dans le cadre du centenaire du quartier Hochelaga-Maisonneuve. Entrée gratuite.

L'exposition, collaboration des activités culturelles de la ville de Montréal, de la Galerie Normand Prescott et des Cercles des jeunes naturalistes, vise à faire connaître l'art que notre nature a inspiré à nos artistes: films, diapos, herbiers, animaux empaillés, etc...

On verra les peintures animales de Jean-Luc Grondin, les sérigraphies de Jacques Beaudet, les sculptures de Roger Desjardins et Alan Greyston, les aquarelles de Taisia, les travaux de Monique et Gigi Benoit, en tout vingt artistes qui exposent des originaux ou des tirages limités. M. Prescott agira comme animateur pendant toute la durée des manifestations.

DÉFILÉ DE MODE

"Classique 83"

Collection de vêtements de printemps et d'été pour hommes, dames et enfants

Les manufacturiers ci-dessous présenteront leurs toutes dernières créations

Aquascutum of London, Arrow (Pierre Cardin), Barmish Inc., Belle France, Carré Youville par Primrose, Chapellerie Snappy Canada Inc., Chic naturel-Nancy G., Christina Canada Ltée, Claudel lingerie Inc., Dales Inc., Em'elle, Hi Georgie! par Primrose, Judi Fried de chez Beverini, Kates-Katesport-Fame, Keystone Industries-Visa et Gino Verdi jeans, Krickets, La mode enfantine Kiddo, La charité Apparel Inc., div. Majdell, les industries Algo, les industries Brodtkin, Micheline Boucher de chez Beverini, Nocturne par Lufty, Pierre Balmain div. S. Cohen Ltée, Regina Kravitz, Sergio Valente vêtements pour homme, Snappy Hat Inc., Sweet Baby Jane par Swirtnate, Whale tenue athlétique.

PLUSIEURS DES ARTICLES VESTIMENTAIRES QUI SERONT PRÉSENTÉS CE SOIR-LÀ, SERONT VENDUS AUX ENCHÈRES AUX PARTICIPANTS À DES PRIX EXCEPTIONNELLEMENT BAS.

PRIX DE PRÉSENCE — RAFRAÎCHISSEMENTS

Hôte: Mark Burns

Mercredi le 20 avril 1983 à 20 heures

Le CENTRE SHERATON (Grande salle de bal)
Dorchester, coin Drummond

12,50\$ chacun

En vente dans les guichets du Montréal Trust ci-dessous:

- Place Ville-Marie
- Plaza Alexis-Nihon
- Place Bonaventure
- Centre Fairview

et Archambault Musique, 500 est, rue Ste-Catherine

Production Sheldon Kagan et FM96

Renseignements: **631-2160**



Les peaux sensibles: en prendre soin

par Josette BOURBONNAIS

Le fait est là: ce sont toujours les mêmes femmes qui se plaignent de leur peau, c'est qu'elles sont plus sensibles que d'autres et donc, par conséquent, doivent en prendre davantage soin. Ce sont des peaux fragiles, peut-être des-séchées, ou, au contraire, trop grasses, portées à faire des boutons, des points noirs, etc.

La compagnie Elizabeth Arden, consciente de ces problèmes, a conçu une ligne pour peaux exigeantes: Action Plus. On dit que quelques minutes seulement par jour avec ces produits changent l'allure de l'épiderme. Bonne santé, texture nette. Action Plus aide à éliminer et à maîtriser l'excédent d'huiles. Mais voilà, les peaux fragiles, comme les obèses, sont "condamnées à vie" à s'occuper d'elles-mêmes. Il faut y voir tous les jours et tous les soirs pour ne plus jamais avoir de problèmes. Ne jamais se coucher sans se démaquiller (même si on n'a pas mis de make-up, pour les poussières accumulées), tonifier

et hydrater sa peau avant d'aller dormir quel que soit l'heure de rentrée.

Bien plus, si on prend soin de sa peau, on constatera que le maquillage ne "vire plus" et qu'il dure!

Cette gamme de produits se compose d'un gel démaquillant pour débarrasser l'épiderme rapidement du maquillage, de l'excédent d'huiles. Un gel non moussant qui s'élimine à l'eau. Un tonique purifiant qui dissout les excédents d'huiles ainsi que les cellules mortes et une lotion qui absorbe les huiles cutanées et prévient la peau luisante. Un masque désincrustant assure, une fois par semaine, le nettoyage intensif de la peau. Une crème hydratante de nuit enfin qui nourrit pendant le sommeil, qu'on ôte au matin avant de poser une crème hydratante protectrice sous le maquillage.

On a constaté, au bout de six mois, que les utilisatrices régulières avaient considérablement amélioré leur peau, texture, sécheresse ou gras. Surtout, on recommande de ne jamais sortir la "peau nue".

**Au Salon de l'ameublement
du 27 avril au 1er mai**

"Le rôle du décorateur démystifié"

par Josette BOURBONNAIS
Photos Michel PARENT

"Je ne suis pas d'accord quand on parle de mode en décoration. Il y a, au plus, des tendances dans l'ameublement, dans les tissus et les papiers ou couleurs de base."

C'est ainsi que commente une décoratrice, toute jeune et toute douce, Yolande Bujold-Matteau, notre première question qui se voulait bien innocente.

C'est un peu aussi par quoi commencera la décoratrice-pédagogue, ainsi présentée par le Salon de l'ameublement et de la décoration, où elle donnera quelques conférences avec le thème: "LA PSYCHOLOGIE EN DÉCORATION". Il faut dire que Yolande a déjà une expérience de pédagogue derrière elle, puisqu'elle enseigne sa matière à l'éducation des adultes au Cégep Édouard-Montpetit ainsi qu'à Shawinigan et qu'elle aime particulièrement cet aspect de son métier.

PSYCHOLOGIE

Parlant de ses relations avec la clientèle, elle explique que c'en est d'abord une de confiance de

être diplomate. Une autre chose aussi est de rencontrer absolument les deux personnes du couple et de ne pas traiter qu'avec madame seulement.

LES LOIS

La décoration, c'est un métier. Et il a ses lois. Dans ses conférences, Mme Bujold-Matteau va essayer de les décrire à ses interlocuteurs du Salon un peu à la manière des cours qu'elle donne qui, elle le précise, ne sont pas destinés à former des décorateurs, mais à faire mieux comprendre le métier aux gens, à les aider.

Il y a des lois de continuité, d'ensemble, elle nous cite le cas, par exemple, du sol, la même moquette traverse toutes les pièces. Il y a l'harmonie des couleurs, des styles, etc. Il existe certain rythme aussi, par exemple, des bois stratifiés dans la cuisine, se retrouvent sous forme de la même essence de bois au naturel dans une autre pièce, ou encore un tissu, un papier peint, une nappe qui répète couleurs et motifs.

La pédagogue insiste sur l'équilibre, que ce soit des formes (pas de grosse lampe sur une petite table-guéridon), ou des meubles en général: entendons les proportions.



la part du client, d'écoute du décorateur, donc de psychologue, puisqu'il faut presque deviner le style de personnalité avec quelques questions qui, pour certains, peuvent relever de l'indiscrétion alors qu'il faut bien un peu se mettre dans la peau de l'occupant du local, de la demeure à décorer. Selon l'occupation du maître de céans, du genre d'activités de la femme, du nombre de personnes vivant là, des enfants, des réceptions à donner, etc., le style des pièces va varier.

BUDGET

Ce premier pas réalisé, il faudra bien aussi parler de budget, ce qui est souvent difficile à évaluer et pour le décorateur et pour le client. Par contre, d'insister Yolande Bujold, on peut très bien évaluer un gros montant de rénovation et ne pas le réaliser tout de suite, mais bien l'étaler sur plusieurs années, voire quatre ou cinq ans.

Être capable d'interpréter son client est une autre chose. Souvent, les gens eux-mêmes ne savent pas se définir ou décider de leurs besoins, il faut savoir "lire entre les lignes", suggérer jusqu'à ce que l'intéressé se reconnaisse. Bien sûr, il faut

L'équilibre dans les matériaux aussi, on ne peut tout de même pas se permettre quatre ou cinq matières.

LES COULEURS

Les couleurs sont extrêmement importantes pour le bon fonctionnement du corps humain. Tout le monde sait d'habitude que les couleurs chaudes prédisposent à l'activité (les roses, les rouges) et que les couleurs froides portent au repos (les bleus, les verts) mais la charte des couleurs est tout de même un peu plus compliquée. À ce sujet, Yolande nous rapporte le fruit d'une de ses lectures qui l'avait beaucoup étonnée.

À New York, un manufacturier ayant été bien impressionné par ce phénomène, n'avait-il pas décidé de repeindre deux fois par an les murs de son usine: rose en hiver pour stimuler les gens, bleu en été, pour les rafraîchir. Et la dépense était sans doute valable puisqu'il avait enregistré une augmentation du rendement sur les autres années.

Yolande Bujold-Matteau donnera une dizaine de points de base de la psychologie de la décoration à observer, des points de repère en quelque sorte.

Le Salon de l'ameublement: un peu de tout

On va retrouver un peu de tout au Salon, à la Place Bonaventure: toute une gamme de meubles "IN", et traditionnels, d'accessoires utilitaires et décoratifs, de nouvelles cuisines et salles de bains. Les détaillants décorateurs, artisans, ébénistes, y installeront leurs plus belles pièces à la portée de tous les budgets.

On découvrira aussi les tout nouveaux appareils électroménagers et de nombreuses démonstrations.

La Société des décorateurs-ensembliers du Québec donnera tous les jours une série de mini-

colloques sur des thèmes inspirés par les NOUVELLES TENDANCES EN DÉCORATION.

Un spécialiste, Jean Soumis, donnera de judicieux conseils aux collectionneurs de meubles anciens: RESTAURATION MÉTHODE ANCESTRALE.

Marcel Chevalier, expert-fabricant de meubles modulaires, créera, chaque jour, un nouveau décor avec des éléments d'imagination. Le designer, Albert Bazergui, lancera son nouveau livre: "LA DÉCORATION À LA PORTÉE DE TOUS" et on entendra bien d'autres conférenciers.

SPÉCIAL DU PRINTEMPS

FOUR EVENHEAT

modèle 5320 17½" x 22½"

Approuvé C.S.A. Minuterie automatique \$545⁰⁰

SÉMINAIRE FORMATION MAYCO

6-7-8 MAI

\$55⁰⁰

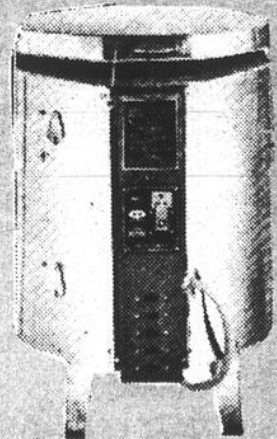
Inscrivez-vous

SÉMINAIRE PRODUITS SPÉCIAUX

3-4-5 MAI

\$55⁰⁰

Inscrivez-vous



TOUT POUR LE CÉRAMISTE
Cru, pinceau, lustre, terre, accessoires électriques. NOUS vendons un assortiment complet de MOULES par catalogue.

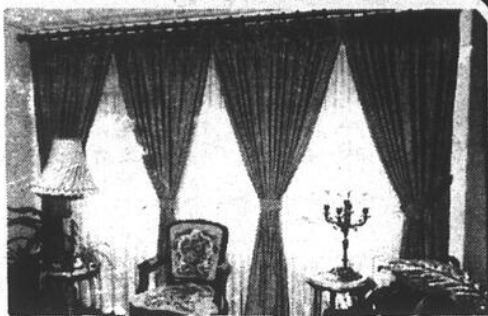
**COURS
D'ENFOURNEMENT
GRATUIT**

CERAMICO

1524, rue de l'Eglise Ville Lemoyne, J4P 2C3

(514) 671-2789

Il suffit
maintenant d'un
coup de téléphone
pour obtenir des
draperies parfaites!



Harrison réalise que chaque client est individuel, c'est pourquoi, nos décorateurs vous aideront à faire un choix harmonieux des tissus, de verticaux, de stores vénitiens afin que le tout soit au goût du client. Seulement Harrison possède en stock plus de 400 échantillons de draperies faites à la main.

Harrison tient à vous satisfaire dans vos goûts personnels et vos préférences pour les draperies. Pour un rendez-vous aujourd'hui, ou en soirée avec l'un de nos spécialistes sans frais ni obligation de votre part, téléphonez au: Service à domicile GRATUIT au 270-5201.

Harrison 270-5201

Grand marché rive-sud
999 Taschereau
Greenfield Park
ATTENTION CULTIVATEURS!



POUR
INFORMATION
465-9590

Le Grand Marché Rive-Sud, le plus grand marché public intérieur au Canada, met à votre disposition un immense terrain extérieur. Venez présenter vos légumes, produits de la ferme... Il reste quelques étales de libre! Période: Mai à Novembre

Stores
PVC
75%
de rabais

Modèles
Miroir
65%
de rabais

Modèles
aluminium
65%
de rabais

Modèles
tissus
60%
de rabais

Modèles
"Groover"
65%
de rabais

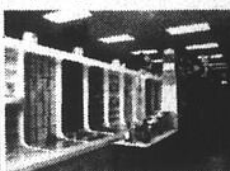
**ON VEND MEILLEUR
MARCHÉ QUE
BON MARCHÉ**

NOUS AVONS TOUTE
LA GAMME DES STORES
ALTEX & BERGEMONT
NOUS FABRIQUONS SUR
PLACE - VOYEZ NOS MODÈLES

verticaux-rama
3899 MASSON - 722-3144
DECORATEK
3244 Masson - 722-1176/1177
38, boul. des LAURENTIDES, PONT-VIAU - 668-4499



Ma première visite chez Alpha Céramique à Laval, fut l'une des plus étonnantes. N'ayant aucune connaissance en matière de céramique, je fus très surprise par l'étalage de carreaux de céramique, d'accessoires de salle de bain, de lavabos et autres. Ce magasin est très vaste, et surtout superbement décoré au bon goût de M. Roberto. J'ai remarqué que tous les produits étalés, avaient une particularité: ils affichaient des prix qui à mon avis étaient dignes du plus grand compétiteur.



En plus des céramiques, accessoires de salle de bain, vases décoratifs et autres, Céramique Alpha vous offre des rabais de 20 à 40% sur tout achat. N'est-ce pas là une manière attrayante d'attirer une clientèle. Alors, lorsque vous aurez un achat à faire pour votre maison ou le chalet, je vous conseille de faire un tour chez Alpha Céramique avant, et lorsqu'il s'agira d'un menu cadeau pour un anniversaire, vous pourrez choisir parmi un éventail de vases prestigieux, une exclusivité d'Alpha Céramique. Il n'en restera qu'à votre imagination de décider des manières différentes dont ces vases peuvent être utilisés.

Les Céramiques Alpha

3180 boul. St-Martin
ouest
Laval, 687-8610

O 62 63 68 73
G 46 56
N 34 39
I 16
B 6 7

**PARTIE No 4
17 AVRIL**

LOTTO BINGO
Dimanche-Matin

BONI-COMPTANT

ACHETEZ-EN 3
ET OBTENEZ **3%**

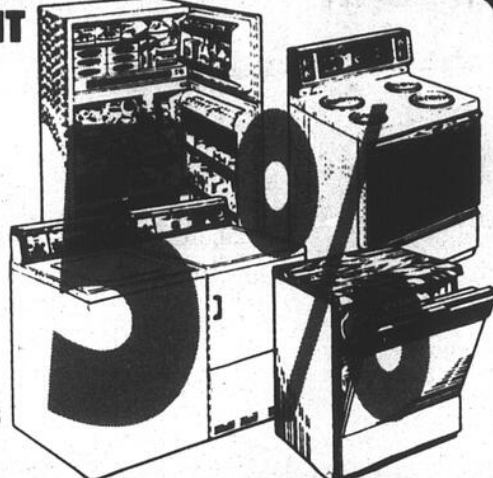
ACHETEZ-EN 4
ET OBTENEZ **4%**

ACHETEZ-EN 5
ET OBTENEZ

CONDITION

• AUCUNE
CARTE DE CRÉDIT

AUSSI DISPONIBLES
MODÈLES À
ENCASTRER



Mobilier Masson inc.

3033, Masson, Mtl 721-4991
127, St-Louis, V. Lemoyne 465-1612

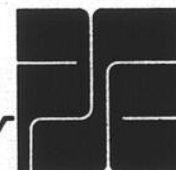


Le D15 de P.S.C., le premier appareil de
CHAUFFAGE BI-ÉNERGIE conçu et fabriqué au Québec. Donc, celui qui répond
le mieux à vos besoins réels!

Le D-15 est le plus perfectionné mais le plus simple des appareils de son genre à installer. En tout temps, il vous permet d'utiliser l'énergie la plus efficace et la moins chère: l'électricité ou l'huile.

L'installation d'un D-15 est sujette aux subventions consenties dans le cadre du "Programme canadien de remplacement du pétrole", ainsi que du programme de subvention à la bi-énergie d'Hydro-Québec, les deux pouvant totaliser 1 450\$.

Le D-15 porte une garantie d'un an, à l'exception de ses éléments chauffants, lesquels sont couverts par une garantie de dix ans dont cinq ans à 100% et cinq ans à protection décroissante dans une proportion de 20% annuellement, le tout couvrant le matériel seulement.



* DÉTAILLANT ACCRÉDITÉ
ISOLATION VAL ROYAL INC.
159 OUEST, JEAN-TALON
MONTRÉAL (QUÉ.) H2R 2X2
(514) 270-8111

CÉRAMIQUE

POUR MUR ET PLANCHER

VENEZ DÉCOUVRIR LE MONDE MERVEILLEUX
DES CÉRAMIQUES ALPHA (LAVAL)



Spécial d'avril
20% À 40%
DE RÉDUCTION



Vente et
installation
Importateur
et distributeur

LES CÉRAMIQUES

Alpha

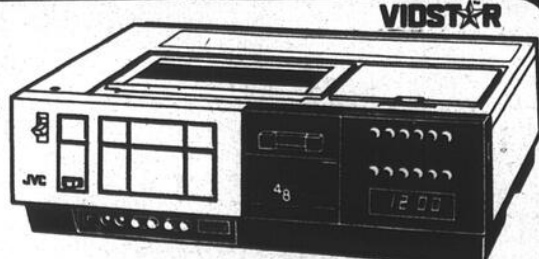
687-8610 INC.

LAVAL

3180, boul. St Martin O.

EN FACE
DU CENTRE 2000
HYPERMARCHÉ

**SUPER
«SMASH»
CHEZ
ROXY**



MAGNÉTOSCOPE À CASSETTE

JVC HR-7100/UHS

- Minuterie sur 10 jours
- Recherche accélérée dans les deux sens
- Connecteurs du panneau frontal
- Télécommande à 9 fonctions
- Liberté des loisirs

PRIX
ROXY

\$775

ROXY

331 Ste-Rose Blvd.,
Laval Ouest
627-3995 / 627-2629



Le Nomade

- PARE ÉTINCELLE
- JOINT ÉTANCHE
- TABLE PLUS ÉPAISSE

- REMISE À BOIS
- BASE PLUS ÉPAISSE (2 1/2 po)



14 rue, Principale,
St-Romuald

3002 Du Jardin
Charlesbourg

FACILE D'INSTALLATION

839-5084

628-7718



LA BOUTIQUE CHALEUR INC.

470, BOUL
ROLAND-THERRIEN
LONGUEUIL
463-1870

GENS DE
L'EXTÉRIEUR
1-800
361-0183

ENVOIEZ TOUJOURS
UNE QUALITÉ
SUPÉRIEURE POUR
VOTRE TUYAU D'EAU
DE RACCORDEMENT
**tuyaux
ASTON**



LES PLANTES

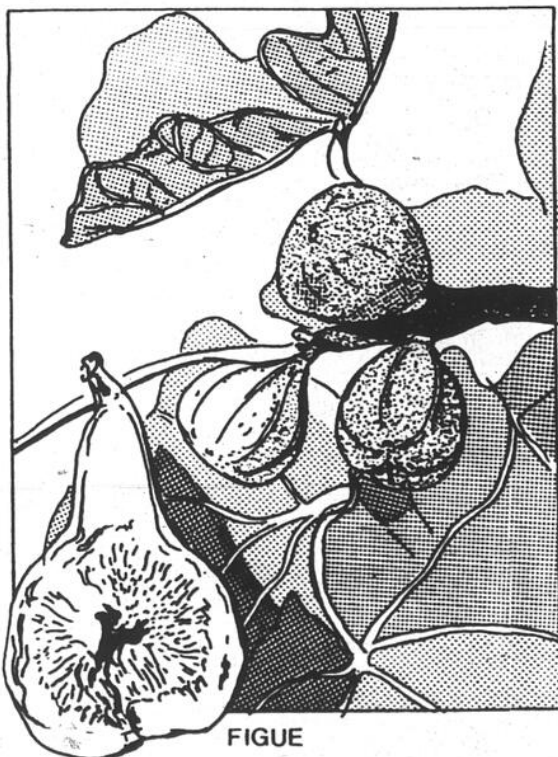
PAR
J. ALPHONSE LAPOINTE,
AGRONOME

La figue

Comme l'olivier et la vigne, le figuier est un arbre souvent cité dans la Bible. Dans le Livre d'Isaï, on raconte que pour guérir Ezéchias, le prophète ordonna "d'étendre une masse de figues sur l'ulcère dont souffrait le roi de Juda. En Egypte, on accordait une vénération spéciale à ce fruit qui entraînait dans la préparation de nombreux remèdes.

Très nourrissante, la figue est facile à digérer et se révèle un aliment tonifiant pour les enfants et les adolescents très actifs, les sportifs et les personnes sujettes au surmenage.

À l'état frais, le fruit contient 85% d'eau. Mais la figue séchée est riche en matières grasses et azotées, en sucre, en cellulose et renferme aussi les vitamines A, B et C, du phosphore, du potassium, du calcium et du fer. Il faut aussi noter que 100 gr de figues fraîches fournissent 100 calories et 100 gr de figues séchées 250 calories.



FIGUE

Ce fruit possède des propriétés pectorales, laxatives et émollientes. La décoction est employée en gargarismes ou bains de bouche contre les irritations de la gorge et les inflammations buccales. On prépare cette décoction en faisant bouillir durant quelques minutes cinq ou six figues sèches dans un litre d'eau ou du lait. Pour soulager la toux, la bronchite ou la coqueluche, on peut boire cette même décoction (par cuillerées) réduite à l'état de sirop.

Consommées à jeun, le matin, les figues ayant trempé durant la nuit ont un effet laxatif; même si ce sont surtout les graines qui stimulent l'activité intestinale, on peut boire l'eau ou le lait qui a servi au trempage.

En usage externe, une figue cuite dans du lait et placée chaude sur un abcès ou un furoncle ou un abcès dentaire, hâte le mûrissement. On l'applique (tiède) aussi sur les brûlures pour calmer la douleur.

À VOTRE SANTÉ

Désinfectant naturel, l'ail est régulateur de certaines fonctions essentielles. Aide à dégager les bronches, tonifier le foie, purifier l'intestin, etc. **POUR INFORMATION ou RECEVOIR GRATUITEMENT la brochure sur "L'AIL: Beaucoup plus qu'un aliment!" ROLMEX INC., 2334, boul. Marie-Victorin, Varennes, Qué. JOL 2P0. Tél.: 866-6318 ou 1-800-361-9123.**

Comme quoi une spécialité en amène une autre...



Robe de bébé imprimée,
chapeau assorti.



Pour une poupée actuelle,
robe d'écolière.

"Aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours aimé coudre, catiner, m'habiller, décorer, confectionner de petites robes d'enfants. C'est peut-être aussi héréditaire, ma grand-mère, veuve, a élevé dix enfants avec sa couture, ma mère aussi cousait très bien..."

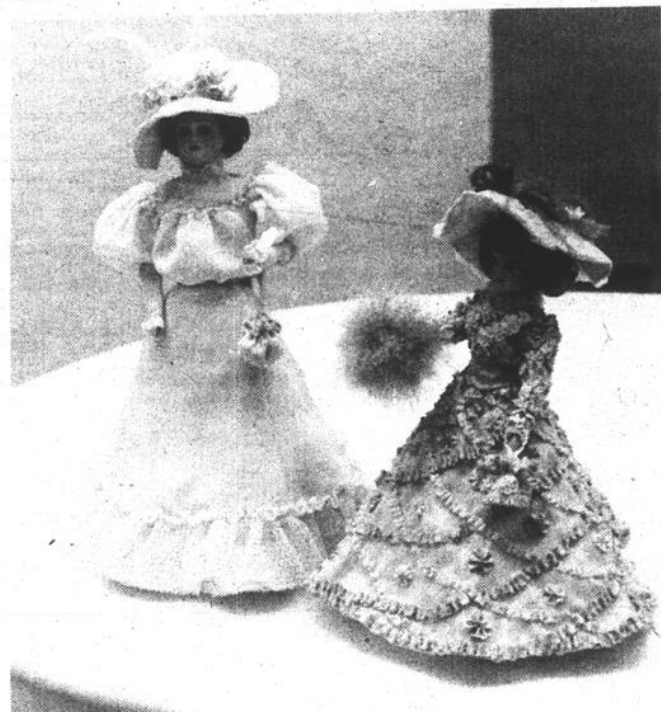
C'est de cette façon que Jackie Rousseau explique ses activités actuelles, née de parents gaspésiens ayant émigré, dans le temps de la crise, dans le nord de l'Ontario, à Smooth Roc Falls, où son père avait trouvé du travail dans un moulin de papier et où elle est née.

Venue à Montréal, il y a vingt-quatre ans, Jackie a travaillé dix-huit ans comme étalagiste chez Morgan's d'abord puis chez Dupuis, presque jusqu'à la fin de ce dernier.

Tout naturellement, elle y a développé des talents de décoratrice, de costumière aussi pour les événements spéciaux et, un jour, fut demandée pour aider l'habilleuse des Grands Ballets alors débordée. Il y était surtout question pour elle de moderniser, rafraîchir, rajeunir, sau-



La petite famille de Jackie Rousseau, miniatures dans sa main.



À droite, copie de la robe de Barbra Streisand de Hello Dolly et robe de bal.

ver, quoi, des costumes d'anciennes représentations afin de les récupérer. Elle se souvient alors d'avoir confectionné une bonne douzaine d'habits de "chevaux" pour la scène, pas des vrais, bien entendu, mais pour des comédiens déguisés en bêtes. Elle a ainsi développé aussi un autre talent, celui de la vitesse, de la discipline, parce que lorsqu'on compte sur vous, il n'y a pas de temps à perdre.

Jackie continue d'aider à réaliser des costumes de scène, est souvent demandée par les grands magasins pour confectionner des nappes et décors d'étalages, etc.

Mais sa spécialité actuelle est venue des besoins d'une amie qui avait ouvert, aux Terrasses, un magasin de poupées, anciennes et nouvelles. Elle lui demanda alors si elle pouvait lui fabriquer des costumes et robes pour des clientes qui venaient faire "habiller" leurs poupées de collection. Il fallut alors se

mettre à l'ouvrage, pas seulement sur commandes, mais aussi de faire des recherches. Une poupée de 1880 ne s'habille pas comme une petite pin-up des années 70 ou 80. Et il existe des encyclopédies, de vieux catalogues réimprimés de la mode ancienne.

Aujourd'hui, Jackie Rousseau se spécialise et les collectionneurs (elle ne possède pas de poupées personnellement) lui apportent les "catins" plus ou moins bien conservées et demandent de reproduire une vieille robe, ou encore de leur suggérer un costume selon le style de la poupée. Elle a recopié récemment une robe de bal de Barbra Streisand pour une poupée de dix pouces de haut. On peut rejoindre Jackie à: 486-4425. On est toujours assuré de l'exclusivité. Jackie adore aussi habiller les petites filles, robes de ville ou de cérémonie.

Josette Bourbonnais

LISTE DES MARCHANDS B.V. PARTICIPANTS GENERAL



ELECTRIC

RÉGION DE LA BAIE DES CHALEURS

MARIA

• Meubles Conrad Boudreau Inc.

RÉGION DU BAS DU FLEUVE

ÎLES-DE-LA-MADELEINE

• Conrad Miosse & Fils Inc.

LA POCAITIÈRE

• Ameublement Soucy Inc.

NOTRE-DAME DU LAC

• Ameublement

Dubé & Frères Inc.

RÉGION DE LA BEAUCE

MÉGANTIC

• Meubles Henri Latulippe Inc.

BEAUCÉVILLE

• Centre du Meuble

de Beauce Inc.

ST-ÉTIENNE

DE BEAUXHARNOIS

• Yvan Maheu Meub. Inc.

RÉGION DE L'ABITIBI

NORANDA

• Bétis Ltd

AMOS

• Branchaud Ameubl. Inc.

EAST-BROUGHTON

• Lambert Meubles Inc.

RÉGION DU NORD

VILLE ST-GABRIEL

• Beaulieu Électrique Ltée

REPENTIGNY

• Ameubl. Vaillancourt Inc.

RÉGION DE L'OUTAOUAIS

MANIWAKI

• Branchaud Ameubl. Inc.

DORION

• Ameubl. Dorion Ltée

PLAISANCE

• Ameubl. Desrochers Ltée

a HULL

• Achbar A.L. Ltd

FORT COULONGE

• Soucie Ameubl. Enr.

RÉGION DE QUÉBEC

QUÉBEC

• Foyer du Meuble Inc.

STE-ANNE-DE-BEAUPRÉ

• Les Meubles

Gérard Doyon Inc.

ONTARIO

ROCKLAND

• L.F. Boucher Ltée

PRESCOTT

• W.L. Peters Co. Ltd

KINGSTON

• Cromwell's Appliances Ltd

OTTAWA

• Universal Appliances

• Lepage & Robillard

PERTH

• Sawdon's Furn. & Appl. Ltd

CORNWALL

• Cameron Furn. Appl.

OTTAWA

• Cyrville Ameubl. Inc.

PEMBROKE

• Royal Furniture Ltd

ST-ISIDORE

• H.G. Lalonde Ltée

ORLÉANS

• Ameubl. Orléans Ltée

ARNPRIOR

• Gary Schell Sales

and Services Ltd

BELLEVEILLE

• Ireland Furn. & App. Ltd

TOLEDO

• Struthers Furn. & App. Ltd

RÉGION DU LAC-ST-JEAN

NORMANDIE

• Donatien Deschene Ltée

MISTASSINI

• C.A. Gauthier Ltée

JONQUIÈRE

• Trans-Meubles Ltée

SENNETERRE

• Rivit Meubles Ltée

RÉGION DE LA MAURICIE

TROIS-RIVIÈRES

• Clément Boisvert Inc.

SHAWINIGAN

• Nap. Boisvert Inc.

LA TUQUE

• Jean-Paul Boisvert Ltée

ÎLE DU PRINCE-ÉDOUARD

CHARLOTTETOWN

• D.B. & J. (1971) Inc.

SUMMERSIDE

• Princeway Furn. & App.

RÉGION DE MONTRÉAL

- Alwin's
1926 ouest, Ste-Catherine
- Arca Furniture Inc.
4117, boul. St-Laurent
- A & S Home Furn. & App.
Ltd 907, av. Girouard
- Barre & Grosso Inc.
6585 est, Beaubien
- Corbeil Électrique Inc.
7566, rue St-Hubert
- Ameubl. Jean-C. Leblanc
Inc. 5826, rue St-Hubert
- Meubles R. Legault Inc.
4703, Charlevoix, Mtl-Nord
- André Matte Meub. Ltée
4412, Mentana
- Ameublement
André Perreault Inc.
3960 est, Bélanger
- Ameublements Sabatino
Ltée 7119, rue St-Hubert
- J.O. Desjardins & Cie Ltée
12265, boul. Laurentien
- Electra T.V. & Furn. Ltd
5159, Pak ave. Mtl
- Firenze Furniture Ltd.
5950 est, Jean-Talon
- Ameublement
Roger Fontaine Enr.
4021, rue Dandurand
- A. Forget Inc.
6725, boul. St-Laurent
- Ameubl. Allies Inc.
4409 Wellington
- Galeries Frontenac Enr.
4285, rue Frontenac
- Raymond Lavigne Inc.
6202, boul. Monk
- Corrivaux Inc.
3451 ouest, rue
Notre-Dame
- Entrepôts de Meubles
Papineau Inc.
4445, Papineau
- Montreal Outfitting Ltd
3712, boul. St-Laurent
- Hervé Ouellette 78 Ltée
3481 est, rue Ontario
- Riff's Ltd
6999 Côte-des-Neiges
- Ameubl. Gérald St-Jean Inc.
7260 est, Notre-Dame

**RÉGION DU SUD
ST-PAUL-ILE-AUX-NOIX**

- Roger Fleury Inc.
VALLEYFIELD
- La Meublière
Plante & Clairmont Ltée
Ameubl. Laprairie Ltée
1024, boul. Ste-Elizabeth
Laprairie
- ST-LUC
- Champion du Meuble Inc.
ST-BASILE LE GRAND
- Meubles Ultra
Rive Sud Inc.
CHATEAUGUAY
- Ameubl. Filiatrault Inc.
ST-ÉTIENNE
DE BEAUMARNOIS
- Yvan Maheu Meub. Inc.
ST-HYACINTHE
- Albany Tétreault Inc.

**RÉGION VILLE
DE LAVAL**

- M.D. Vaillancourt Ltée
2400, boul. Le Corbusier
Chomedey

**RÉGION DES
BOIS-FRANCS
DRUMMONDVILLE**

- Lionel Giroux & Ass. Ltée
PLESSISVILLE
- T. Poulin & Fils Inc.

**RÉGION DES
CANTONS DE L'EST
SHERBROOKE**

- Gilles Boisvert Inc.
HAM NORD
- Meubles J. Picard
COATICOOK
- Dupuis & Fils Inc.
DISRAËLI
- Toupin & Vaillancourt Inc.
DANVILLE
- F. Morin & Fils Ltée

**NOUVEAU-
BRUNSWICK
CARAQUET, N.-B.**

- Lantaigne & Frères Ltée

**RÉGION DE
LA CÔTE NORD
PORT-CARTIER**

- Émile Tremblay
Meubles Inc.
TÉMISCAMINGUE
- Meubles St-Martin Ltée

**NOUVELLE-ÉCOSSE
MIDDLETON**

- Andrews Dept. Stores

VOTRE MARCHAND BONNE VALEUR VOUS OFFRE... LES MEILLEURES VALEURS

GENERAL ELECTRIC



Ils font bon ménage.

Voici les Domestiques: le réfrigérateur, la cuisinière, le lave-vaisselle, la laveuse automatique et la sècheuse.

Une équipe qui a du coeur à l'ouvrage et qui prend à coeur votre travail. Rendez une visite à votre marchand B.V. d'appareils électroménagers de marque General Electric, il vous les présentera personnellement.

GENERAL ELECTRIC

POUR DE LA PUISSANCE ET DU RENDEMENT.



STYLES
VALEUR
ÉCONOMIE

UTILISEZ CE COUPON



CONCOURS D'AMEUBLEMENT BV INC.
EXCLUSIF AUX 200 MAGASINS DE L'EST DU CANADA

Meubl'Action '83

VOYAGE POUR 2, COSTA DEL SOL

MEUBLES - ACC. ÉLECTROMÉNAGERS - TV

Valeur totale et globale de \$20,000

CRÉDIT D'IMPÔT

TRAVELADE

TIRAGE LE 27 DÉCEMBRE 1983

Vous êtes
toujours gagnant
quand vous
magnez BV



NOM

ADRESSE

VILLE

TÉL.

Combien de magasins compte le groupe
Bonne Valeur

Le nom de votre marchand B.V.

HOROSCOPE

POISSON



DIMANCHE, 17 avril
Amélioration sensible dans les finances, même si vous avez pris des moyens risqués. Les astres favorisent de bons déplacements.

BÉLIER



DIMANCHE, 17 avril
Un coup de téléphone attendu en vain. On dirait un danger venant d'une auto. Ne vous vantez pas trop, car cela indispose des amitiés de longue date. Réussite plutôt d'argent.

TAUREAU



DIMANCHE, 17 avril
Vous ne vous défiez pas assez d'une personne jalouse. Montrez que vous avez parfaitement compris ses manigances. L'éloignement d'une personne aimée va bientôt cesser.

GÉMEAUX



DIMANCHE, 17 avril
Des gens rient avec vous et ensuite vous calomniez. Tout vous invite au calme pour mieux récupérer vos forces. Rencontre agréable, après un repas, excellent pour l'amitié.

CANCER



DIMANCHE, 17 avril
Belle occasion de faire du bien à une personne conseillère, surtout dans votre cas. Ne vous fâchez pas, même si on vous attaque durement.

LION



DIMANCHE, 17 avril
Vous essayez trop de plaire à tout le monde. Il faut vous limiter, car autrement on dira que vous êtes volage. Les sentiments ne doivent pas se négocier.

VIERGE



DIMANCHE, 17 avril
Vous avez tort de tout prendre encore de votre franchise. Il y a du retard à rattraper, pour donner satisfaction à une personne qui ne songe qu'à votre bien.

BALANCE



DIMANCHE, 17 avril
Une personne influente doute encore de votre franchise. La famille vous aidera prochainement à vaincre une difficulté. Réception où votre gaieté sera vite appréciée.

SCORPION



DIMANCHE, 17 avril
On vous critique, mais par envie ou jalousie. Grâce à une amie plus âgée, vous entrez en rapport avec un être séduisant. Il faut parler moins, mais dire exactement votre idée.

SAGITAIRE



DIMANCHE, 17 avril
Les astres prévoient des changements. Une dame âgée ne dit pas tout ce qu'elle pense, mais vous devriez courir au devant des coups. Déception au téléphone.

CAPRICORNE



DIMANCHE, 17 avril
Une personne rousse vous jalouse, mais l'entourage a confiance en vous. Votre gentillesse vous promet de grands succès.

VERSEAU



DIMANCHE, 17 avril
Ne dites rien de déplaisant, cela cause une vilaine impression. Une personne aimée vous réserve une surprise. Ne brusquez pas les choses en parlant de vos inquiétudes.

M CROISES TS

L'automobile

HORIZONTALEMENT

- Il en faut pour conduire une automobile — Arrêt du fonctionnement momentané d'une automobile — Liquide visqueux du goût amer.
- Ancienne note — Peintre espagnol, né à Barcelone en 1893 — Automobile montée sur chenilles.
- Pivotement brusque d'une automobile, généralement à la suite d'un fort coup de frein (mot composé) — Deux consonnes — Demi de croûte.
- Unité monétaire du Danemark — Mœurs, coutumes — Commune des Alpes-Maritimes, arr. de Nice — Orienter les roues d'une auto pour virer.
- Mouvement régulier, réglé d'une automobile — Ensemble des lois qui régissent la conduite d'une automobile — Connu.
- Coups de baguettes — Automobile — À surveiller, en automobile.
- Qui a reçu une blessure — Conjugaison — Automobile sur rails.
- Deux — Mécanismes permettant de mettre une automobile en mouvement.
- Choc de deux automobiles — Automobile de transport en commun urbain.
- Genre d'iridacées bulbeuses, cultivées pour leurs belles fleurs — Négation — Indique le conditionnel — Bismuth — Xénon.
- Chant ou mélodie dans les pays germaniques — Hareng fraîchement salé — Changements de direction d'une automobile.
- Arbres à feuilles dentelées — Possessif — Avalée — Remise pour automobile.
- Du verbe pouvoir — Aller plus lentement en automobile — Genre de lilacées à fleurs blanches.
- Automobile dont le toit peut être replié — Automobile démodée et défectueuse.
- Atmosphère — Du verbe rire — Parcours des yeux — Ancienne mesure française de masse — Année.
- Ville de Chaldée — Ville des Pays-Bas — Autorisation écrite requise pour utiliser une automobile — Ancienne forme de oui — Calcium.
- Cheville, au jeu de golf — Action d'inscrire une automobile.
- Genre d'oiseaux paresseux — Boit en prenant le liquide avec la langue — Royaume de l'Asie.
- Automobile décorée pour

les fêtes publiques — Culbute d'une automobile — Empreinte.

- Voiture automobile de location munie d'un taxi-mètre — Cité légendaire bretonne — Iridium — Strontium — Interjection.
- Où circulent les automobiles — Commence à rouler en automobile — Gros véhicule automobile pour le transport de lourdes charges.

VERTICALEMENT

- Sport pratiqué sur automobile — Automobile de transport collectif, routier ou touristique.
- Évalua le volume d'une quantité de bois — Mesure chinoise — Mémoire remis à un expert juridique.
- Planète du système solaire — Conduire une automobile — Nez court, gros et large.
- Fleuve de Suède — Circonstance — Atmosphère — Se rendras.
- Calanque — Qui n'est pas humide — Écart brusque que fait une automobile en dehors de sa route normale.
- Courbé en arc — Coupe les branches inutiles d'un arbre — Femme bavarde — Oeuvre de Corneille.
- Pronom personnel — Plante herbacée annuelle — Tache lumineuse projetée sur un écran — Nom grec de deux chaînes de montagnes.
- Sabre calcaire des rivages utilisé comme aménagement en Bretagne — Ancienne note — Premier ministre — Homme politique anglais qui s'opposa à Charles 1er.
- Pluies — Organes enfermés dans un fruit — Savant en matière de foi

islamique — Se permet de.

- Suinte — Cité légendaire bretonne — Indispensable au fonctionnement d'une automobile.
- Vidais l'eau avec une écope — Aluminium — Deux consonnes — Atmosphère.
- Dans les régions humides à hiver froid, sol formé à divers horizons — Nom donné par les Juifs aux peuples étrangers à leur culte — Devenir blême — Volonté.
- Atteint avec difficulté — Préposition — Doit être bonne pour conduire une automobile — Refuge.
- New Hampshire — Le premier en son genre — Ce que lamoralisme prescrit de faire — Calcium — Du dialecte provençal.
- Venu au monde — Considéré — Manière d'être —

Automobile fermée à quatre roues, généralement à deux places.

- Chargeait d'encre — Fait quelque chose — Terre entourée d'eau — Samarium.
- Du verbe aller — Entier — Fit entrer dans un garage — Note — Triage.
- Arrêter une automobile en serrant à bloc les freins — Tenter avec hardiesse — Calcium — Action de lancer un projectile.
- De la troisième personne — Possessif — Exposition annuelle d'automobiles — Se rendra.
- Chemin de halage — Pièces de métal recevant une roue d'automobile à chaque extrémité — Du verbe gésir — Carrosserie fermée d'automobile.
- Implacable — Liquides de végétaux — Plaque portant une indication.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
F	O	R	B	A	N	M	E	U	R	T	R	I	E	R	A	P	T	E		
L	A	R	S	O	U	I	L	L	E	E	S	C	A	P	P	E	S			
I	O	I	N	N	O	C	E	S	O	U	A	I	G	U						
B	R	I	G	A	N	D	A	G	E	C	A	L	U	O	R	B				
U	N	A	E	U	E	R	E	P	A	O	N	L	E	S	A					
S	E	I	N	E	A	C	A	S	S	A	S	S	I	N						
T	E	D	R	O	L	E	S	T	A	C	E									
I	M	G	R	E	D	I	N													
E	M	I	R	I	E	T	C	H	E	N	A	P	A	N	U	T				
R	E	Q	U	I	N	S	E	D	E	S										
S	U	S	E	A	B	A														
M	E	N	A																	
M	A	L	F	A	I	T	E	U	R	B	F	E	L	E	R	C				
I	F	E																		
I	T	E	A	M	A	C														
G	A	L	A	I	N	I	F	I	L	O	U	I	A	C						
A	G																			
N	I	E	A	I	V	U	E	N	O	C	M	I	S	M						
G	A	N	G	S	T	E	R	S	S	A	C	R	I	P	A	N	T	E		
G	O	S	L	E	B	E	L	E	S	G	E	L	U							
C	O	U	D	E	J	A	R	R	E	T	T	E								

J'ai été grasse toute ma vie. À l'aide de Nutri-Diète, j'ai perdu 83 livres. Je pesais 235 livres, je pèse maintenant 152 livres.

Au mois d'août 1980, je pesais 235 livres. Bien que je mesure 5 pieds 7½ pouces, j'étais évidemment beaucoup trop grasse. Cette situation durait d'ailleurs depuis fort longtemps. J'ai actuellement 24 ans, mais à l'âge de 16 ans, je me souviens que je pesais 220 livres. Depuis l'âge de 16 ans, j'ai toujours évité de me faire photographier ou de me peser tellement je me trouvais grosse. La photo qui est publiée sur cette page est la seule qui a été prise au poids de 235 livres.

J'ai connu NUTRI-DIÈTE grâce à une personne qui me l'a fait goûter. J'ai trouvé ce produit excellent et j'ai décidé de m'en servir pour maigrir. C'est en août 1980 que j'ai débuté ma cure d'amaigrissement.

En novembre 1982, au moment où j'ai écrit ce texte, je ne pesais plus que 152 livres. J'ai donc à cette date perdu 83 livres. Je me propose de perdre encore une dizaine de livres pour atteindre le poids que j'estime idéal dans mon cas.

Comme on peut s'en rendre compte, j'ai perdu du poids sur une longue période de temps. Mes débuts ont été lents, mais à partir du moment où j'ai perdu mes dix premières livres, ce fut le point décisif qui m'a donné l'enthousiasme nécessaire pour poursuivre ma cure. C'est alors que j'ai pris NUTRI-DIÈTE assez régulièrement quoique, à l'occasion je trichais un peu. Mais cependant je n'ai jamais repris le poids perdu. Lorsque je perdais une quinzaine de livres en prenant NUTRI-DIÈTE régulièrement, il m'arrivait de cesser de le prendre durant une semaine ou deux. Mais je m'organisais pour ne pas reprendre le poids perdu. Par la suite, je revenais à NUTRI-DIÈTE et je faisais un pas de plus dans l'amaigrissement. C'est ainsi que j'ai perdu ces quelques 83 livres que j'avais en trop.

Durant tout le temps où j'ai maigri, je n'ai pas eu faim car NUTRI-DIÈTE me rassasiait parfaitement bien. Je le buvais très lentement. De cette façon mon appétit était satisfait. Je n'ai pas senti de faiblesse non plus. J'ai continué à travailler comme si rien n'était, sans connaître le moindre inconvénient.

D'une façon générale, j'ai remplacé deux repas par jour par NUTRI-DIÈTE. À l'occasion, cependant, je prenais NUTRI-DIÈTE qu'une seule fois par jour. Aux repas réguliers, je mangeais assez peu. Le matin, je prenais généralement un fruit (pomme, orange, poire ou banane). Le midi je mangeais une

soupe avec quelques biscuits ou encore un peu de poisson.

Au début de ma cure, je perdais environ quatre livres par semaine. Par la suite, la perte de poids s'est stabilisée à deux livres par semaine. C'est ainsi que j'ai perdu lentement quelques 83 livres. Mes périodes d'amaigrissements ont été, telles que mentionnées plus haut, entrecoupées de périodes où mon poids demeurait stationnaire parce que je ne prenais pas NUTRI-DIÈTE.

En maigrissant ainsi lentement, j'ai réussi à conserver la fermeté de mes chairs. Ma peau est demeurée lisse et ferme. Je n'ai aucune marque de vergetures et mon ventre est devenu très plat. Il y a de toute évidence de gros avantages à maigrir lentement.

Il faut dire aussi que j'ai fait des exercices physiques durant certaines périodes de ma cure d'amaigrissement. Je faisais notamment du jogging et de la bicyclette. En fait, j'alternais ces deux formes d'exercice. Un jour je faisais une demi-heure de jogging et le lendemain je faisais une heure et demi de bicyclette. Durant ces périodes intensives d'exercice, en même temps que je prenais régulièrement NUTRI-DIÈTE, j'ai perdu jusqu'à sept livres par semaine. Malgré la réduction de l'apport calorique et l'activité intense, je me sentais pleine d'énergie pour faire mes exercices.

Il va sans dire que j'ai appris à contrôler mon appétit. Je mange maintenant beaucoup moins. Alors qu'auparavant j'avais un gros appétit, je mange maintenant relativement peu. J'ai donc considérablement réduit mes portions et je consomme moins d'aliments qui font engraisser. Je fais maintenant une large part dans mon alimentation aux salades vertes et aux légumes cuits. Je mange aussi du yogourt régulièrement. Souvent, le midi, je me contente d'une soupe avec quelques "toasts" Melba. Pour moi, cette alimentation modérée me satisfait pleinement. Je considère maintenant que c'est la façon normale de me nourrir.

Avant de maigrir, j'habillais 20½ ans. Maintenant j'habille 11-12 ans. Je portais jadis un soutien-gorge de grandeur D, alors qu'actuellement je porte la grandeur B. Il n'est absolument plus question pour moi de revenir au poids que j'avais il y a deux ans. Je suis bien déterminée à ne pas réengraisir, tellement que je me sens bien dans ma peau.



Avant: 235 livres



Après: 152 livres

Le fait de maigrir m'a procuré beaucoup de bonheur. Je me rends compte que j'attire beaucoup plus les regards des hommes qu'auparavant. Jadis, ma silhouette était déformée, je n'avais pas de taille et j'étais immense. Maintenant je sais que ma silhouette est beaucoup plus élégante. Lorsque je porte par exemple un maillot de bain, je ne ressens plus aucune gêne. Je me sens parfaitement confortable; c'est différent de ce que j'éprouvais dans le passé.

Je suis très reconnaissante à NUTRI-DIÈTE de m'avoir fourni le moyen de perdre du poids très facilement, je pourrais même dire agréablement. Ce produit m'a procuré de très grandes satisfactions et je suis heureuse aujourd'hui de pouvoir en témoigner. Je ne saurais trop recommander NUTRI-DIÈTE à tous ceux et celles qui sont aux prises avec le problème de l'obésité et qui souhaitent s'en sortir.

Colette Drouin, Montréal

Nutri-Diète, en "milk shake" et en pouding

Maintenant disponible en "milk shake" et en pouding, Nutri-Diète se prend à la place d'un, de deux ou des trois repas de la journée. Le contenu d'un sachet de Nutri-Diète ajouté au lait, remplace un repas complet.

SAVEURS VARIÉES

NUTRI-DIÈTE "milk shake":

• Chocolat • Vanille • Fraise • Caroube

NUTRI-DIÈTE pouding:

• Vanille • Chocolat • Caramel écossais

NUTRI-DIÈTE



En vente partout



L'infusion ELIMINEX pour accompagner tout régime amaigrissant

ELIMINEX est une infusion aux vertus éliminantes, diurétiques et légèrement laxatives. Composée de menthe, de bardane, de busserolle, de salsepareille, de cascara sagrada et de séné, ELIMINEX favorise l'élimination des déchets, active la sécrétion urinaire tout en combattant en douceur la constipation. ELIMINEX se prend à la place du thé ou du café après les repas. Son goût est très agréable. Chaque boîte contient 30 sachets de 1,5 g chacun. (Vendu en pharmacie).



PHARM-ÉCOMPTES®
JEAN COUTU

C'est tellement mieux... c'est bien évident!



OUVERT

24 heures par jour
1370 est, rue Mt-Royal, Montréal.
527-8827

63

PHARM-ÉCOMPTES

7 jours et 7 soirs, tous les week-ends

MILK PLUS 6

SHAMPOOING



VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

2.69

LIMITE 3 PAR CLIENT

Q-TIPS

BÂTONNETS FLEXIBLES

Format 180

VALIDE DU 17 AU 20 AVRIL '83

.69

LIMITE 3 PAR CLIENT

PROFITEZ DES

Jours PJC



SPÉCIAUX EN VIGUEUR
DIMANCHE, LUNDI, MARDI, MERCREDI
17-18-19-20 AVRIL 1983 SEULEMENT

SUNLIGHT

DÉTERGENT À LESSIVE



VALIDE DU 17 AU 20 AVRIL '83

3.37

LIMITE 3 PAR CLIENT

STAYFREE

MAXI-SERVIETTES SANS CEINTURE



VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

4.59

LIMITE 3 PAR CLIENT

PLAYTEX

"HAND SAVER"
GANTS DE CAOUTCHOUC



VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

.97

LIMITE 3 PAR CLIENT

NIVEA

LAIT DE BEAUTÉ

Format 300 ml

LIMITE 3 PAR CLIENT

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

3.19

FEEN-A-MINT

Sous forme de gomme à mâcher



LIMITE 3 PAR CLIENT

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

1.59

SELSUN BLEU

SHAMPOOING



VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

3.69

LIMITE 3 PAR CLIENT

EVIAN

EAU DE SOURCE NATURELLE

Format 1.5 litre

LIMITE 3 PAR CLIENT

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

.89

FIESTA GELÉES DE FRUITS



LIMITE 3 PAR CLIENT

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

1.97

RENE-GARRAUD
Promotion Cadeaux



Avec tout achat de \$10.00 et plus de produits **RENÉ GARRAUD** recevez en prime cet étui contenant: *une crème hydratante en tube, 40 mL, *un crayon khôl, bleu marine, *un anticernes, *un échantillon d'eau de toilette pour femme
VALEUR: \$25.00 QUANTITÉ LIMITÉE
VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

CLEAR EYES
SOLUTION



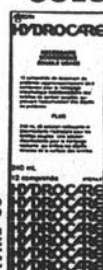
Soulage et rafraîchit les yeux

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

4.19

LIMITE 3 PAR CLIENT

HYDRO CARE
SOLUTION



Nettoyante et désinfectante

Format 240 ml

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

3.79

LIMITE 3 PAR CLIENT

Dr. SCHOLL'S



SEMELLES AIR-PILLO

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

1.09

LIMITE 3 PAR CLIENT

ULTRA-BAN



DÉSODORISANT EN BÂTON

Format 50 g

VALIDE DU 17 AU 23 AVRIL '83

AU CHOIX

BAN

DÉSODORISANT À BILLE



Format 75 ml

1.89

LIMITE 3 PAR CLIENT

SPÉCIAUX VALIDES AU COMPTOIR SEULEMENT



Mille excuses, la loi nous défend de vendre certains produits identifiés par une étiquette vert lime dans nos succursales. Lundi, mardi, mercredi après 6h; jeudi, vendredi après 9h; samedi après 5h.



ATTENTION...PLUS DE 40 SUPER SPÉCIAUX DANS NOTRE CIRCULAIRE À L'ENTRÉE.

on trouve de tout... même un ami