

La victoire de Mont-Brun profitera aux autres paroisses marginales du Nord-Ouest

par Mariane FAVREAU

MONT-BRUN — La victoire des résidents de Mont-Brun et des paroisses rurales de l'Abitibi les laisse encore pantois: les normes du ministère de l'Éducation modifiées, pour les cas marginaux; les écoles de paroisses ouvertes en septembre 1975; aucune représaille contre personne, parents ou élèves.

Ils sont cependant conscients de n'avoir gagné là que la première manche. Mais elle est d'importance: trois autres commissions scolaires — Amos, La Sarre et Témiscamingue — avaient, comme celle de Rouyn-Noranda, décidé de fermer une quinzaine d'écoles de paroisses en septembre. D'autres fermetures étaient envisagées pour les années suivantes.

Seul Rouyn-Noranda (dont dépendent les écoles de Destor et Mont-Brun) avait maintenu sa décision, forçant peut-être ainsi le problème à prendre sa véritable dimension. Par conséquent, l'affiche proclamait "Si Mont-Brun, gagne toutes

les paroisses gagnent" est une réflexion sentie à une centaine de milles à la ronde.

Partout dans la région on ne tarit pas d'éloges sur les "commandants" de Mont-Brun, le comité d'action mandaté par la population qui a finalement arraché la victoire.

Ils sont quatre. Lauréat Gaulin, la soixantaine gaillarde, 18 ans secrétaire de la Commission scolaire locale. Son neveu, Alfred, diplômé de cégep qui en est à ses premières responsabilités sociales. Patrick Coulombe, professeur au cégep de Rouyn, natif de Malartic et maintenant enraciné à Mont-Brun: le penseur du groupe. Et le président, Claude Dallaire, cultivateur, membre de la Caisse Populaire, du comité de citoyens, un leader incontesté.

Ils avaient au départ deux principes. Pas de violence, pas de politique. Ils y ont tenu: les députés, les têtes d'affiches politiques leur ont rendu visite, ont été bien reçus, mais sans plus.

Quant à la non-violence, ils avouent leur fierté de n'avoir pas eu un seul coup de poing à déplorer. En analysant leur action, ils voient deux raisons à ce pacifisme actif: l'orchestre et le magnétoscope.

"L'orchestre", c'est le violon, le violoncelle et la guitare qui font chanter et danser les occupants à l'école, au blocus des autobus scolaires, à l'immeuble Centralisation. C'est la danse carrée qui fait passer le temps, calmer les nerfs, occupe l'esprit et les jambes. Il fallait y penser.

Mais plus géniale encore est l'utilisation du magnétoscope, cette caméra portative qui filme tout et dont on peut visionner ensuite le film sur l'appareil-tv.

Une entente a permis d'utiliser le matériel de multi-média. Chaque jour on filmait les événements: occupation à Mont-Brun, à Destor, à la Commission scolaire régionale du Cuivre, celle de Rouyn-Noranda, etc.

Le soir, on revoyait les films à

l'école. Ceux qui avaient participé y trouvaient une raison de continuer, les autres ne perdaient pas le fil et avaient envie d'embarquer.

Il s'avère que cette façon de procéder a sûrement été un facteur important pour sensibiliser la région et permettre une mobilisation générale.

Mont-Brun, qui a bénéficié d'un fonds de grève à même les dons de particuliers ou d'organismes (près de \$800 sans compter les repas qu'on payait aux occupants) compte acheter les bobines magnétoscopiques avec ce qu'il en reste. Des documents inestimables pour la paroisse et pour la région.

Enfin, un facteur non négligeable: la température. Trop maussade pour les semailles, suffisamment belle pour les activités d'occupation, elle libérait ainsi nombre de cultivateurs. Et dimanche soir, après l'explosion de joie de la victoire, on pouvait voir dans le ciel, au-dessus de Mont-Brun un magnifique arc-en-ciel. Que ceux qui croient aux signes...

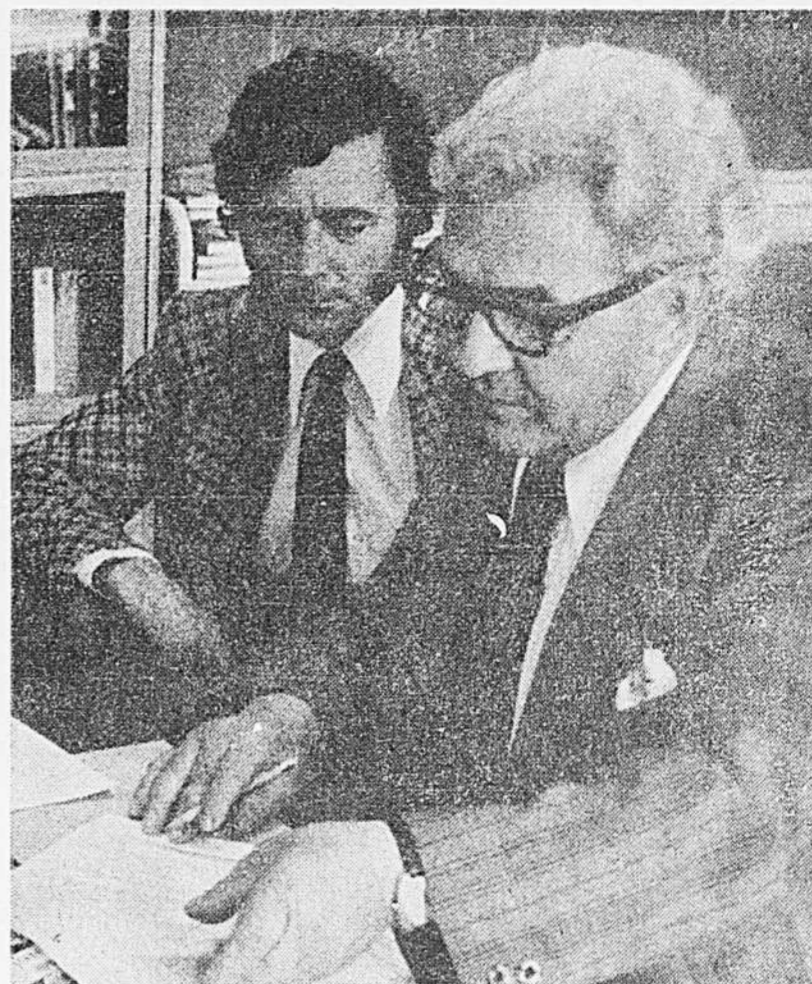


photo J.-Y. Lévesque, LA PRESSE
Claude Dallaire et Lauréat Gaulin sont deux des principaux leaders du comité de Mont-Brun.

Les habitants du petit village ont conservé le tempérament des pionniers

par Mariane FAVREAU

MONT-BRUN — Rouyn-Noranda est un modeste centre de 30.000 personnes. A dix milles de la ville, au nord, on est en pleine campagne, et à 30 milles on est à Mont-Brun.

Une route assez mauvaise (qu'on retrace tout à côté sans raison apparente) mène de d'Alembert à Clérey. En regardant la carte routière, on répète les noms à s'en faire une musique: Pontleroy, Aigubelle, Laverlochère, Dasserat, Guynne, Chazel, Roquemare, Landrienne... les noms du Nord-Ouest sont le plus beau poème du Québec et de la colonisation.

Et Mont-Brun apparaît sur son coteau dominant la Kinojévis (rivière aux mauvais brochets) brumâtre et rapide. Tout en haut, une

église solide, une école secondaire qui a perdu ses élèves et son lustre est en démolition: les matériaux embelliront la salle paroissiale. A côté l'école moderne de quatre classes pour le deuxième cycle de l'élémentaire de Mont-Brun et Clérey, enjeu de toute la lutte.

Comme dans sa famille

La rentrée y était, hier matin, fort joyeuse. Après vingt-cinq jours de congé, les élèves retrouvaient leur pupitre et leur classe qu'avaient occupés leurs parents nuit et jour.

Plus bas dans le village, quelques dizaine de maisons où la vie fourmille. On y compte 116 ménages. Là on est agriculteur ou bien on travaille à la ville. Mais avant

tout, on est à Mont-Brun comme dans sa famille.

C'est en 1936-37 que la paroisse a été ouverte et les défricheurs sont toujours-là. Ce tempérament de pionnier, on l'a gardé à Mont-Brun et ailleurs dans les paroisses dites marginales. Tout comme cet acharnement à vaincre et cette gaieté, cette solidarité qui naissent peut-être de la précarité de l'existence.

Là comme dans les autres paroisses, pas de taxe municipale: il n'y a ni maire ni conseiller. On s'organise entre soi. Et les taxes scolaires, on a trouvé moyen de les geler au début des hostilités avec Rouyn-Noranda: elles ont été déposées (environ \$7,000) dans un compte spécial qui sera maintenant débloqué.

Comme dans les autres paroisses

aussi, on a horreur des fonctionnaires, des spécialistes, des comités (qui organisent tout le monde). On ne veut compter que sur soi. L'OPDQ (l'Office de planification et de développement) en particulier a mauvaise presse. Quant au plan Côté et Duveusart, sur l'aménagement de l'agriculture, on en fait des gorges chaudes.

Le leadership que Mont-Brun a manifesté, le comité d'action voudrait qu'il déteigne sur toutes les autres paroisses: "Les paroisses qui ont un leader vont survivre, les autres non", estime-t-il.

Et ce leadership, les organismes structurés l'encouragent aussi: le comité régional des paroisses marginales, le conseil régional de développement de l'Abitibi-Témiscamingue et même l'OPDQ.

L'accord de non-représailles

- Aucune représaille contre les étudiants du secondaire et de l'élémentaire.
- Aucune représaille contre les parents.
- Aucune représaille contre les personnes qui ont un contrat avec la commission scolaire.
- Aucune charge pour les télépho-

nes et l'électricité ou l'utilisation des biens de la Commission scolaire.

Tels sont les points que la Commission scolaire de Rouyn-Noranda a acceptés à la demande du comité d'action de Mont-Brun. C'est donc dans la paix que l'ordre est revenu en Abitibi.

pour la Mariée de juin, un cadeau idéal...

un ensemble de lampes de style provincial

en verre français blanc décoré de motifs dorés.

A-GL2722 Baladeuse. Hauteur 12" et 15" de chaîne **\$45⁶⁰**
Prix LDG

B-GL2801 Base ornée de chérubins. Hauteur 27" **\$65⁸⁰**
Prix LDG

C-GL2706 Lampe de table du même groupe que A et B. Hauteur 34" **\$54³⁰**
Prix LDG

D-GL3144 Base dorée avec motifs blancs. Abat-jour blanc, brodé de fil d'or. Hauteur 38" **\$90²⁰**
Prix LDG

E-GL3145 Modèle de plancher du même groupe que D. Hauteur 62" **\$122¹⁰**
Prix LDG

F-GL2890 Baladeuse de 12" de hauteur, avec 15" de chaîne. Or et blanc avec fleurs appliquées. **\$61²⁰**
Prix LDG

G-GL3157 Lampe de plancher de la famille de "F" et "H" **\$117³⁰**
Prix LDG

H-GL2889 Lampe de table complétant un joli groupe avec les modèles F et G **\$88⁰⁰**
Prix LDG

I-GL3148 Baladeuse de forme différente. Hauteur 19". Chaîne de 15" **\$77⁶⁰**
Prix LDG

J-GL3146 Lampe à chaîne de forme sphérique. Hauteur 16" **\$69⁴⁰**
Prix LDG

K-GL3156 Modèle de table de la famille "J". Abat-jour brodé. Hauteur 41" **\$101⁹⁰**
Prix LDG

LE PLUS GRAND CENTRE D'ÉCLAIRAGE AU CANADA

LDG INC.

2955 est, rue Bélanger, Montréal 728-9241

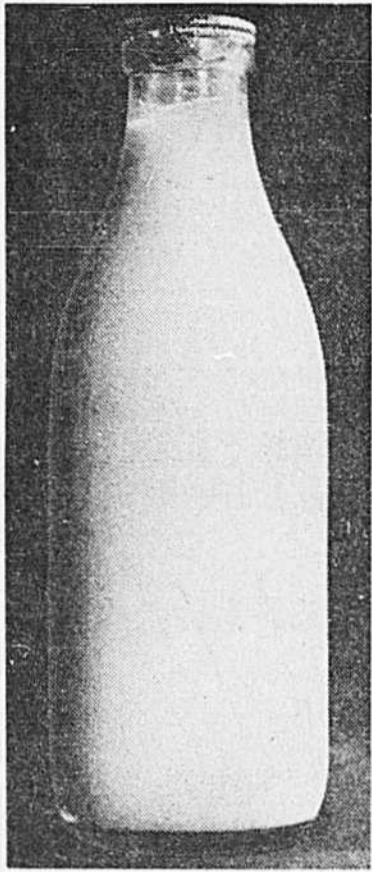
STATIONNEMENT GRATUIT

HEURES D'ÉTÉ
du 29 juin au 1er septembre
FERMÉ vendredi soir et samedi toute la journée
OUVERT jeudi soir jusqu'à 9 h

HEURES D'OUVERTURE:
Du lundi au mercredi: de 8h30 a.m. à 5h30 p.m.
Jeudi et vendredi: de 8h30 à 9h00 p.m.
Samedi: de 8h30 a.m. à 5h00 p.m.

L'alimentation normale, une source complète de vitamines et de minéraux

Un reportage de
Françoise KAYLER

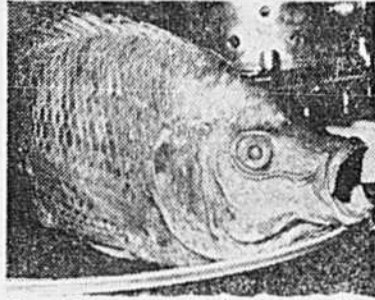


Le lait et les produits laitiers, sources de vitamines A et D. Peuvent être enrichis.

De l'enfant qui n'est pas né au très vieux vieillard qui va mourir, chacun a besoin de vitamines. Éléments invisibles que l'on a baptisé d'une lettre simple sans leur donner ni visage ni couleur, elles sont indispensables au fonctionnement normal de l'organisme qui, lui, est incapable de les fabriquer. Elles se trouvent, à l'état naturel, dans tous les aliments que nous consommons chaque jour. Leur découverte est récente puisqu'elle ne remonte qu'au début du siècle. Et si l'on en connaît très bien un certain nombre on sait également que toutes ne sont sans doute pas découvertes.

Elles sont toutes différentes les unes des autres; elles sont toutes essentielles. Elles interviennent toutes à un moment ou à un autre. Leurs fonctions sont bien déterminées; leurs sources sont variées et complexes. Le seul moyen de s'assurer qu'on les rencontre toutes, est de varier et d'équilibrer son régime alimentaire.

Un individu normal, mangeant normalement, trouve, dans son régime quotidien, la variété et la quantité d'éléments nutritifs indispensables pour se maintenir en bonne santé. Ceux qui, pour une raison ou pour une autre ne consomment qu'un échantillon restreint d'aliments, ou qui doivent éliminer absolument de leurs régimes (nourrissons, vieillards, malades) doivent avoir recours à des suppléments. Ceci est aussi vrai pour les minéraux que pour les vitamines, éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et que l'on trouve, à l'état naturel, dans les aliments de consommation courante.



Le poisson, la viande, la volaille, les oeufs, le fromage, font partie du même groupe alimentaire. Certains légumes secs également.

Les suppléments de minéraux et de vitamines sont considérés comme des médicaments et sont soumis à la Loi et aux Règlements des aliments et drogues pour la composition, la pureté, la fabrication, l'étiquetage, la publicité, etc... C'est par millions de dollars que les Canadiens achètent chaque année des suppléments de vitamines ou de minéraux.

Un usage délicat

Cette consommation peut être dangereuse. Autant les carences affectent l'état de santé, autant les excès peuvent avoir des conséquences néfastes. Les risques sont surtout courus lorsqu'il s'agit de vitamines que le corps emmagasine, les vitamines A, D, E, K, par exemple dont les excès ne sont pas éliminés.

Les Services de la Direction générale de la protection de la Santé donne ces sages conseils: Avant de décider d'acheter un supplément de vitamines ou de sels minéraux,

examinez vos habitudes alimentaires.

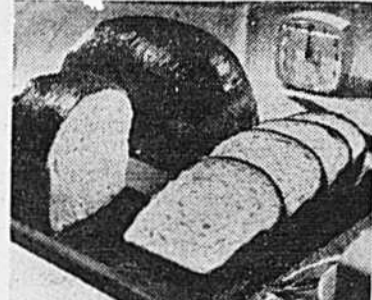
- Vérifiez si votre alimentation est bien équilibrée et variée. Si tel est le cas, il est peu probable que vous ayez besoin d'un supplément et vous ne ferez que dépenser inutilement votre argent.

- Si vous consommez déjà une grande quantité de vitamine A ou D, en raison de goûts personnels, ou de l'adoption d'un régime particulier, vous pourriez dépasser les limites normales de consommation en prenant un supplément et nuire à votre santé.

- Si, inversement, il est évident que votre alimentation ne vous apporte pas la quantité nécessaire de nutriments, il serait sage d'ajouter à votre ration un supplément de vitamines ou de minéraux.



Les fruits et les jus de fruits, consommés quotidiennement doivent comprendre des agrumes riches en vitamine C.



Le pain et les céréales, bonnes sources de vitamines quand ils sont à grains entiers ou enrichis.

- A titre de précaution, il est toujours prudent de consulter votre médecin avant de prendre un médicament, notamment si vous envisagez de prendre un produit à dose élevée. (Par mesure de sécurité la Direction générale de la protection de la santé a placé dans la catégorie des produits de prescription ceux qui contiennent des doses, quotidiennes de vitamines A et de vitamines D supérieures à 10,000 et à 1,000 unités internationales, respectivement. Si vous demandez de tels produits, vous constaterez que le pharmacien exigera une ordonnance de votre médecin.)

- Dans le cas des nourrissons, nourris avec les biberons préparés du commerce, n'ajoutez pas de supplément de vitamines, sauf sur avis du médecin. Les biberons préparés contiennent les quantités nécessaires de vitamines et de minéraux et tout supplément pourrait, en s'ajoutant, constituer une dose excessive.

Des repas équilibrés, pris quotidiennement, assurent à l'organisme

un approvisionnement normal de tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Les aliments sont (à l'exception du sucre qui ne fournit que des calories) des composés de plusieurs substances. Et si l'on doit consommer au moins 40 substances différentes pour se maintenir en bonne santé, il suffit d'en consommer un certain nombre, de base en quantité suffisante pour que toutes les autres y soient comprises.

Le guide alimentaire canadien a été bâti pour donner un schéma de base aux menus de toutes les journées. Chacun des aliments doit être pris en portion moyenne. Composés de cette façon, les repas de toute une journée fournissent tous les éléments nutritifs nécessaires et la variété et la quantité de vitamines et de minéraux indispensables.



Plus les légumes sont colorés, jaune, rouge ou vert foncé, plus ils sont riches en vitamines, A et C, en particulier.

Des vitamines de toutes les couleurs

Les fruits et les légumes, qui sont sur nos marchés toute l'année, mais qui arrivent maintenant plus frais qu'ils ne le seront jamais, sont des sources majeures de vitamines et de sels minéraux. Ils fournissent 90% de la vitamine C et jusqu'à 60% de la vitamine A; certains fournissent aussi du fer et des vitamines du groupe B. Ils doivent entrer chaque jour, sous différentes formes et sous différentes couleurs dans le menu.

Le Guide alimentaire canadien recommande de servir:

- une portion de pomme de terre
- deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes ou verts, et souvent crus;
- deux portions de fruits ou de jus de fruits, y compris une source satisfaisante de vitamine C.

La couleur, verte ou jaune, est importante: c'est celle, par exemple, des vitamines A et C; l'état cru ou cuit est important: la cuisson fait perdre certaines vitamines.

Vitamine A

C'est la vitamine beauté, celle qui donne de l'éclat à la peau et permet de voir dans le noir! Elle est

- essentielle à la croissance normale et à la formation des os et des dents;
- essentielle pour que l'organisme résiste à l'infection puisqu'elle maintient la peau et les muqueuses en bon état;
- essentielle à la vision dans l'obscurité.

C'est la vitamine que l'on associe aux carottes. Mais on la trouve dans d'autres légumes et dans les fruits. En particulier dans tous ceux dont la couleur, jaune ou verte, est très forte. On la trouve dans les carottes, les courges, les patates douces, les abricots; les épinards, les brocolis.

En dehors des légumes on la trouve dans le foie, le jaune d'oeuf, le fromage (exceptés les "cottage" et les fromages faits de laits écrémés), le beurre, la crème, le lait entier, le lait à 2% ou écrémé à condition qu'il soit enrichi, la margarine enrichie.

C'est une vitamine qui résiste bien à la chaleur et qui n'est pas détruite par la cuisson à l'eau,

mais qui peut se détériorer et devenir inutilisable si elle est trop longtemps exposée à l'air.

C'est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans les corps gras): l'emploi de beurre ou d'huile en facilite l'absorption. Elle est stockée par l'organisme.

Vitamine C

C'est une vitamine dont on parle beaucoup, en hiver quand on a le rhume, et que l'on associe aux oranges. Elle est

- essentielle au maintien de la santé des dents et des gencives;
- essentielle au bon maintien des vaisseaux sanguins;
- essentielle pour combattre l'infection et hâter la cicatrisation.

On la trouve, surtout, dans les agrumes: oranges, pamplemousses, citrons, limes, mandarines (le fruit ou le jus).

On la trouve également dans la tomate (et le jus de tomate); les jus de pommes (et d'autres fruits) quand ils sont vitaminés; dans les fraises, les cantaloupes, le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou vert, le piment.

C'est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau), une vitamine fragile qui est détruite à la cuisson prolongée, par les meurtrissures et qui s'oxyde à l'air et à la lumière. Elle est détruite par le bicarbonate de soude (soda à pâte).

Pour être certain de la trouver, il est préférable de consommer fruits et légumes crus.

C'est une vitamine qui ne s'emmagasine pas dans l'organisme; elle doit être prise chaque jour.

Vitamine B

Dans le groupe des vitamines B, la thiamine, la riboflavine, la niacine sont celles que l'on ajoute au pain enrichi. Elles sont présentes dans plusieurs autres groupes d'aliments.

- La thiamine, facteur de croissance; qui maintient l'appétit; facteur de bon fonctionnement du système nerveux, se trouve dans le porc et dans tous les produits du porc, y compris les abats; dans les légumes secs (pois, fèves, lentilles); dans les céréales à grains entiers ou enrichies, dans la farine, le pain et les pâtes alimentaires,

dans les pommes de terre, dans les asperges, les fèves de Lima vertes.

- La riboflavine, facteur de croissance normal; qui maintient l'appétit et la digestion; qui maintient la santé de la peau, des yeux et du système nerveux, se trouve dans le lait et les produits laitiers (sauf le beurre), le fromage, les oeufs, la viande (dans les abats en particulier), le saumon, les légumes à feuilles vertes, les céréales enrichies, la farine, le pain, les pâtes alimentaires, les épinards, les champignons.

- La niacine, facteur de croissance, essentielle au bon fonctionnement de l'appareil digestif et du système nerveux, se trouve dans la viande (les abats en particulier), le poisson, la volaille, les céréales enrichies (farine, pain, pâtes), les tomates, les pois verts, les pommes de terre, le beurre d'arachide, les arachides, le lait, le fromage et les oeufs.

Les autres vitamines du groupe B se trouvent également dans la viande, le foie, les oeufs, les produits laitiers, les rognons, les céréales à grains entiers, certains légumes et fruits (champignons, asperges, brocoli, fèves de Lima, épinards, fraises, cantaloupes, bananes) démontrant bien, par cette complexité, qu'on ne peut décider, délibérément, de supprimer certains groupes d'aliments sans nuire à la santé.

Vitamine D

C'est la vitamine soleil. Celle qui nous fait le plus défaut car elle ne se trouve à peu près pas dans les aliments que nous consommons.

Les seuls aliments courants, naturellement riches en vitamine D, sont le saumon, la sardine, le hareng et le thon. Et les huiles de foie de poisson (huile de foie de morue) qui ne peuvent être considérés comme des aliments de consommation courante!

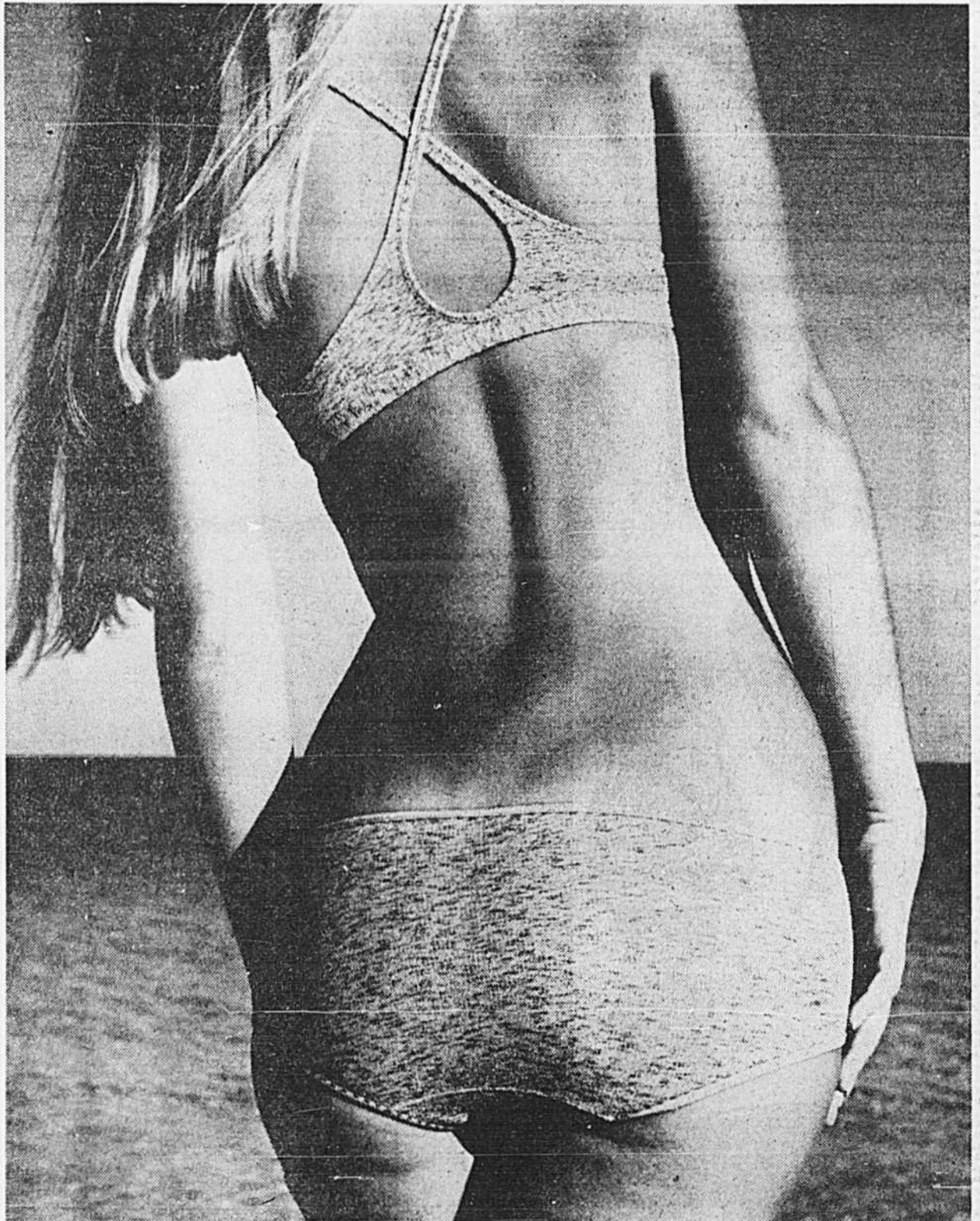
La vitamine D est synthétisée par l'organisme grâce aux rayons ultraviolets solaires. Les temps d'exposition au soleil étant conditionnés par le climat, le Canada n'est pas un pays où la vitamine D puisse faire partie de la vie quotidienne.

La vitamine D est indispensable pour que le calcium et le phosphore soit fixés. C'est-à-dire que, sans elle, l'utilisation du calcium et du phosphore au cours de la croissance est réduite. C'est un facteur essentiel à la formation du squelette et des dents.

Le lait qui est la meilleure source de calcium et celle que consomment le plus les enfants en croissance, ne contient pas de vitamine D. Pour protéger le consommateur canadien et éviter les cas de rachitisme dus à cette carence, la Loi des Aliments et Drogues permet l'addition de vitamine D au lait sous toutes ses formes (liquide, en poudre, évaporé, modifié, entier, écrémé ou partiellement écrémé); aux biberons prêts à servir; à la margarine et aux produits similaires.

La loi permet, mais n'exige pas que cette vitamine soit ajoutée. Il faut donc vérifier, sur l'étiquette, la présence de vitamine D dans le produit que l'on achète.

alimentation



Le soleil, au contact de la peau, permet à l'organisme de fabriquer de la vitamine D. C'est une source à utiliser le plus possible en été. L'autre est plus prosaïque: le lait enrichi.

Guide canadien de l'alimentation

LAIT	Enfants (jusqu'à 11 ans)	2½ tasses (20 onces liquides)
	Adolescents	4 tasses (32 onces liquides)
FRUITS	Adultes	1½ tasse (12 onces liquides)
	Femmes enceintes ou allaitant	4 tasses (32 onces liquides)
FRUITS	Deux portions de fruits ou de jus de fruits y compris une source satisfaisante de vitamine C (orange, tomate, jus de pommes vitaminé).	
LEGUMES	Une portion de pomme de terre, Deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes ou verts, et souvent crus.	
PAIN et CEREALES	Pain (avec beurre ou margarine fortifiée) Une portion d'une céréale à grain entier.	
VIANDE et POISSON	Une portion de viande, de poisson ou de volaille. Du foie régulièrement. Les oeufs, le fromage, les légumes secs (pois, fèves) peuvent remplacer la viande. En plus, des oeufs et du fromage au moins trois fois par semaine chacun.	
VITAMINE D	400 Unités internationales pour toutes les personnes en état de croissance, les femmes enceintes et les nourrices.	

Comment protéger les vitamines

- Consommer des fruits et des légumes crus le plus souvent possible. Certaines vitamines sont détruites à la cuisson.

- Consommer des légumes frais, non flétris, non fanés, non meurtris. La teneur en vitamine C décroît rapidement après la récolte. Elle s'oxyde au contact de l'air.

- Ne pas hacher, couper, râper d'avance les légumes; plus la surface exposée à l'air ou à l'eau est grande, plus la perte de vitamines est importante.

- Ne pas faire tremper les légumes dans l'eau; les vitamines qui s'y dissolvent facilement s'y perdent, en particulier les vitamines B et C.

- Ne pas laver les légumes et salades à l'avance, pour la même raison.

- Pour laver efficacement des légumes pouvant abriter des insectes ou du sable, ajouter du vinaigre à l'eau et ne pas laisser tremper plus qu'il ne faut.

- Faire cuire les légumes le plus souvent possible avec la pelure. Si la pelure est intacte, elle retient les minéraux et les vitamines hydrosolubles. Si on pèle les légumes quand ils sont crus, on perd environ 1/10e de leur valeur nutritive; les éléments nutritifs sont condensés sous la peau.

- Faire cuire les légumes qui doivent l'être à l'eau, dans un réci-

ipient fermant bien. Ajouter de l'eau bouillante, en petite quantité (ne pas noyer les légumes) et ne pas prolonger la cuisson.

- Ne pas jeter l'eau de cuisson des légumes, elle contient des vitamines et des sels minéraux. Utiliser pour préparer des bouillons et des sauces.

- Ne pas ajouter de bicarbonate de soude aux légumes (soda à pâte). Il détruit les vitamines B et C.

- Utiliser les feuilles extérieures des choux, laitues; plus colorées elles sont plus riches en vitamines A et C que les feuilles intérieures.

- Faire cuire les feuilles vertes (épinards, feuilles de betteraves) avec le moins d'eau possible.

Substance exclusive rétracte les hémorroïdes apaise la démangeaison

Une substance cicatrisante exclusive provoque la rétraction des hémorroïdes et la cicatrisation des tissus.

Un grand institut de recherche vient de mettre au point une substance cicatrisante sans pareille pour la rétraction des hémorroïdes, le soulagement de la démangeaison et la cicatrisation des tissus.

L'une après l'autre, les histoires de cas d'hémorroïdes ont rapporté "une amélioration évidente". On a pu observer un soulagement rapide de la douleur, une rétraction notable des hémorroïdes. Mieux encore, ce soulagement s'est maintenu durant plusieurs mois.

Cette substance dont les résultats sont si merveilleux se nomme la Bio-Dyne; elle a pour effet de hâter la cicatrisation des cellules atteintes et de stimuler la

croissance des tissus nouveaux. La Bio-Dyne est offerte soit en onguent, soit en suppositoires, sous le nom de Préparation H.

En plus d'aider les hémorroïdes à se rétracter, la Préparation H agit comme lubrifiant et rend l'élimination moins douloureuse. Enfin, elle diminue les risques d'infection, l'une des causes connues d'hémorroïdes.

Demandez à votre pharmacien la Préparation H sous forme de suppositoires ou d'onguent (avec accessoire spécial). Satisfaction ou remboursement.

Préparation H

vos horoscopes

AGENCE SCRIBEC

LES ENFANTS NES CE JOUR seront excessivement ambitieux, souvent solitaires, ils n'auront de cesse d'avoir atteint les objectifs qu'ils se seront assignés. Ce seront des êtres dont il sera difficile de percer l'intimité, qui avarés de baisers et de caresses, sembleront indifférents, voire froids.

DU 21 MARS AU 20 AVRIL
BELIER

Vous devrez réévaluer vos objectifs et modifier vos projets. Un ami baissera dans votre estime. Profitez de cette journée pour améliorer votre forme physique et il serait bon que vous suiviez une diète.

DU 21 AVRIL AU 20 MAI
TAUREAU

Modernisez vos méthodes de travail. Resserrez vos liens avec vos collègues ou vos collaborateurs. Ne négligez aucun symptôme physi-

que et ne laissez pas la discorde ou les malentendus s'installer dans votre entourage.

DU 21 MAI AU 21 JUIN
GEMEAUX

Vous avez horreur de tout ce qui est petit, aussi traiterez-vous par le mépris les petits ennuis quotidiens. Hélas vous serez obligé d'en tenir compte. Vous vous arrangerez pour faire faire une corvée par un subalterne.

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
CANCER

Vous tenterez de mettre au point une manière de vivre qui vous permettra de rester en dehors des soucis de tout le monde. Il n'y a que la foi qui sauve. Vous pourriez rencontrer l'amour loin de chez vous.

DU 23 JUILLET AU 23 AOUT
LION

Vous aurez plusieurs sujets de satisfaction dans vos amours, vos distractions et le jeu. Vos enfants seront dignes de vous, à tous points de vue. Vos loisirs se passeront agréablement et vos amours iront grand train.

DU 24 AOUT AU 22 SEPTEMBRE
VIERGE

Si un problème financier vous tracasse, laissez-le provisoirement en suspens. Dans quelque domaine que ce soit, n'apportez aucun changement à votre manière de faire.

DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE
BALANCE

Une rencontre pourrait avoir des effets très favorables sur l'évolution de vos projets. Apprenez à mettre en valeur ceux qui collaborent avec vous, cela affirmera votre prestige.

DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE
SCORPION

Organisez et classez les choses de façon à pouvoir déterminer ce qui doit être conservé. Pensez à élargir vos contacts sociaux pour améliorer votre situation professionnelle et sentimentale.

DU 23 NOVEMBRE AU 21 DECEMBRE
SAGITTAIRE

C'est par une activité et du bon sens que vous pourrez vous affirmer. C'est le mo-

ment de poser vos jalons, de contacter tous ceux qui pourraient vous apporter une aide efficace.

DU 22 DECEMBRE AU 20 JANVIER
CAPRICORNE

Enrichissez vos connaissances, cela vous donnera des chances supplémentaires. Attendez tranquillement que les événements tournent en votre faveur. Prenez votre soirée pour vous reposer.

DU 21 JANVIER AU 19 FEVRIER
VERSEAU

Débarassez-vous du travail accumulé afin de faire place nette à de nouvelles activités. Les astres vous inciteront à vous montrer querelleur, jaloux et entier dans vos réactions.

DU 20 FEVRIER AU 20 MARS
POISSONS

Ne vous engagez pas dans des combinaisons sans profit, vous risqueriez de perdre pour des futilités des amitiés solides. Cette journée ne se passera bien que si vous faites preuve d'habileté et de diplomatie.

BILINGUISME FONCTIONNEL

Nouvelle façon d'apprendre l'anglais. Méthode "audio-linguale" avec supports visuels

1) SESSION D'ÉTÉ RÉGULIÈRE
7 semaines — 42 heures — \$67
Commençant le 2 juillet

Programmes l'après-midi ou le soir.

2) SESSION D'IMMERSION TOTALE
6 semaines — 80 heures — \$129
Commençant le 2 juillet

Programme le matin seulement.

NIVEAUX:
Débutants, Intermédiaires et Avancés
Tests pour les 2 sessions, jeudi 20 juin de 17:00 à 19:00 heures.

CENTRE VILLE

1441, rue Drummond
849-5331, poste 723
Sur semaine 9 a.m. à 9 p.m.
Samedi 9 a.m. à 5 p.m.

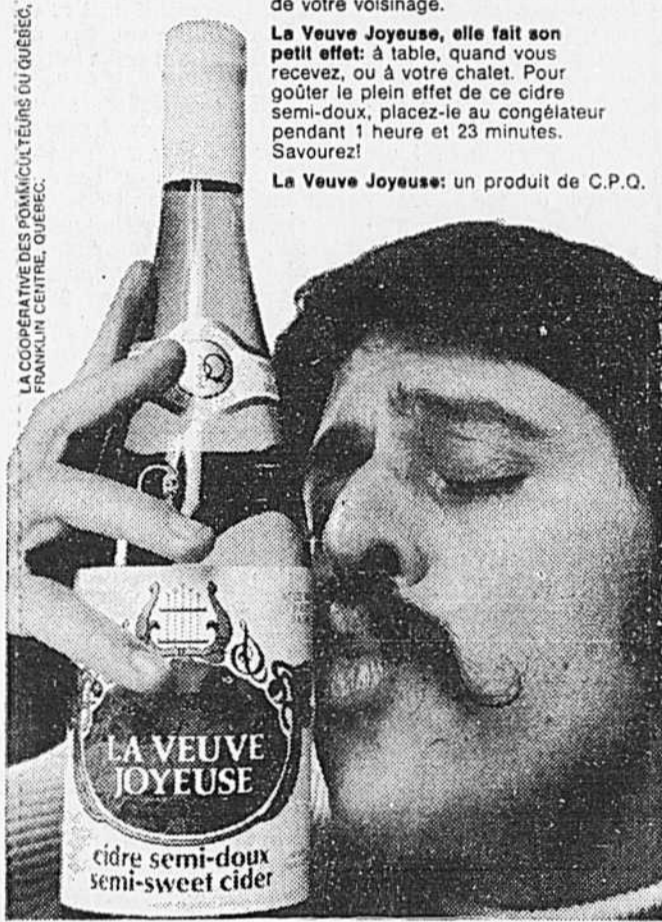


LA VEUVE JOYEUSE elle fait son petit effet!

Découvrez-la sous son étiquette pourpre et or sur fond blanc. Vous la rencontrerez à l'étalage des cidres, chez votre épicerie détenteur de permis ou à la Société des alcools de votre voisinage.

La Veuve Joyeuse, elle fait son petit effet: à table, quand vous recevez, ou à votre chalet. Pour goûter le plein effet de ce cidre semi-doux, placez-le au congélateur pendant 1 heure et 23 minutes. Savourez!

La Veuve Joyeuse: un produit de C.P.O.



LA COOPÉRATIVE DES POMMICOULTEURS DU QUÉBEC, FRANULIN CENTRE, QUÉBEC.

Venez vous promener dans les plus fameuses rues du monde... à Place Bonaventure!

Explorez les CHAMPS ELYSÉES, de boutique en boutique, et pénétrez ensuite dans le Viaduc, où les magasins de la RUE DE LA PAIX et de la COSTA DEL SOL vous proposent une myriade d'articles courants et exotiques. Furetez sur la PLACE DE LA CONCORDE, parmi les livres, les jouets et bien d'autres choses passionnantes ou découvrez les 1001 trésors des petits magasins situés dans LE PASSAGE.

Déambulez le long de FASHION ALLEY, une rue unique en son genre, où se trouvent les dernières nouveautés de la mode, à des prix accessibles à tous. Admirez les vêtements d'avant-garde offerts par les coquettes boutiques de CARNABY STREET.

Parcourez la RUE DE VERSAILLES, ce véritable miroir de notre époque. On y trouve le cinéma, la toute nouvelle Brasserie Bonaventure et l'univers merveilleux de la Salle d'exposition.

Et finalement, passez un 5 à 7 tranquille sur SUNSET BOULEVARD, ou encore, donnez ce rendez-vous galant au Café Viadotto dans le Viaduc.

Dans chaque rue, vous trouverez des articles venant de tous les coins du monde. Place Bonaventure, c'est le plus grand déploiement de magasins en ville.

Place Bonaventure

Plus de 150 magasins, boutiques, restaurants et services dans le Passage, le Viaduc, le Centre Commercial et au Niveau Métro.

PAUSE SOLEIL

à partir de **\$889**

CÔTE D'ÉMERAUDE ET MAJORQUE

Quittez balconville pour l'Espagne et le Portugal. Pour des côtes truffées de plages incomparables. Pour une île qui est l'une des plus belles au monde. Pour une vie au ralenti au contact de peuples qui connaissent l'art de vivre. Pour des villes riches en art et en histoire. Pour un climat que vous ne pourrez plus oublier. Pour des festivals et des fêtes dont l'ambiance est unique. Et pour le soleil!

Voyage de trois semaines. Avril et mai: \$889. Juin, juillet et août: \$974. Billet d'avion, transferts, hôtel, repas, excursions au Portugal et en Espagne compris.

Pour vous renseigner au sujet des Pauses-soleil, communiquez* avec Iberia ou faites parvenir ce coupon à:

IB IBERIA
Lineas Aereas Internacionales de España

Pause-soleil
Lignes aériennes Iberia, 1245, rue Peel
Montréal, Québec H3B 2V1

Nom _____
Rue _____ App. _____
Ville _____ Code postal _____
Province _____

*Téléphone (sans frais): LP-13
région 514: 1-800-361-4854
régions 418-613-819: 1-800-361-4830
ville de Québec: 692-1413

Les prix Pause-soleil sont établis d'après les Tarifs IT en vigueur. Tous les prix peuvent changer sans préavis.
Départs de Montréal à bord du El Jumbo d'Iberia.

Les jeux scolaires de la CECM

Plus de 800 élèves des écoles élémentaires françaises de la Commission des écoles catholiques de Montréal prendront part, le 20 juin prochain, aux premiers jeux scolaires regroupant des participants de tout le territoire de la C.E.C.M.

Les compétitions, qui débuteront à 9 h 45 au Parc Etienne-Desmarceaux (angle Beaubien et 16e avenue) et qui se poursuivront jusqu'à 15 h, comprendront des épreuves de course (600, 400 et 60 mètres), de saut en longueur, de saut en hauteur, de lancer de balle, de lancer de poids et de relais. La plupart des épreuves comprendront six catégories, soit: garçons de 12, 11 et 10 ans, ainsi que filles de 12, 11 et 10 ans.

Les participants sont tous des médaillistes des épreuves éliminatoires qui se sont tenues successivement aux niveaux des écoles, de groupes d'écoles et des cinq régions administratives françaises de la C.E.C.M. Plus de 55,000

élèves dans les quelque 200 écoles élémentaires francophones de la Commission ont pris part aux épreuves intramurales.

Mentionnons que cette compétition sportive, la première à rejoindre une population scolaire de l'élémentaire aussi nombreuse, est une prolongation normale du programme d'éducation physique de la C.E.C.M. qui, en s'inspirant du programme-cadre du ministère de l'Éducation, comporte cinq éléments, soit: a) le travail en fonction d'équipements fixes; b) la maîtrise des déplacements (course saut, etc.); c) le maniement des accessoires (lancer de poids, de balle, etc.); d) le travail en fonction de rythmes variés (expression corporelle, danse, rythmique) et e) les situations d'opposition.

Or, selon M. Raymond Robidas, coordonnateur de l'éducation physique (niveau élémentaire) à la C.E.C.M., ces cinq éléments du pro-

gramme se retrouvent, à des degrés différents, dans la compétition sportive. En outre, le besoin de compétition se développe, chez la plupart des enfants, à compter de l'âge de 8 ans. Il est donc normal qu'on ait songé à l'organisation de jeux scolaires pour offrir à l'enfant l'occasion de mesurer ses capacités individuelles non seulement au niveau de ses compagnons de classe, mais aussi avec des élèves d'autres écoles et d'autres milieux.

Enfin, même si l'implantation par étapes successives de jeux scolaires dans les écoles élémentaires de la C.E.C.M. a débuté avant que ne soit connu le choix de Montréal comme hôte des Jeux olympiques de 1976, la venue prochaine de ces compétitions sportives internationales présente un intérêt particulier aux yeux des professeurs d'éducation physique qui trouvent là une occasion de plus de stimuler les en-

fants à la pratique des sports. La tenue, cette année, des premiers jeux scolaires regroupant des participants, de toutes les écoles fran-

çaises de la C.E.C.M. témoigne bien de cet intérêt accru pour l'athlétisme parmi les jeunes et les éducateurs de Montréal.

L'AMOUR ET LA LOI



ADRIAN POPOVICI
MICHELINE PARIZEAU-POPOVICI
avocats
(collaboration spéciale)

QUESTION: Désiré est veuf; il a 70 ans. Sa fille unique qui a 35 ans va se marier dans quelques mois. Comme seul bien, Désiré possède une petite maison payée \$5,000 il y a trente ans. Il croit qu'elle devrait valoir aujourd'hui de \$20,000 à \$25,000. Sa fille le voudrait demeurer dans cette maison après son mariage; mais elle n'a pas l'argent nécessaire pour l'acheter, d'autant plus qu'il faudrait y faire de coûteuses réparations. Désiré voudrait faire plaisir à sa fille unique; doit-il lui donner simplement la maison ou la lui vendre au plus bas prix possible?

REPONSE: Il faut présumer que Désiré n'habite pas dans la maison qui est sa propriété. D'une façon générale, Désiré a trois moyens pour transmettre sa maison à sa fille. Il semble clair que sa fille sera l'unique héritière de Désiré, soit que ce dernier ait fait ou fasse un testament l'instituant légataire universelle, soit qu'il n'y ait pas de testament.

De toutes façons, Désiré peut vendre la maison à sa fille à un bon prix; il ne faut pas que le prix soit trop bas sinon la vente sera considérée comme une donation. Ce que Désiré peut faire, pour simplifier les choses, c'est vendre la maison à sa fille pour \$5,000 payables dans 20 ans, sans intérêts sur le solde dû. Désiré peut aussi immédiatement faire donation de sa maison à sa fille et lui en transférer ainsi sa propriété. Le montant en jeu n'est pas considérable et Désiré n'a pas à s'inquiéter outre mesure de l'impôt sur les donations.

QUESTION: Voici le problème de Raymond: Sa femme a pris une action en séparation de corps contre lui. Dans la procédure, sa femme l'accuse de toutes sortes d'atrocités qui sont mensongères: il n'y a pas un mot de vrai dans tout ce qui a été allégué. Raymond est allé voir un avocat et malgré les insistances de Raymond, l'avocat a dit à Raymond qu'il ne

devait pas se défendre devant le juge. Raymond a donc assisté au procès où sa femme a fait toutes sortes d'accusations contre lui alors que lui-même n'a pas pu s'expliquer et dire la vérité au juge.

Raymond aimerait savoir s'il a un recours et si sa femme qui, d'après lui, a menti sous serment, peut être accusée de parjure.

REPONSE: Il semble qu'il y ait eu un malentendu entre Raymond et son avocat. Pour savoir à quel point ce malentendu est dû à la faute de l'avocat, Raymond devrait contacter le syndic du Barreau pour lui raconter son histoire. S'il y a eu véritablement parjure, Raymond pourrait faire annuler le jugement qui a été prononcé contre lui. Mais il n'est pas facile de condamner quelqu'un pour parjure devant une Cour criminelle. Il faut d'abord prouver que la personne a menti, n'a pas dit la vérité, ensuite qu'elle savait que ce n'était pas la vérité, et aussi qu'elle a menti dans le but de tromper la justice. L'accusé a toujours droit au bénéfice du doute raisonnable. Pratiquement parlant, il conviendrait peut-être que Raymond, s'il a un motif de divorce, tente une action en divorce: il pourra rétablir la vérité, au procès de divorce.

La nouvelle Martha Mitchell

NEW YORK (AFP) — Vingt livres en moins, cheveux coupés court, la taille bien prise dans un cotillon noir, Martha Mitchell a fait, hier une rentrée en fanfare dans l'actualité à titre de

co-hôte du programme "Pat Collins Show", diffusé par la chaîne de télévision CBS.

"Je suis en noir à l'occasion du deuxième anniversaire du cambriolage du Watergate", a-t-elle déclaré. En fait, j'aurais dû porter du crêpe, en signe de deuil." L'épouse — séparée — de l'ancien ministre de la Justice John Mitchell n'a rien perdu de son caquet et c'est avec force détails très colorés qu'elle a raconté ce qu'avaient été pour elle les événements du 17 juin 1972.

"John et moi, nous étions encore au lit. La veille, nous avions célébré tardivement au Beverly Hills Hotel de Los Angeles. Le téléphone se mit à sonner, de mon côté du lit. Une voix déclara: "C'est M. Haldeman au bout

du fil". John se leva pour prendre la conversation à un autre appareil et il ne se recoucha pas".

Mme Mitchell affirme que son mari ne lui avait pas soufflé mot de ce qui venait de se passer et qu'elle n'avait appris le cambriolage qu'en lisant les journaux de Los Angeles, alors que John Mitchell et les autres dirigeants républicains avaient déjà regagné Washington. "En dépit de tout ce qu'on a dit, a ajouté Martha, c'est Haldeman qui a donné l'alerte à tout le monde en Californie. Je peux le jurer".

Mme Mitchell a ensuite rappelé que son mari avait démissionné de son poste de directeur de la campagne pour la réélection du président Nixon parce qu'elle l'avait exigé.

MÉDECINE D'AUJOURD'HUI

Quand les véhicules motorisés ont fait leur apparition sur les terrains de golf, plusieurs amateurs ont pu renouer avec un sport qu'ils aiment mais qu'ils ne peuvent plus pratiquer parce que trop exténuant.

Les personnes qui souffrent de troubles cardiaques ou qui sont affligées de bronchite ou problèmes respiratoires peuvent maintenant pratiquer leur sport favori sans crainte de douleurs à la poitrine, de manque de souffle ou de rhumes.

Le golf est l'un des sports les plus révigotants. Pourtant, tous les ans des hommes ont des crises cardiaques, des thromboses ou des ulcères perforés alors qu'ils sont encore sur les verts ou qu'ils viennent tout juste de quitter le terrain.

Même si le golf est immédiatement blâmé, la plupart du temps l'accident aurait pu se produire au bureau ou à la maison. Ce n'est que coïncidence si la victime s'est affaissée au golf plutôt qu'ailleurs.

Tel n'est pas le cas cependant de la victime à qui le médecin avait prescrit le calme et à qui on a interdit les exercices violents, la montée des côtes ou les émotions fortes. Il faut tenir compte du fait que le golf pratiqué sous un

soleil intense constitue un exercice très exigeant pour le cœur et la circulation sanguine. Ceci est trop fort pour les personnes qui souffrent de haute pression, de maladies du cœur ou de pauvre circulation sanguine.

Les golfeurs devraient prendre certaines précautions, notamment porter des vêtements appropriés selon la température. Il est recommandé de porter un chapeau et d'étendre sur sa peau une crème pour calmer l'effet du soleil.

Les personnes dont la peau est extrêmement sensible aux rayons ultraviolets devraient toujours utiliser des crèmes protectrices et même des pilules destinées à protéger la peau contre les rayons ardents.

Les insecticides sont également importants pour éloigner les multiples insectes qui assaillent le golfeur. Certains sportifs sont allergiques aux piqûres d'insectes, ce qui peut les placer dans des situations fort inconfortables sur un terrain de golf.

Cette chronique quotidienne est préparée par des spécialistes. Ils ne répondent pas aux lecteurs personnellement mais s'efforcent d'aborder le plus vaste éventail possible de questions d'intérêt général. Le médecin de famille est toujours, dans les cas personnels, le meilleur conseiller.

THE Linen Chest

LA MAISON DES COUVRES-LITS, DES DRAPERIES ET DU LINGE DE MAISON

FINS DE SÉRIE DE MANUFACTURES
VENEZ NOUS RENDRE VISITE
ET COMPAREZ

VOYEZ plus de 3,000 COUVRE-LITS EN STOCK

LITS DOUBLES ou JUMEAUX	\$34⁹⁵
Prix courant \$50	
GRANDS LITS "QUEEN" et "KING"	\$49⁹⁵
Prix courant \$75	

CHOIX DE TENTURES ASSORTIES

RIDEAUX DE DOUCHE
et ensemble rideaux pour fenêtre et douche assortis — SOLDE DU MANUFACTURIER. Choix de motifs en plastique ou en tissus

50% DE RÉDUCTION

DRAPS
CHOIX DE PLUS DE 15 MOTIFS Percalé sans repassage ou mousseline, pour lit jumeau, lit double ou grand format (Queen et King)

20% DE RÉDUCTION

DRAPS FINS DE SÉRIE

50% DE RÉDUCTION

NAPPES
Toutes les tailles, toutes les formes et tous les coloris dont vous pouvez rêver.

20% de RÉDUCTION

STORES OPAQUES
QUALITÉ SUPÉRIEURE

Dim.	Prix cour.	VENTE
27 x 58	\$8.00	\$6.80
36 x 70	\$8.80	\$7.50
42 x 70	\$10.35	\$8.80
48 x 70	\$12.50	\$10.65
54 x 70	\$14.50	\$12.25
63 x 70	\$26.50	\$22.60
72 x 70	\$30.00	\$25.50
77 x 70	\$44.40	\$37.95

SERVIETTES
PROMOTION SPÉCIALE
SOLDE DE MANUFACTURE
20% à 50% DE RÉDUCTION

NOTRE POLITIQUE: SATISFACTION DE LA CLIENTÈLE.
ESSAYEZ AVANT D'ACHETER. Choisissez un couvre-lit chez nous. Emportez-le avec vous et, s'il ne convient pas au décor de votre chambre, retournez-le ou échangez-le jusqu'à ce que vous soyez entièrement satisfait de votre choix.

5388
CHEMIN REINE-MARIE
OUVERT LES JEUDIS ET VENDREDIS
JUSQU'À 9h P.M.

BOUL. DÉCARIE
2 RUES
A L'OUEST
DE DÉCARIE

LINEN CHEST

481-8101-3-4
STATIONNEMENT
GRATUIT AVEC
TOUT ACHAT

Renfrew ouvert jeudi et vendredi jusqu'à 21h.

HOLT RENFREW

LE SOLDE BI-ANNUEL

tant attendu

A tous nos magasins

REDUCTIONS

20% à 50%

Plusieurs de nos grandes collections d'articles-mode pour femmes, enfants, hommes; chaussures; accessoires; ainsi que nos fourrures sont offerts.

Fourrures • Manteaux, robes, ensembles-pantalons et costumes de notre Salon • Vêtements sport • Boutique Modes • Modes et vêtements sport Miss Renfrew • Accessoires Le Bar Rouge, Le Shoe Stack • La Collection 1300 • Lingerie et vêtements de détente • Corseterie • Collections Cadeaux • Bagages • Accessoires • Chapeaux • Chaussures • Vêtements d'enfants • Mode et accessoires pour hommes.

Toutes ventes finales! Pas de commandes téléphoniques ni postales.

HOLT RENFREW

Sherbrooke et de la Montagne
Place Ville-Marie • Rockland • Fairview • Anjou • Dorval

MON Oeil SUR MONTREAL

PAR DOLLARD PERREAULT

"Trains-opéra" de Montréal à Ottawa

Des trains spéciaux seront à la disposition des Montréalais désirant aller entendre des opéras au Centre national des Arts, à Ottawa, au cours du mois de juillet. Ils quitteront la gare Centrale à 16h45 chaque jour où il y aura représentation. Il y aura un arrêt à Dorval, à 17h10. A Ottawa, des autobus spéciaux amèneront les voyageurs à l'opéra et les ramèneront à la gare en fin de soirée. Le train arrivera à Montréal vers 2h, du matin.

Le prix forfaitaire de \$20 comprendra le voyage en train, l'autobus, un repas-buffet à bord du train et une collation au retour. Les billets d'opéra, dont les prix varient de \$3.50 à \$7.50, ne sont cependant pas compris dans ce prix forfaitaire.

Ces billets sont en vente dans la région de Montréal à toutes les succursales de "Ticket Reservation System", dans les magasins Simpsons et Miracle Mart, au Montreal Trust, Place Ville-Marie, à la Place des Arts. Pour renseignements additionnels: (514) 878-3811. On peut aussi se procurer les billets d'opéra et de train directement au Centre national des Arts, Confederation Square, Ottawa, tél. (613) 237-4400.

Les Torontois pourront aussi assister aux représentations car il y aura des "avions-opéra" de la Ville Reine à la capitale.

Le premier opéra présenté sera "L'enlèvement au sérail", de Mozart, les 3, 6, 11 et 13 juillet. Il y aura ensuite "Don Giovanni", de Mozart, les 18, 20, 24 et 26 juillet; le "Comte Ory", de Rossini, les 25, 27 et 30 juillet.

Vacances pour personnes âgées

Les Petits Frères des Pauvres organisent des vacances pour les personnes âgées qui vivent dans l'isolement et la solitude et qui bien souvent n'ont pu s'offrir de voyages depuis des années. Ces vacances se prennent au lac de Deux-Montagnes, à Saint-Jovite ou au Mont-Tremblant.

Les activités ordinaires des Petits Frères des Pauvres se poursuivent quand même durant cette période estivale.

Les Petits Frères des Pauvres désirent remercier tous ceux qui rendent possible cette aide apportée aux personnes âgées.

La division du Québec de l'Association canadienne d'urbanisme tient un symposium à Percé, demain, jeudi et vendredi. On y étudiera notamment l'arrondissement naturel de Percé et le cheminement du développement dans l'Est du Québec.

Il y aura demain des collectes de sang pour la Croix-Rouge, à la caserne des pompiers de Dollard-Ormeaux, 10, rue Sunnyside, de 14h à 21h; à Sainte-Adèle-en-Bas, école Saint-Joseph, chemin Sainte-Marguerite, de 14h30 à 17h30 et de 19h à 21h; à l'auditorium de l'édifice Sun Life, à Montréal, de 9h à midi et de 13h30 à 15h30; au Centre social des policiers de Montréal, 400, rue Gifford, de 14h30 à 21h.

Dans le cadre de la Semaine de l'amitié québécoise, le ministère de l'Immigration du Québec et le comité des fêtes nationales rendent demain hommage aux Québécois d'origine marocaine et libanaise. Aujourd'hui, c'est le jour consacré aux Québécois d'origine indienne, vietnamienne et chinoise.

Dans le cadre du festival de Bromont, a lieu demain soir une danse en plein air, dans la cour de l'église. En cas de mauvais temps, la danse aura lieu à l'école Bromont.



M. Paul Gérin-Lajoie, président de l'Agence canadienne de développement international, a été récemment nommé membre à vie de l'Institut de coopération internationale de l'Université d'Ottawa, après le président Léopold Senghor, du Sénégal, et le professeur et écrivain Josue de Castro.

ÉCONOMISEZ AVEC UNE SINGER A BON PRIX

OFFRE BONI SPÉCIALE



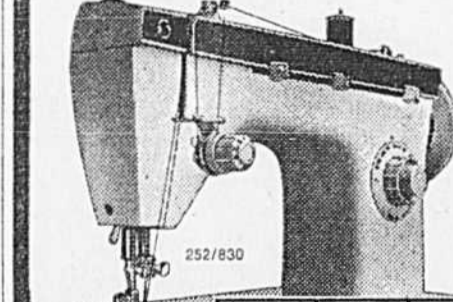
LE MEUBLE SHERBROOKE
De style contemporain élégant. Fait de bois-franc. Fini noyer contre placage anti-écaillures.

La machine à coudre **TOUCH & SEW* Deluxe** avec **meuble décoratif GRATUIT**

Avec la hausse actuelle des prix, voici une chance d'économiser, puisque, à l'achat de notre toute nouvelle machine, vous obtenez le meuble **GRATUITEMENT!** La Touch & Sew est en effet la machine la plus populaire de toute l'histoire de Singer - ce modèle *deluxe* est fabriqué de façon à rendre la couture plus facile et a une impressionnante liste d'avantages pratiques.

Voici quelques unes des caractéristiques:

- Le rebobinage exclusif à bouton-poussoir.
- 15 points extensibles, zig zag, et "fashion" incorporés et points de fauillage rapide.
- Dispositif à boutons-nières incorporé deux temps.
- L'aiguille oblique exclusive assure un maniement plus facile et une meilleure visibilité.
- Un système d'entraînement doux et régulier protège les tissus même les plus délicats.
- Le levier releveur contrôle le fil de l'aiguille. Le chas est enfilé automatiquement.
- Canette à l'avant facile à placer.
- Le contrôle des cadrans... par un simple toucher du doigt.



La machine à coudre **FASHION-MATE*** à points **ZIG ZAG \$138⁰⁰** Avec mallette pratique

- Points droits et zig zag.
- Point invisible incorporé.
- Cadran sélecteur de longueur de points.
- Coudre les boutons, ourlets, monogrammes et raccommode... tout cela sans accessoire.

FACILITÉS DE PAIEMENT
ALLOCATION D'ÉCHANGE... Une allocation généreuse vous est allouée sur l'échange de votre vieille machine à coudre quelle qu'en soit la marque.

SINGER
CENTRES DE COUTURE SINGER ET CONCESSIONNAIRES AUTORISÉS PARTICIPANTS
Couds donc! C'est facile avec Singer.
*Une marque déposée de la compagnie Singer du Canada Ltée.

*Centre-ville	878-9351	Plaza Saint-Hubert	270-1196	*Saint-Jean, Québec	1-348-4305
*Ogilvy's	288-8481	*Centre commercial Fairview	697-3380	Centre d'achats Saint-Martin	681-6475
Place Alexis Nihon	935-9492	*1 Place Longueuil	679-4870	Centre d'achats Boulevard	729-1809
Place Bonaventure	871-9798	Verdun	769-4541	Montreal-Nord	322-3705
*Plaza Côte-des-Neiges	731-9429	*Centre Laval	681-6442	Lachine	637-3765
*Les Galeries d'Anjou	353-6010	Le Carrefour Laval	681-9185	Plaza Ontario	526-1694

Faites recouvrir, reFinir vos meubles

Nous vous offrons un service assez unique: Rembourrage, réparations, refinition, remise à neuf, etc...

Grande variété de tissus de qualité au choix. Le travail est exécuté par les meilleurs artisans hautement qualifiés.
Estimation gratuite à domicile.

Valiquette

LES ATELIERS N.G. VALIQUETTE LTÉE
1285, St-André 842-8811, local 232

Offrez-vous les ongles dont vous avez toujours rêvé

Nous avons comme spécialité la fabrication et la pose d'ongles permanents d'une grande beauté.

\$22.50

Nous posons également des ongles permanents. De plus, nous mettons à votre disposition des manucures et épilation de sourcils.

Rocchetti's au Carrefour Laval
Tél.: 688-5460

POUR VOS IMMEUBLES

SOCIÉTÉ NATIONALE DE FIDUCIE
VENTE - ACHAT - ÉCHANGE
ADMINISTRATION PRÊTS HYPOTHÉCAIRES

Tél.: 844-8407 385 est. rue Sherbrooke, Montréal, Qué. H2X 1E5
Tél.: 331-7582 4390, rue de Salaberry, Montréal, Qué. H4I 1H4

MAIGRIR
UNE OFFRE EXCEPTIONNELLE DE **WEIGHT WATCHERS***

En agissant maintenant vous pouvez vraiment économiser pendant que vous perdez du poids

Bien que le coût de la vie ait monté sans cesse, Weight Watchers a réussi dans le passé à maintenir bas le coût de la perte de poids. Nous avons tenu le coup le plus longtemps possible.

A compter du 8 juillet 1974, le prix d'une classe hebdomadaire sera de \$3.00 pour les nouveaux membres. Cependant le tarif d'inscription demeure le même, soit \$7.00. Si vous vous inscrivez maintenant, avant le 8 juillet prochain, vous aurez droit au coût actuel de \$2.00 par semaine, qu'importe la durée de votre participation comme membre.

ON PARLE, ON ÉCOUTE ET LE PROGRAMME RÉUSSIT

HOMMES - FEMMES - ENFANTS
MONTREAL 727-3788

Pour un message d'encouragement **488-0561**

* AUCUN CONTRAT * Frais d'inscription \$5.00
* Classe hebdomadaire \$2.00

WEIGHT WATCHERS*

*Weight Watchers International, Inc., 1974, propriétaire des marques déposées Weight Watchers du Québec Ltée, dont l'usage est enregistré. Tous Droits Réservés.

DOUBLEZ VOTRE PLAISIR AVEC Contessa

Contessa Slims
la première cigarette canadienne créée pour la femme. Une douceur authentique, une féminité exquise.

Contessa Sélect
25

La nouvelle Contessa Sélect. Une saveur généreuse et riche qui satisfait pleinement. Une cigarette de diamètre normal et de longueur King Size qu'on savoure sans se presser. Telle est la délicieuse compagne de Contessa Slims.

LA CIGARETTE MÔDE

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

Un centre d'accueil familial pour les paralysés cérébraux

par Nicole PERREAULT

"A suivre..." L'Association de paralysie cérébrale du Québec termine sur cette conclusion laconique un volumineux mémoire en trois tranches, dans lequel elle réclame du ministère des Affaires sociales l'obtention d'un centre d'accueil et d'un "centre socio-professionnel polyvalent" pour les infirmes moteurs cérébraux.

Depuis belle lurette, la polémique au sujet du genre de vie qui convient le mieux à ces handicapés a fait couler beaucoup d'encre. Ne serait-ce qu'au seul chapitre de la sémantique, il existe 400 définitions de la paralysie cérébrale! Le mémoire de l'Associa-

tion défend la sienne et vise cette catégorie de paralysés cérébraux qui, âgés de 18 à 50 ans et ayant un quotient intellectuel de 70 et plus, sont éduqués. Le mémoire les désigne ainsi sous le nom d'"infirmes moteurs cérébraux".

Ces gens souffrent, à des degrés et sous des formes qui varient considérablement d'un individu à un autre, d'un manque de contrôle musculaire dû à quelque lésion cérébrale. L'infirmité motrice cérébrale n'est pas une maladie chronique mais un état pathologique.

Gardant en veuilleuse ces précisions, les auteurs du mémoire ont tenté d'iden-

tifier les besoins de ces infirmes, les ressources actuelles pour les héberger, et pour ce faire ils se sont concentrés sur la région de Montréal-métropolitain ainsi que les rives nord et sud de Montréal.

Au bout du compte, le mémoire tranche: "Il n'y a pas à proprement parler de ressources pour les jeunes adultes infirmes moteurs cérébraux et ce qui sert de pneu de secours présente pour plusieurs individus des dangers d'éclatement."

Faute de ressources, estime le mémoire, les paralysés cérébraux sont dispersés dans les centres psychiatriques, dans les hôpitaux généraux,

pour convalescents et malades chroniques, dans les centres d'accueil pour enfants et personnes âgées.

Un modèle de centre d'accueil

Les auteurs proposent donc un modèle de centre d'accueil pour ce genre d'handicapés. Ils le perçoivent comme un complexe de 16 modules familiaux rattachés à un complexe communautaire afin d'éviter la formule de la grosse institution et de conférer à ce centre d'accueil le style "maison".

Ce centre d'accueil remplirait les fonctions de transition, de réadaptation et d'hébergement. Il engloberait sous sa juridiction des mini-foyers

spécialisés de groupe où iraient vivre les infirmes suffisamment autonomes après un séjour au centre d'accueil. Pour ne pas dédoubler les coûts, le centre d'accueil utiliserait les services de réadaptation offerts par les centres locaux de services communautaires, les hôpitaux et les centres de réhabilitation.

En ce sens, le mémoire parle d'un "plan d'ensemble" ou d'un "réseau coordonné de ressources" pour les infirmes moteurs cérébraux.

Afin de ne pas en arriver à parquer ces infirmes dans des serres chaudes coupées du monde productif, les auteurs préconisent de plus l'instaura-

tion d'un "centre socio-professionnel polyvalent" qui permettrait aux handicapés de se déplacer à l'extérieur.

Ce centre servirait de milieu de loisirs et de récréation, et de milieu de travail par des ateliers. Il dispenserait également des services spécialisés et s'adresserait aux infirmes moteurs cérébraux, nonobstant leur lieu de résidence, ainsi qu'à d'autres personnes atteintes de déficiences physiques. L'un de ses rôles consisterait dans le placement d'handicapés sur le marché régulier du travail. A cette fin, le mémoire suggère qu'on réaménage une école désaffectée de la région de Montréal.

Carrefour Saint-Arsène Inc.
7321, rue Christophe Colomb, Montréal

Institution privée reconnue d'intérêt public par le Ministère de l'Éducation

5e année à secondaire III inclusivement

PENSIONNAT ET EXTERNAT

Prochaine session d'admission, le jeudi 20 juin 1974 à 13h15.

Tél.: 274-9945
POUR RENDEZ-VOUS

Renfrew ouvert jeudi et vendredi jusqu'à 21h.

FOURRURES AU RABAIS
POUR LE SOLDE BI-ANNUEL
HOLT RENFREW

Voici trois exemples vous donnant une idée de l'épargne réalisable:

MANTEAUX DE VISON
\$1295
Régulièrement \$1595
Manteaux de peaux entièrement descendues, dans des teintes pastel ou Ranch foncé.

MANTEAUX DE CHAT SAUVAGE
\$695
Régulièrement \$950
Manteaux de peaux descendues, couleur naturelle ou teint Tanuki.

TROTTEUR DE RAT MUSQUÉ
\$595
Régulièrement \$795
Teint Claret ou Polar White.

Toutes ventes finales!

HOLT RENFREW
Sherbrooke et de la Montagne

AU petit SALON

DUPUIS

Le chemisier passe-partout

La souplesse et la fraîcheur du Fortrel+(polyester) alliées au style chemisier font de cette charmante robe un atout précieux dans une garde-robe estivale. Modèle à manches longues, motif imprimé, en teintes de vert et de jaune. 8 à 16.
ch. 55⁰⁰
Même modèle, avec manches courtes. ch. 50⁰⁰

Achats en personne seulement
Centre-ville et Carrefour Laval — Rayon 531

AUSSI boutique mode
DUPUIS pour elle
Plaza Saint-Hubert Galeries d'Anjou



LA SOCIÉTÉ POUR LES ENFANTS INFIRMES DU QUÉBEC



Pierre Brunet, C.A.

M. Phil Maurice, président, a le plaisir d'annoncer que M. Pierre Brunet vient d'être élu membre du Conseil d'administration de La Société pour les enfants infirmes du Québec.

M. Brunet est vice-président administratif de Levesque, Beaubien Inc.

SURTOUT N'OUBLIE PAS!



BINGO (gratuit)
tous les mercredis à 13 h.
Les Galeries St-Laurent 2001, boul. Laurentien
en face de Canadair
LE CENTRE DE L'ACTION

APRÈS L'ABLATION D'UN SEIN
conservez une apparence naturelle

Vous n'avez pas à endurer la gêne après avoir subi une mammectomie. Vous pouvez reprendre votre apparence naturelle grâce à ANNA GLOBUS HILL. Nous pouvons vous ajuster une prothèse idéale quant au poids et à la forme et qui reproduira vos formes naturelles à la perfection. Vous pouvez la porter en toute occasion, dans un soutien-gorge bien ajusté tout comme dans un maillot de bain, sans crainte qu'on devine votre secret.

Les médecins sérieux recommandent nos prothèses en raison des excellents résultats esthétiques que nous obtenons et de notre compétence à satisfaire vos besoins.

Vous apprécierez d'être servie par des corsetières compétentes qui se feront un plaisir de vous conseiller de façon experte.

Anna Globus Hill inc.
Salon de soutiens-gorge, gaines et lingerie.
4972, chemin QUEEN MARY 731-4191
30 minutes de STATIONNEMENT GRATUIT à côté du magasin
Ouvert tous les jours de 9 h 30 à 6 h
le jeudi de 9 h 30 à 8 h 30 • le samedi 9 h 30 à 5 h

Une aubaine bien mijotée

Voici 4 ustensiles de fabrication solide. Ils sont en acier inoxydable émaillé bleu avec décor rouge et blanc.
Deux casseroles avec couvercle, 1 3/4 pte et 2 1/2 ptes; Une poêle de 9 1/2" de diamètre et un faitout de 6 1/2 ptes.

Série de 4, prix courant \$69.95
Solde \$34.95



BIRKS
JOAILLIERS



Avant, pendant et après le dîner

Donnez à votre prochain grand dîner un cachet d'élégance et de sophistication. Ces coupes font partie de la série Old English de Birks... en magnifique plaqué argent Primrose.

De gauche à droite: vin 10.00; liqueur, 8.50; eau, 11.50; cocktail, 10.00; flûte à champagne, 11.50

BIRKS
JOAILLIERS

LE VINYLE RIGIDE Pour portes et fenêtres

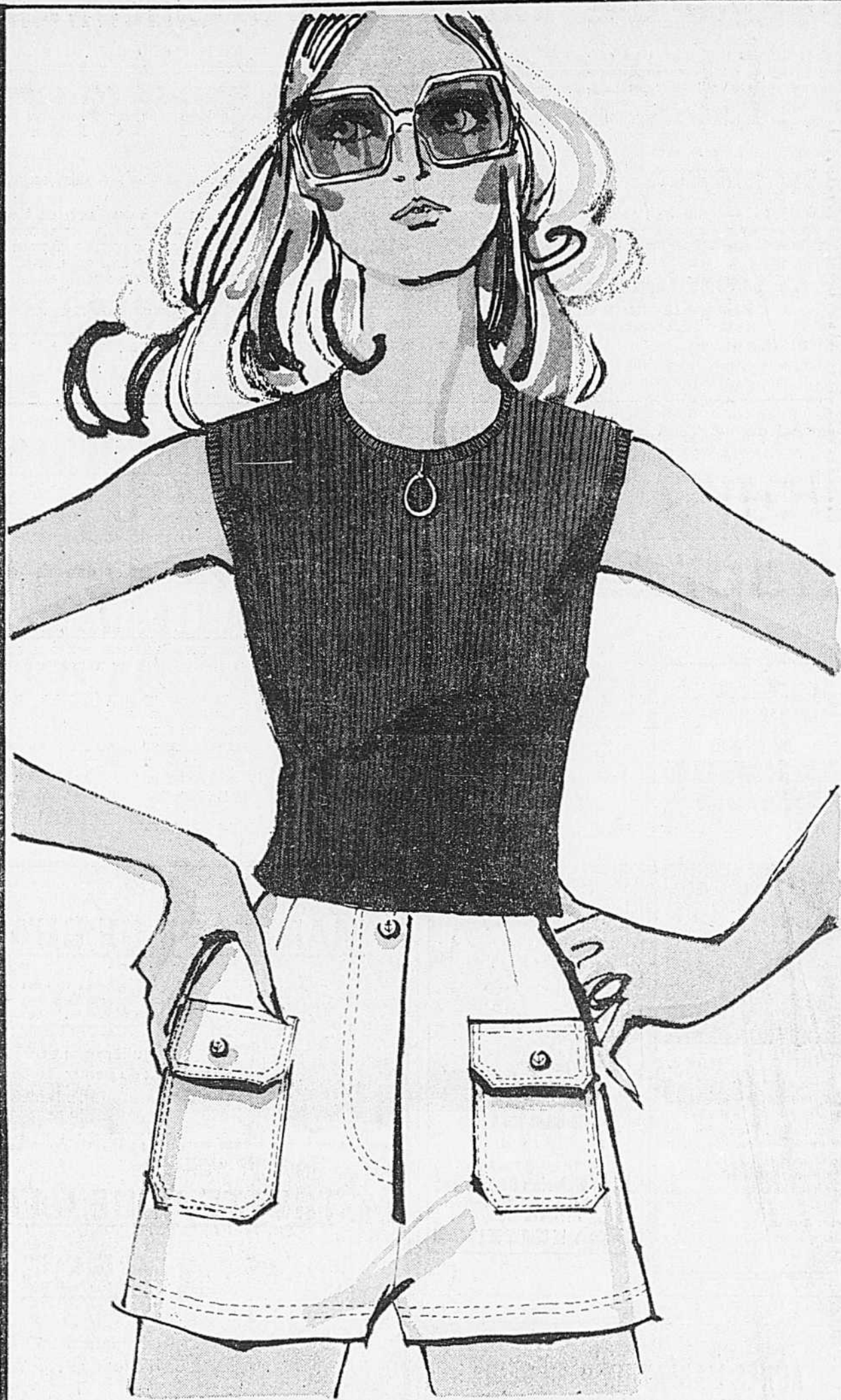
Offre de nombreux avantages:

- Infiltration meilleure que le bois ou le métal • A l'épreuve de la corrosion, des effets de la pluie et du soleil • Ne peut moisir, s'écailler ni rouiller • D'un blanc pur, il ne requiert pas de peinture • Réduit considérablement l'infiltration d'air • Vision assurée en toute saison • Préviens les pertes de chaleur.

GARANTIE 5 ANS. Demandez un représentant à domicile des aujourd'hui et comparez les avantages de protection durable à votre maison que vous offre le vinyle rigide P.V.C.

VITRERIE Strickel
8585, 10e avenue, Saint-Michel, Montréal
727-2843

POUR ÊTRE À L'AISE TOUT L'ÉTÉ!



Collection extraordinaire de corsages "bain de soleil", débardeurs et shorts à prix grandement "écourtés"

Vous aimez les dos nus... les tenues fraîches pour l'été? Vous en trouverez à votre goût dans cette collection dernière mode. Petits corsages "bain de soleil", aguichants débardeurs près du corps, shorts pour mettre en valeur vos jambes. Tous ces vêtements sont lavables, faciles d'entretien et pleins de couleur.

Corsages
"bain de
soleil"

SEULEMENT

2.77
CH.

Jersey de coton, polyester et coton ou nylon. Gamme de couleurs éclatantes, unies et imprimées. Une seule taille ou P.M.G. pour tous les modèles. Marine, blanc, rouge, vert, bleu ou jaune.

Débardeurs

SEULEMENT

1.99
CH.

Choix de modèles en nylon côtlé. Encolure genre collier en V, ou plastron garni de couleur opposée. Blanc, marine et rouge. P.M.G.

Shorts

SEULEMENT

2.99
CH.

Divers modèles en jersey pur polyester blanc, marine ou rouge. Tailles P.M.G.

Choisissez-en plusieurs à ces bas prix exceptionnels. Achats au magasin seulement. Baymart. Accessoires mode, rayon 829 et Baymart. Vêtements sport, rayon 806, niveau du métro, centre-ville. Versailles, Laval, Dorval, Rockland et Boulevard.

"Ou les aubaines sont quotidiennes"

Baymart

**Magasin
'Petit budget'**
DE LA BAIE D'HUDSON