

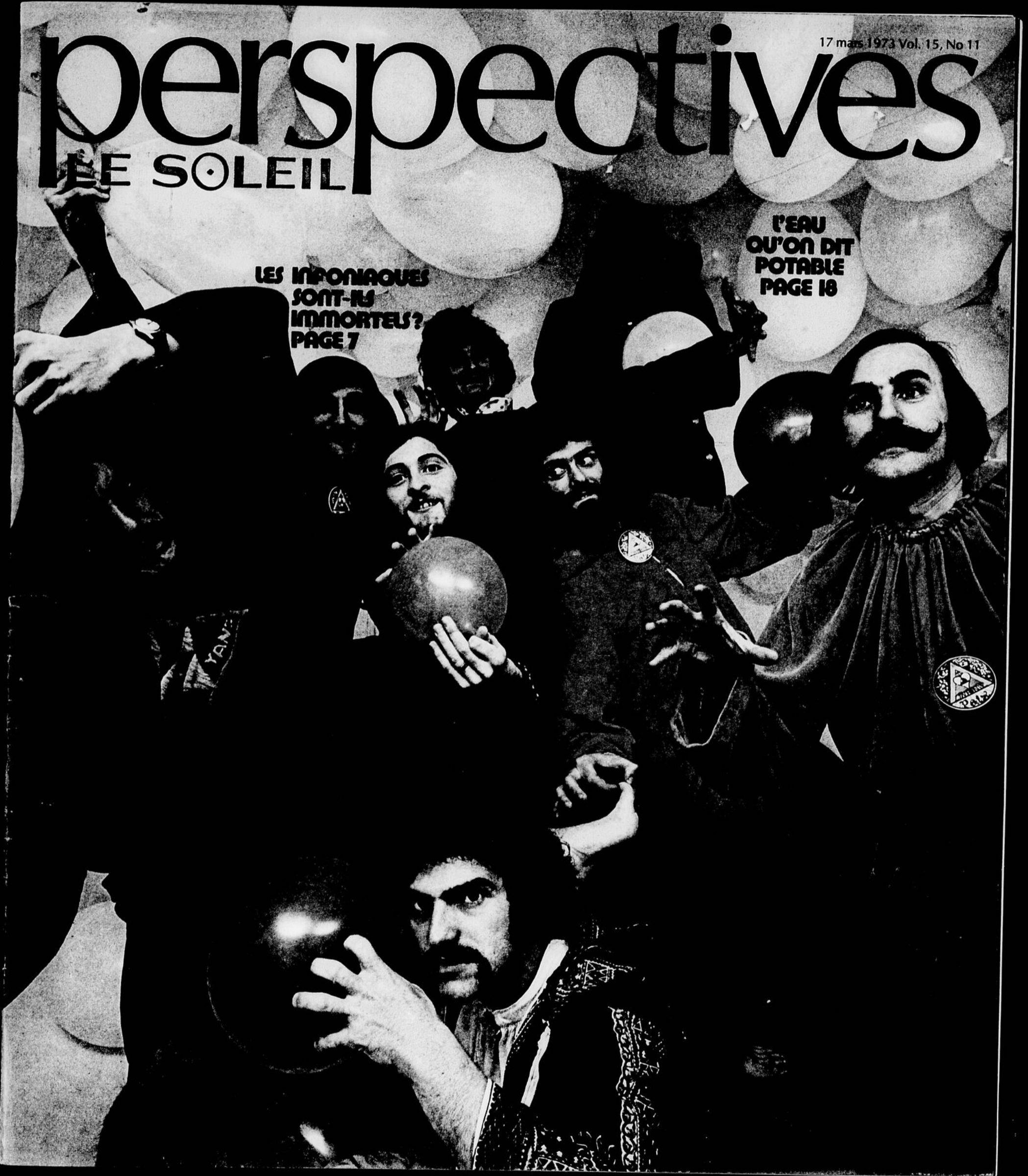
17 mars 1973 Vol. 15, No 11

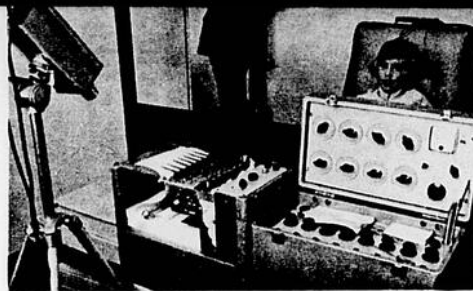
perspectives

LE SOLEIL

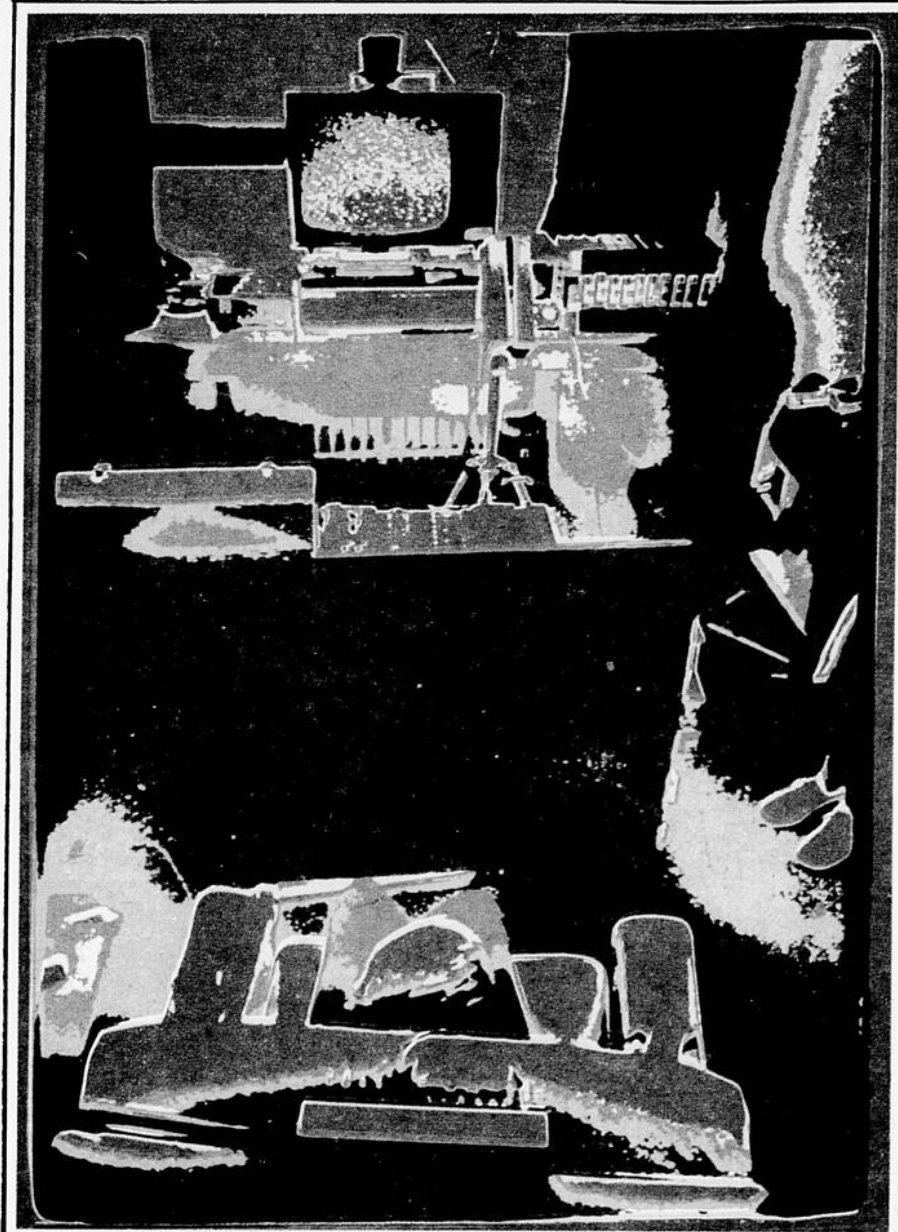
LES INFINIS
SONT-ILS
IMMORTELS?
PAGE 7

L'EAU
OU'ON DIT
POTABLE
PAGE 18





Photos Pierre Crépeau



Ci-dessus, dans la salle de traitement de la Clinique d'épilepsie de Montréal, au premier plan, un fauteuil rembourré dans lequel est assis le patient, électrodes fixées à la tête (vu de face, photo du haut). Plan central, le polygraphe produisant l'électro-encéphalogramme du sujet que capte une caméra. A l'arrière-plan, un écran de contrôle permet au sujet de voir défiler son E.E.G. sur un plan vertical. Un modulateur fournit au patient l'équivalent sonore de son E.E.G. Photos de g. et de dr., détail des instruments. Ci-dessous, à l'université McGill, entraînement d'une patiente souffrant d'une température anormalement basse de la peau (syndrome de Raynaud).



La rétroaction biologique va-t-elle révolutionner la médecine?

EN RENDANT VISIBLES ET SONORES, PAR DES INSTRUMENTS, LES ONDES DU CERVEAU, IL DEVIENT POSSIBLE, DÈS LES SYMPTÔMES, DE CONTRÔLER CERTAINES MALADIES

par Michel Saint-Germain

"Chaque fois que je regardais la télévision, je ne pouvais plus me contrôler: l'écran m'attirait comme un aimant. Je m'en approchais, et je perdais conscience..."

Yves avait dix ans, la première fois, et jusque-là son comportement ne présentait rien d'exceptionnel. Ses parents l'amènèrent à Sainte-Justine. Diagnostic des médecins: "petit mal", variété d'épilepsie infantile. Le sujet, stimulé par un clignotement lumineux rapide (dans ce cas-ci, les 30 images/seconde du téléviseur) ou un son particulier, s'"absente", mentalement, et reste figé. Chez Yves, la crise durait quelques secondes, après quoi il se sentait un peu faible, se reposait puis reprenait ses activités courantes.

Entre l'âge de 10 et 12 ans, il n'avait d'autre recours que de prendre des anti-épileptiques, à raison de 5 comprimés par jour. Il pouvait alors regarder la TV. Fin 1970, il devint le premier sujet à être soumis à une technique nouvelle à Montréal: la rétroaction biologique. Depuis septembre dernier, il ne prend plus de médicaments et ne suit qu'un traitement dit de "recyclage", pour quelques mois encore. Son médecin, le Dr Fernand Poirier, neurologue et directeur de la Clinique d'épilepsie de Montréal, compte ainsi vérifier la durabilité du traitement. Jusqu'à présent, 70 patients y ont été soumis. Ils ont entre 5 et 30 ans; en moyenne, 18 ans. Il apparaît, en effet, plus rentable de s'adonner à cette rééducation chez les jeunes.

Yves a quatorze ans. "Maintenant, dit-il, lorsque je sens que je vais avoir une crise, je ferme les yeux et je me concentre sur un point fixe imaginaire. Je parviens ainsi à contrôler la crise, et je peux continuer à regarder la télévision."

Il y a environ 50 000 épileptiques au Québec. Jusqu'à récemment, le seul traitement existant, l'administration d'anti-épileptiques, avait pour fonction d'élever temporairement le seuil d'excitabilité des cellules du cerveau à une stimulation soudaine. Lorsque ce seuil est anormalement bas (c'est la cause première de la maladie), l'épileptique n'a aucun moyen de contrôler physiologiquement cette décharge qui, en fait, est plus forte que les autres et peut présenter une variété de manifestations allant de la simple "absence" momentanée à la convulsion généralisée.

Il s'agit donc, pour le malade, d'entraîner son système nerveux à contrôler ces décharges. C'est ici qu'intervient la thérapie de modification du comportement: le patient sera conditionné grâce à un programme faisant usage d'appareils électroniques. On recherche d'abord la nature des signes avant-coureurs d'une crise, et on met le sujet en présence de ceux-ci.

Chaque fois qu'il réussira à les éliminer, il en sera informé et apprendra, à la longue, à se servir du même mécanisme à l'approche d'une autre crise.

Mais comment le sujet peut-il percevoir les crises, si elles n'existent qu'au niveau d'échanges d'énergie entre les cellules cérébrales?

Ces échanges se traduisent en variations de voltage appelées ondes cérébrales. Le rythme de ces ondes varie selon l'état ou l'activité du cerveau qui les produit: un état d'anxiété ou de concentration s'associe au rythme *beta* (de 13 à 30 cycles par seconde); la relaxation au rythme *alpha* (de 8 à 12 c.s.); le rythme *theta* (4-7 c.s.) est relié à l'inconscient et à la créativité; quant aux ondes *delta* (5-3 c.s.), elles apparaissent durant le sommeil. Un état de crise épileptique produira un rythme anarchique, constitué d'ondes très amples et saccadées.

Les ondes cérébrales du sujet sont captées, au moyen d'électrodes fixées à divers endroits du cuir chevelu, et transformées, au moyen d'un modulateur de fréquence et d'un polygraphe, en ondes sonores et en tracé continu. Le sujet fait ainsi l'expérience visuelle et auditive, en direct (et au besoin, en différé, grâce à un enregistrement), de ses ondes cérébrales: il est donc mieux en mesure de les contrôler. Par la répétition de ces séances, ce contrôle devient, après un certain temps, une habitude qui entre en jeu dès l'apparition des signes avant-coureurs d'une crise. Ces signes prémonitoires peuvent être considérés comme des feux rouges.

Du point de vue de sa nature, l'existence de la rétroaction biologique n'est pas entièrement nouvelle. Ses composantes matérielles (polygraphe, amplificateur, ordinateur, écran cathodique, etc.) étaient depuis longtemps en utilisation courante, mais leur emploi à des fins thérapeutiques est récent. En ce qui concerne son usage rationnel, la rétroaction biologique fait appel à des techni-

ques s'apparentant à des procédés de conditionnement déjà connus: on donne au sujet l'occasion de percevoir des réactions biologiques dont il n'a pas conscience normalement; en même temps, on favorise le contrôle de ces fonctions en indiquant à l'individu celles qu'on désire lui voir cultiver. Ces fonctions peuvent être volontaires (comme, par exemple, la respiration) ou apparemment involontaires (la pression artérielle). En effet, le Dr Neal Miller a avancé en 1965 que ces dernières fonctions pouvaient être contrôlées. Il a entraîné des rats à contrôler leurs contractions intestinales, leur flot sanguin, leur rythme cardiaque, leurs sécrétions glandulaires. Cette découverte a provoqué un impact énorme dans certaines branches de la médecine, de telle sorte que la rétroaction biologique fait présentement l'objet de recherches intenses en Amérique du Nord. A ce jour, très rares sont les résultats que l'on peut qualifier de définitifs.

Aux Etats-Unis, on a déjà procédé à des expériences sur l'application de cette technique à nombre de problèmes, notamment au traitement de l'asthme, de la tension musculaire, du mauvais fonctionnement des intestins et de l'estomac.

A Montréal, son application est encore relativement nouvelle: depuis quelque temps avant sa mort récente, Mme Lucie de Vienne utilisait la rétroaction pour traiter les troubles de coordination acoustique, la dyslexie et le bégaiement; à l'Institut Canadien de Psychosynthèse, entre autres activités, on utilise notamment la rétroaction des ondes *alpha* et *théta*, et celle se rapportant au niveau de la relaxation musculaire, pour l'entraînement à la production d'images mentales (autrement dit, le développement de l'imagination); à l'université de Montréal, le Dr Luc Granger, professeur adjoint au département de psychologie, poursuit dans ce domaine des recherches fondamentales; le Dr Fernand Poirier, nous l'avons vu, s'adonne au traitement de l'épilepsie; des chercheurs de l'université McGill, supervisés par le Dr John Corson, s'intéressent à l'application de cette technique à l'hypertension artérielle, aux migraines, à certains problèmes de sudation, à des troubles du rythme cardiaque et à la température anormalement basse de la peau.

Un psychologue de 27 ans au stade

Suite page 4

La rétroaction biologique

du doctorat, M. Camil Bouchard, s'intéresse particulièrement à ces trois derniers problèmes. Il se préoccupe davantage de la stabilisation d'une réaction donnée, que de son acquisition proprement dite.

"On a suffisamment prouvé en laboratoire, dit-il, qu'il était possible de donner à quelqu'un une rétroaction qui lui permette de contrôler son rythme cardiaque. Mon but, c'est de trouver un programme qui permettra au patient de maintenir ce contrôle sans l'aide des appareils de laboratoire."

Son laboratoire comprend deux cabines insonorisées, reliées à des préamplificateurs, à des modules logiques (ordinateurs sans mémoire) et à un polygraphe.

A l'intérieur de la cabine utilisée pour les expériences de contrôle du rythme cardiaque, à chaque fois que le sujet produit un battement en dessous de la moyenne, une lumière s'allume. Dans une autre séquence, la lumière s'allumera à tous les 3 battements "réussis", et dans une troisième séquence, la lumière s'allumera dans un rapport que l'on fait varier délibérément, dans le but de vérifier laquelle de ces séquences favorise le développement d'indices qui soient propres à chacun de ces sujets. Ces derniers sont pour la plupart des étudiants, mais M. Bouchard a aussi utilisé ces techniques dans des cas cliniques: il a entraîné une patiente à augmenter la température de sa peau et un autre à contrôler l'activité de ses glandes sudoripares. Dans le premier cas, la seule autre thérapie possible aurait été la section d'une partie du système sympathique, ce qui aurait entraîné des séquelles fâcheuses; dans le second, on avait

tout essayé sans succès, et la persistance de la transpiration causait au patient un embarras tel qu'il avait tenté de se suicider.

Monsieur Bouchard, qui travaille également au Service de thérapie du comportement du Montreal General Hospital et à celui du Allen Memorial Institute, est cependant conscient des limites actuelles d'application de la rétroaction biologique: entre autres, le besoin d'identifier les facteurs les plus importants de ces techniques se fait sentir au niveau de la recherche.

"Je fournis de la rétroaction à mon client, dit-il, et il s'améliore. Mais il y a peut-être 48 variables qui entrent en jeu, et peut-être une seule qui soit significative. Si, par la recherche, je suis capable de l'isoler, je débarrasse la technique d'une foule d'éléments de superstition. Moi, je fais de la recherche, je vois des patients et je trouve diablement plus intéressant de voir pourquoi le traitement a fonctionné, plutôt que de seulement constater sa réussite. Le clinicien va sans doute en être mieux informé également."

— Par ailleurs, est-ce qu'on pourrait stimuler la créativité au moyen de la rétroaction?

— Si l'on est capable de définir la créativité en termes d'ondes corticales et de trouver un moyen de faciliter leur production, ça va. Mais comme dans n'importe quoi, il doit y avoir un niveau opérant de base. C'est comme si on disait à quelqu'un: "Je vais faire de toi le meilleur joueur de hockey." Mais s'il n'a jamais joué au hockey, il ne pourra jamais devenir le meilleur joueur. Je pense qu'il faudrait plutôt essayer de répondre à des questions très urgentes. On pour-

rait penser à appliquer la technique à beaucoup de symptômes psychosomatiques. C'est surtout une question de raffinement technique: comment mesurer la production de suc gastrique, sinon en faisant avaler un tube au sujet? On s'est également aperçu que, dans certains cas, il est plus efficace d'utiliser un signal à valeur négative qu'un signal à valeur positive. Il serait drôlement important de vérifier ce dernier point: on peut faire gagner temps et argent au patient."

La rétroaction biologique a beau être une découverte récente, encore objet de recherches intenses, on en a déjà un sous-produit fabriqué à l'échelle industrielle: l'appareil portatif. Il existe déjà des thermomètres de rétroaction, des plétysmographes portatifs, des électromyographes et des galvanomètres portatifs. Néanmoins, l'appareil le plus répandu, c'est l'appareil à rythme alpha. Pas plus gros qu'un radio transistor, pas plus coûteux qu'un magnétophone, l'alphaphone permet d'entendre ses propres ondes alpha en direct. En principe, lorsque le sujet se détend, sa production d'alpha augmente, ce qui l'amène à se détendre davantage, et ainsi de suite. Aux Etats-Unis, on dénombre déjà une trentaine de marques commerciales d'alphaphones, de qualité inégale, et la publicité les présente comme une panacée, allant même jusqu'à parler de nirvana instantané.

M. Camil Bouchard y voit beaucoup de mercantilisme et peu de valeur thérapeutique:

"Permettre la distribution de ces produits à grande échelle et sans contrôle pourrait se comparer, d'une certaine façon, à la vente sans restriction de se-

ringues hypodermiques.

— Mais si ça ne fait pas plus de tort que de faire relaxer...

— Tu peux relaxer sans rétroaction. Je vois beaucoup de patients en thérapie du comportement, et je leur apprendis à se détendre sans alphaphone. Il suffit, pour ne mentionner qu'une technique, de contracter successivement différents groupes de muscles dans un ordre déterminé, et de les détendre aussitôt."

(D'ailleurs, des expériences effectuées aux Etats-Unis chez des sujets qui avaient fait en moyenne deux ou trois années de méditation transcendante, ont permis à des scientifiques de constater que cette technique provoque une intensification d'ondes alpha lentes, et même l'apparition d'ondes thêta, en même temps qu'un ralentissement général du métabolisme, notamment du rythme cardiaque, à l'état d'éveil, ainsi qu'une diminution du taux de consommation d'oxygène. Il y aurait donc une relation directe entre le son "OM" répété dans une atmosphère de recueillement, et l'apparition du rythme alpha.)

"Procurer un appareil de rétroaction biologique à des gens n'éprouvant aucun problème physiologique ou psychosomatique, conclut M. Bouchard, c'est comme donner une bouée pneumatique à un nageur professionnel. Je crois qu'il revient à ceux qui font de la recherche sur le sujet de détruire dans l'oeuf un engouement excessif. La rétroaction, c'est spectaculaire et mystérieux: "Mesdames et messieurs, approchez et contrôlez votre rythme cardiaque!" C'est exactement contre cette présentation du problème que les chercheurs et les cliniciens se doivent de mettre en garde le public."

qu'est-ce que la rétroaction biologique?

Pour en avoir une définition simple et concrète, nous avons fait appel à M. Fernand Seguin, vulgarisateur scientifique bien connu de nos lecteurs, qui prépare un ouvrage intitulé *la Maîtrise du corps humain*, qui traite précisément de cette question et de ses implications. Le livre, destiné au grand public, sera publié prochainement aux Editions La Presse.

La rétroaction est un phénomène grâce auquel un système est susceptible de se modifier selon les informations qui lui parviennent.

Dans le monde inanimé, l'exemple le plus simple est celui du thermostat, objet familier de nos maisons chauffées. Sensible à la température ambiante, à un degré réglable à l'avance, le thermostat interrompt le chauffage quand ce degré est dépassé et le rétablit dans le cas contraire.

Dans le monde vivant, le phénomène analogue porte le nom de rétroaction biologique. Par exemple,

l'accomplissement d'un mouvement volontaire (porter une cigarette à nos lèvres) est à chaque instant corrigé par la conscience que nous avons du degré de contraction des muscles mis en jeu ainsi que de leur position.

Appliquée à la production d'ondes électriques par le cerveau, la rétroaction biologique exprime simplement le fait qu'un individu devenu conscient de la présence de ces ondes est en mesure d'agir sur elles et de les modifier. Les conséquences possibles de cette découverte récente confondent l'imagination.



Les cigarettes douces
vous semblent fades?
Goûtez donc à la douceur Belvedere.

DOUCEUR VIVE



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

LA «GRANDE VOYAGEUSE» RÉUSSIT LE TEST AUTOUR DU MONDE.



Londres



Israël



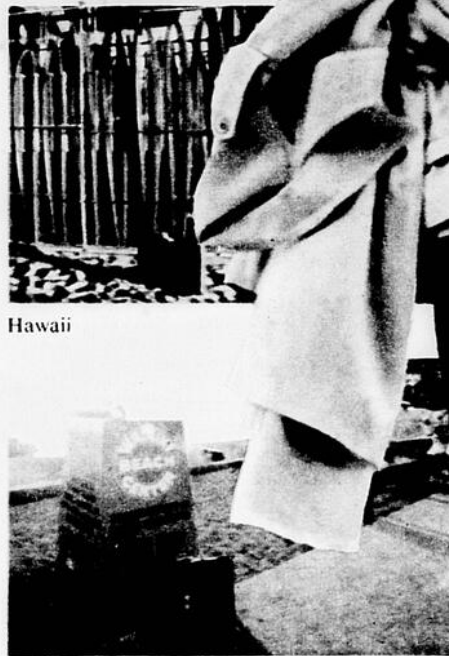
Jaffa



Rangoon



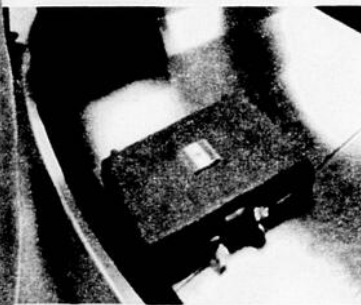
Hong Kong



Honolulu



Australie



New York

Voyez les dures épreuves, équivalant à des années d'emploi normal, qu'a fait subir à cette mallette Saturn de Samsonite le reporter photographe Horst Ehricht dans un voyage de 15 jours autour du monde...

vous verrez pourquoi c'est sans contredit, une «Grande Voyageuse»

Pour son voyage de 15 jours autour du monde, pendant lesquels il devait parcourir 26,154 milles en première classe sur BOAC, les seules instructions que Horst Ehricht avait reçues de Samsonite of Canada étaient: «Ne la ménage pas!» Sa mallette Saturn fut ainsi emballée et déballée maintes fois, écrasée au fond des chariots à bagages et heurtée le long des courroies de transport. En Israël, elle dut se faire trimpler à dos de chameau et à Hong Kong, sur le pont d'un sampan. A Hawaii, c'est au beau milieu des vagues qu'elle fut échappée. C'est ce qu'on peut appeler subir de rudes épreuves, pire que les durs coups que vous pourriez lui servir durant des années. Et pourtant, la Saturn de

Samsonite revint au bercail en pleine forme. *Et voici pourquoi:* elle est munie d'une caisse robuste en polypropylène moulé qui résiste aux mauvais traitements et d'une charnière pleine longueur pratiquement incassable. Ses poignées sont escamotables, donc ne se briseront pas sous les chocs. Elle est pourvue de serrures en retrait et de fermoirs de sécurité qui les empêchent de s'ouvrir.

Une séparation et des pochettes amovibles facilitent le rangement. Il n'y a pas de garniture de fantaisie qui retient la saleté. A l'intérieur comme à l'extérieur, la mallette Saturn se nettoie avec un linge humide. Avec les Saturn de Samsonite, vous obtenez le maximum pour votre argent.



Samsonite®

➤ BOAC prend bien soin de vous

Vous pouvez obtenir gratuitement un exemplaire du «Manuel des voyageurs» de Samsonite avec ses conseils pratiques en la matière, chez un vendeur d'articles de voyage et dans une agence de voyages. Ou envoyez 25¢, pour couvrir les frais de manutention, à Samsonite, B.P. 517, Stratford, Ontario.



Le manuel des voyageurs



HER

Les débuts sont on ne peut plus modestes puisque les principaux initiés infoniaques se rencontrent dès la tendre enfance dans les écoles primaires de Sorel. Nous grandissons dans le même environnement, nous apprenons les mêmes rues, nous accumulons les mêmes souvenirs. Au secondaire, l'essence de nos personnalités se concrétise: lui, il gratte une guitare, un autre apprend le saxophone, moi j'écris des poèmes, celui-ci joue du pinceau, celui-là chante. C'est plus fort que nous, même si nos rêves ne sont nullement orientés vers les arts. Nous ne savons pas encore... et pourtant nous déplaçons beaucoup d'air dans la petite ville: révoltes d'adolescents extravertis, scandales publics, athéisme frondeur, libertinages... Puis vient cette boutade de nos dix-huit ans qui ne devait plus quitter notre esprit: "Nous changerons le monde!" La taverne en crépite d'euphorie sous nos ivresses extrêmes. Pour cela il nous faut monter sur les planches. Nous jouons alors notre première pièce en mariant poèmes, musiques, grognements et vomissements. *La Poule*, c'en était le titre, devient notre baptême de scène. Et nous la transportons jusque sur la scène du Pavillon de la Jeunesse d'Expo 67. Par la suite, seul Walter Boudreau continue à fréquenter la scène avec son groupe de jazz. Et c'est autour de ce noyau que se greffera, dans ses débuts, l'Infonie vue et connue sur scène. Mais, dans l'ombre, le feu sacré travaille et nous souffle ses énergies époustouflantes jusqu'au moment où, ensemble, nous décidons de monter un spectacle total où figureront les trois grandes formes d'art: musique, peinture, poésie. La mirabolante aventure commence.

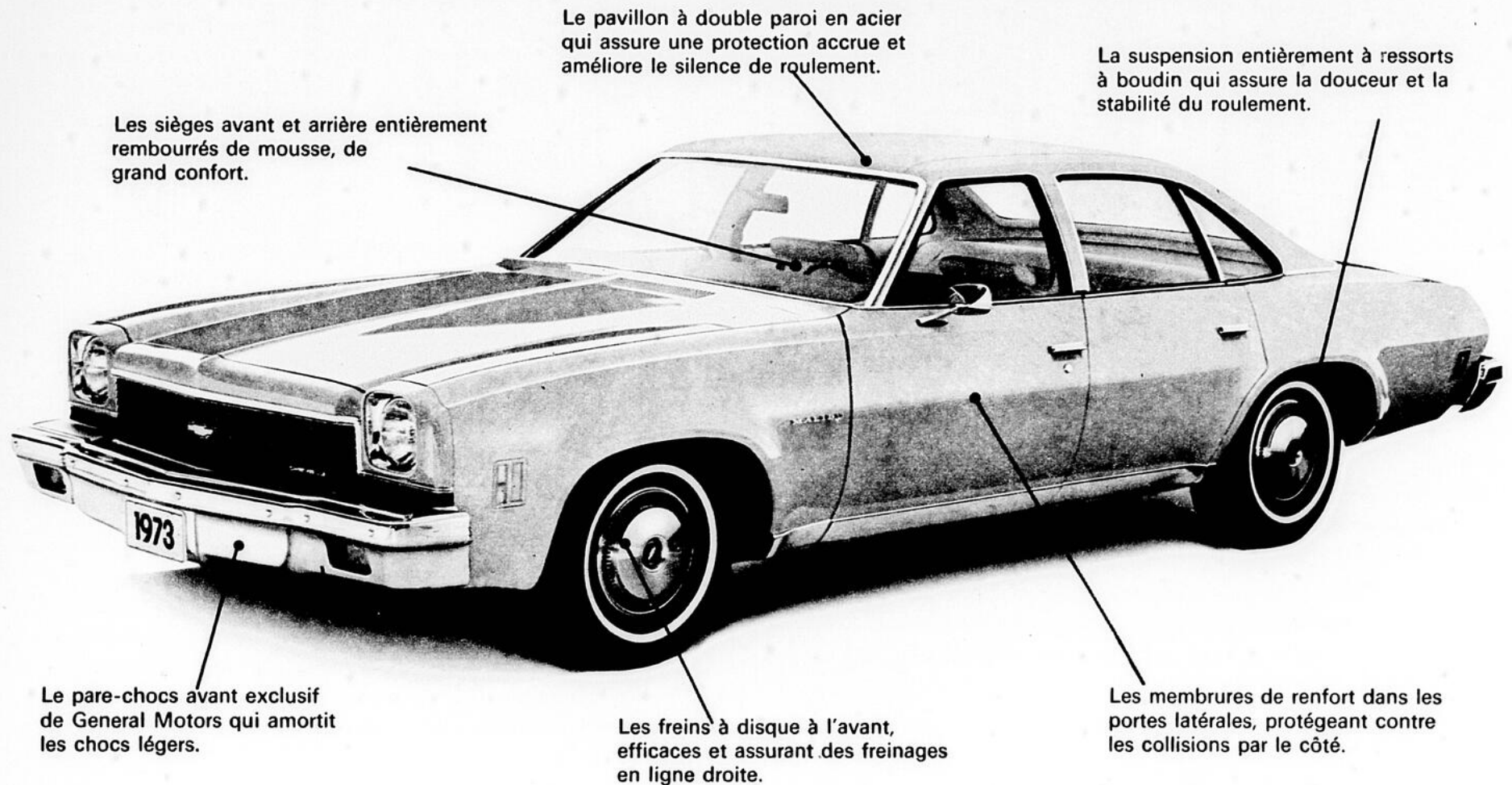
Nous évoluons dans un délire stupéfiant. Pour l'instant la base est vacillante car nous ne sommes pas maîtres de la tornade d'énergie qui nous tombe dessus. En peu de temps nous connaissons des métamorphoses extraordinaires; le pot fait son apparition dans la société, nous entrons en contact avec de grands philosophes orientaux, nous recevons une douche de lumière qui

ouvre nos yeux sur un nouveau monde, nous expérimentons la macrobiotique, le zen, le yoga, l'acide, la commune à la campagne, les voyages, les dessins collectifs, nous faisons des stages de méditation à Saint-Benoit-du-Lac et à Oka, notre esprit s'universalise et tend à englober toutes les formes de conception de la vie que nous reproduisons dans nos spectacles (jazz, musique pop, classique, moderne, populaire, humoristique, contes, poésies, peintures en direct), nous publions le Manifeste de l'infonie sous la gouverne de Raoul Duguay, nous endisquons deux longue-durée (un troisième est maintenant sur le marché), nous faisons des tournées, nous subissons des déboires pécuniaires incroyables, nos forces sont propulsées sur tous les côtés à la fois et nous sommes tellement sincères, pleins et assoiffés de connaissance que nous n'hésitons pas à plonger la tête la première dans le moindre univers qui semble posséder un tant soit peu de richesses "invisibles". Nous devenons alors un pays fantastique où les êtres les plus hétéroclites se côtoient familièrement. Car en chemin nous en amassons du monde: des nomades, des grossiers, des athées, des irresponsables... ceux-là ne demeureront pas. Seuls les illuminés, les visionnaires, les artistes consciencieux garderont une place de choix dans l'Infonie. Cependant je tiens à préciser que certains d'entre nous, n'étant plus là, restent quand même des illuminés. Si l'on veut arriver à la réalisation ultime de notre but, il nous faut épurer impitoyablement, travailler sans relâche et nous ouvrir aux manifestations de la conscience qui nous dicte ses volontés. Puis il arrive un moment où nous atteignons un degré de folie incontrôlée qui bouleverse nos structures internes; l'Infonie assiste, à travers ses membres, à de douloureux conflits de personnalités. Les peintres quittent la scène, moi-même je fais cavalier seul pendant plus d'un an, le nombre de musiciens passent de dix-huit à huit. Après, c'est le silence. Les rumeurs veulent que l'Infonie soit morte. Cependant...

Suite page 9

Conservez cette annonce.

**C'est un bon moyen de présenter à vos amis
quelques-unes des raisons qui vous ont fait acheter
une Chevelle.**



Les sièges avant et arrière entièrement rembourrés de mousse, de grand confort.

Le pavillon à double paroi en acier qui assure une protection accrue et améliore le silence de roulement.

La suspension entièrement à ressorts à boudin qui assure la douceur et la stabilité du roulement.

Le pare-chocs avant exclusif de General Motors qui amortit les chocs légers.

Les freins à disque à l'avant, efficaces et assurant des freinages en ligne droite.

Les membrures de renfort dans les portes latérales, protégeant contre les collisions par le côté.

Lorsque nous avons construit la Chevelle 1973 de Chevrolet, nous avons un but précis à l'esprit. Nous voulions construire une voiture qui réponde vraiment aux besoins d'une famille active. C'est pourquoi nous avons repensé la Chevelle, à l'intérieur et à l'extérieur. La conception technique, la sécurité et le confort améliorés s'ajoutent à la grande logeabilité et à la valeur de revente élevée qui sont traditionnelles à la Chevelle et en font la voiture familiale parfaite. Voilà la Chevelle: une voiture assez spacieuse pour loger une famille sans grever le budget familial!

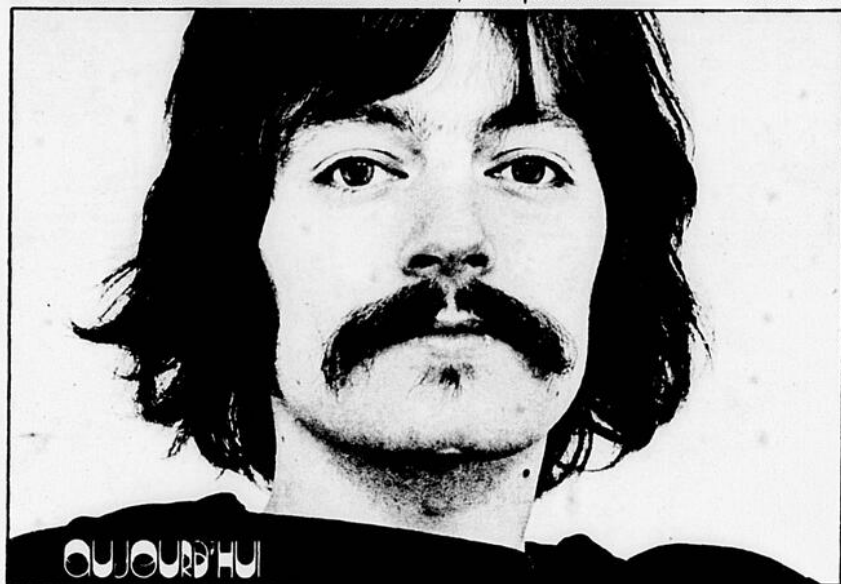


Assez vaste pour loger une famille sans grever le budget familial.



Certains des équipements représentés ici sont fournis en option, moyennant supplément.

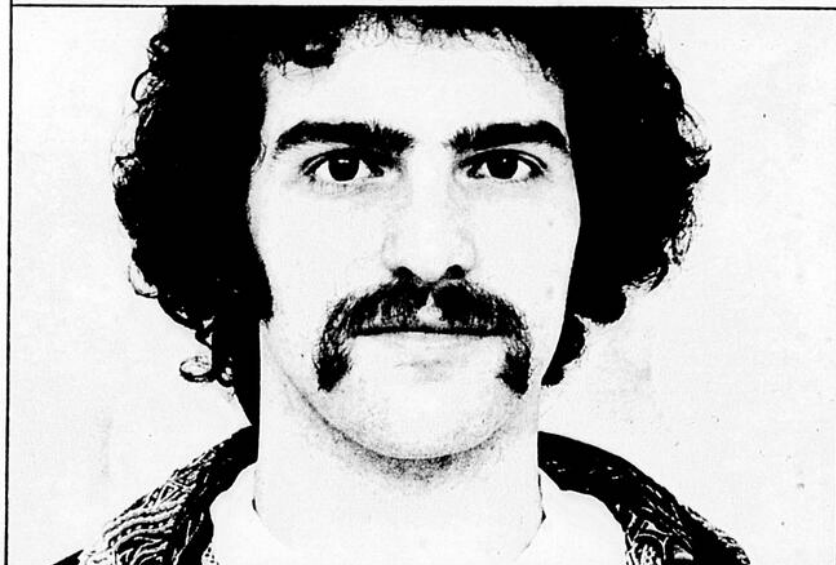
Boucler ceinture et baudrier, l'idée de votre vie.



AUJOURD'HUI

Le mouvement suprême de la vie est de passer de l'inconscience à la conscience. Malgré les apparences, rien ne meurt. Ainsi, au moment où on croit à la mort de l'Infonie, celle-ci ne fait que repenser ses positions, sa mission et son art. Elle quitte son adolescence, prend possession de ses énergies, approfondit ses connaissances tant mystiques qu'artistiques et revient à la surface. Riche d'une plus grande lumière, elle atteint un niveau de conscience qui lui permet de donner au monde un produit plus raffiné et beaucoup mieux structuré. Elle dit la beauté prodigieuse de la vie dans un monde où les ténèbres sont devenues le pain quotidien de l'homme. L'Infonie ne détruit pas mais construit, n'attaque pas mais crée. Elle agit comme la magnifique et profonde image de ce proverbe chinois: "Il vaut mieux allumer une seule et minuscule chandelle que de maudire l'obscurité."

Et c'est dans l'art que l'Infonie puise les trésors qu'elle veut répandre sur le monde en détresse. Tout comme par le passé elle s'exprime par le truchement de la musique, de l'écriture, de la parole et de la peinture. Seule la présentation diffère. D'abord, les peintres ne sont plus sur la scène; ils suivent leur propre cheminement sans pour autant être exclus de la pensée infoniaque. Pour ce qui est de l'écriture parlée, Raoul Duguay est disparu du milieu du groupe. Pour ma part, j'ai repris ma place de conteur et je fonce de plus belle avec mes images rocambolesques, mes visions délirantes et mon verbe enchanté. Quant à la musique, huit instrumentistes dont un compositeur (quatre saxophones, deux guitares, une percussion, un piano) en assurent la bonne marche. Pendant une heure et demie nous voyageons dans un monde des plus fabuleux. Certaines mélodies et certains thèmes émeuvent beaucoup. C'est un univers rempli d'imprévus et de couleurs qui rompent la monotonie dont souffrent les pièces pops classiques. L'idée originale est restée la même en ce sens qu'elle prétend toucher à l'universalité des formes sonores. Mais le travail et l'expérience aidant, cette musique arrive aujourd'hui à un haut degré de subtilité, d'intelligence et de lucidité. Le mélomane averti discerne la touche du génie, tandis que le profane ou le poète peuvent voir avec leur cœur ou leur imagination une danse de gouttes de pluie sur un soleil couché par terre, ils peuvent même goûter aux mystérieuses formes de l'astral. Enfin, le spectacle musical est une féerie ininterrompue. Suite page 10



Gilles Hainault, piano.

Une vie d'action...

SI VOUS ÊTES CITOYEN CANADIEN OU SUJET BRITANNIQUE
AVEZ COMPLÉTÉ LA 11^{ÈME} ANNÉE
UNE TAILLE D'AU MOINS 5' 8"
BONNE CONDITION PHYSIQUE
ÊTES EN POSSESSION D'UN PERMIS DE CONDUIRE CANADIEN
CONDUITE EXEMPLAIRE
ET DÉSIREZ GAGNER UN SALAIRE DE \$7,600. PAR
ANNÉE DÈS L'ENGAGEMENT - SALAIRE INITIAL PLUS
ÉLEVÉ POUR LES GRADUÉS UNIVERSITAIRES



Veuillez contacter le bureau
de la GRC le plus rapproché
ou écrire à:

LE COMMISSAIRE
GENDARMERIE ROYALE DU CANADA
OTTAWA, ONTARIO
K1A 0R2

Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Comté _____ Province _____

PER-2

ya du coeur au ventre!

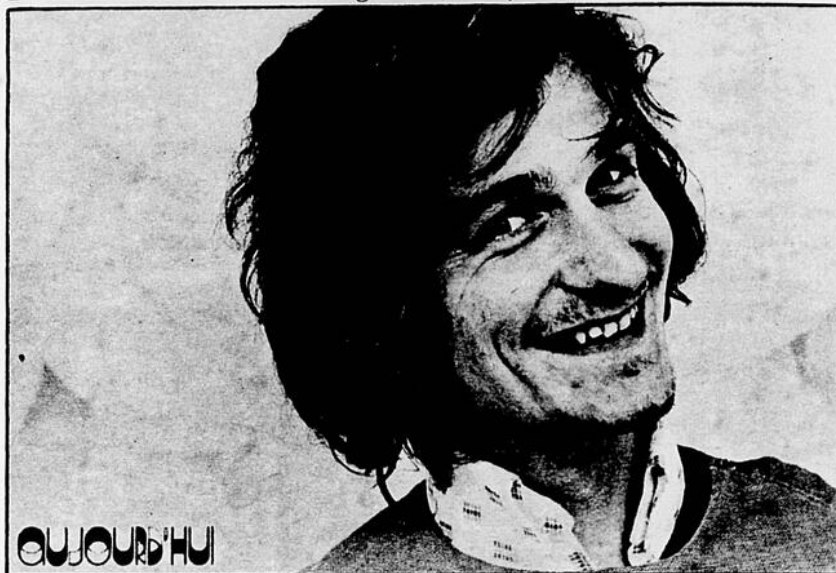


de
Kuyper
le gin
au grand
coeur

Blended Gin • Distillé au Québec par John de Kuyper & Fils (Canada) Ltée

10 - 17 mars 1973

l'infonie Pierre Daigneault, saxophone.



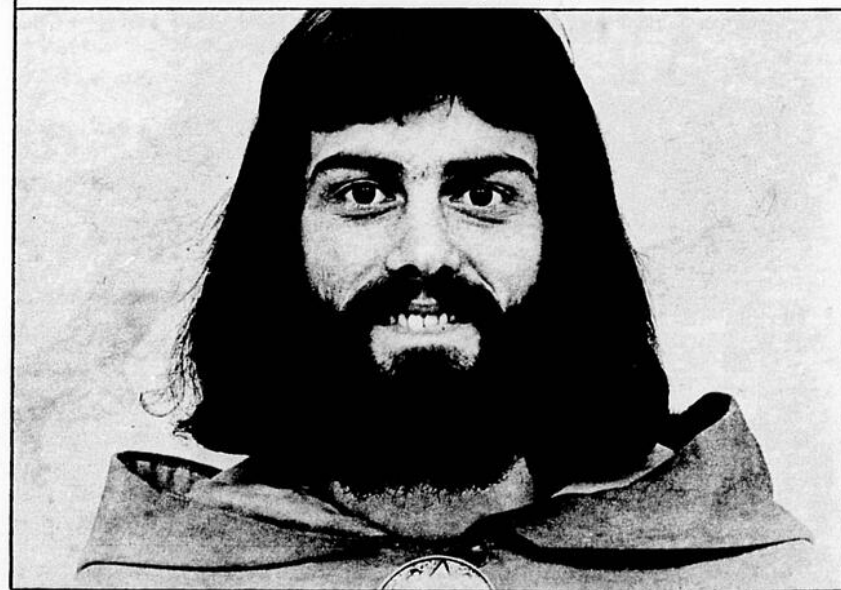
AUJOURD'HUI

L'Infonie n'est pas uniquement un groupe qui donne des spectacles; c'est une école, un mouvement philosophique, une troupe hallucinante à la recherche du grand soleil blanc. Elle remet à jour le symbole du "trois", vieux comme le monde et elle base une grande partie de sa philosophie sur ce principe. Etant ésotérique de par nature, les gens ne comprennent pas toujours son action ou sa pensée. Ses membres sont bizarres, en marge de la société et ne s'adonnent à aucune mode. Il y a d'ailleurs une légende qui entoure le personnage "multiple" de l'Infonie; son nom: Ysengourd Knörh. Il est percussionniste, pianiste, poète, chanteur. Lorsqu'il était au seuil du berceau, ses parents s'enfuirent d'un camp de concentration polonais et vinrent s'installer au Québec. C'est de cette façon que lui et sa soeur échappèrent à une mort certaine. Mademoiselle Knörh vit maintenant dans un cloître de l'Abitibi. Les autres, même s'ils sont Québécois, semblent sortis d'un conte fantastique pour adultes avancés.

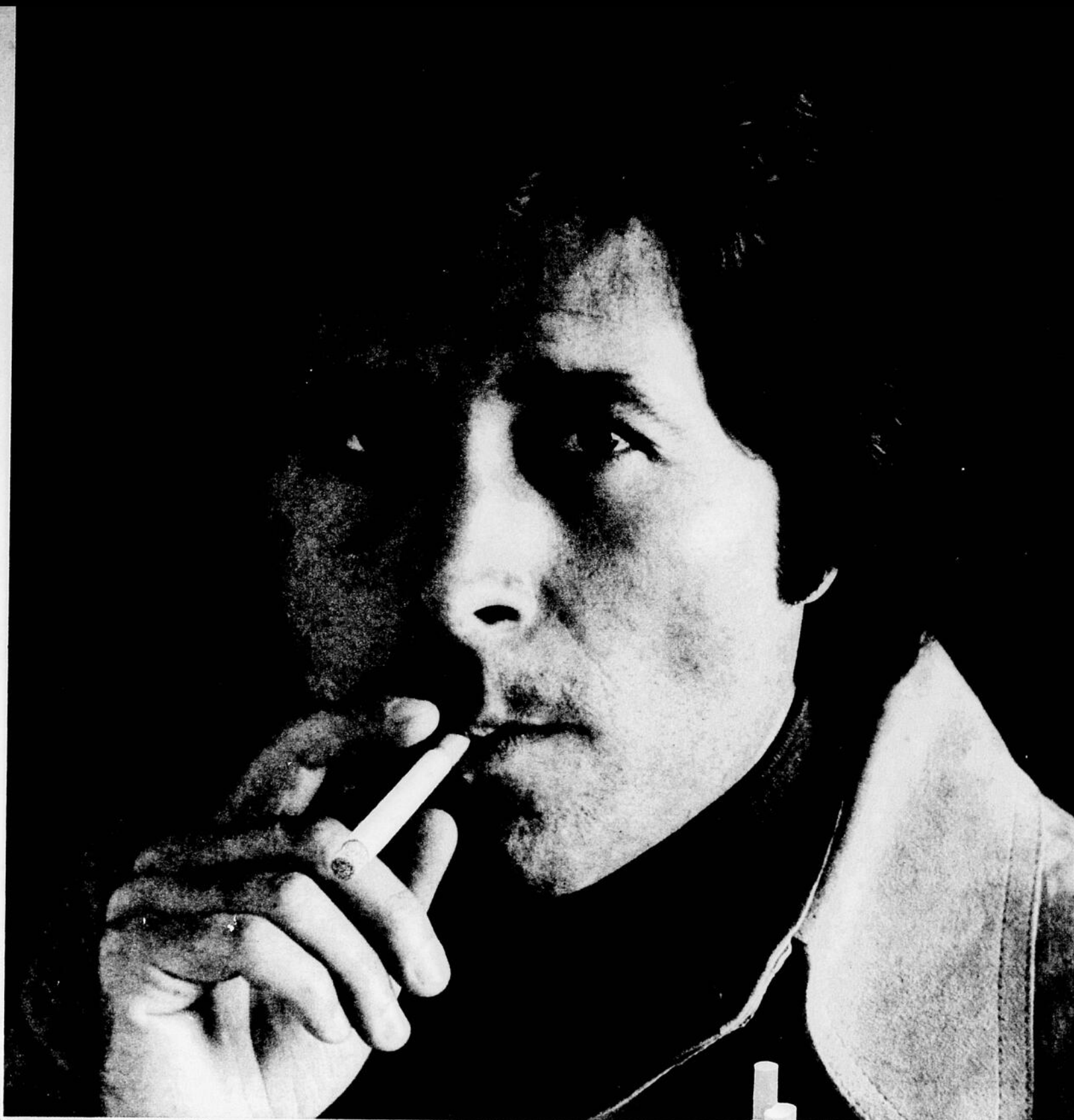
L'Infonie, pionnière moderne dans la discipline artistique, invente son propre vocabulaire pour exprimer en peu de mots de grandes distances spirituelles. Et certaines expressions ont été adoptées par le grand public. Qui ne dit pas à un moment donné: "Cé l'boutte de toutte!" J'ai entendu Boubou, l'autre jour, le dire crûment à la télévision. Si l'on pense à l'immensité de la signification de cette expression, les frontières intérieures sont abolies. Savez-vous ce qu'est un "fret", la "pléiade", un "légume", un "nerf électrique", une "boîte de tôle", "le gros cancer"? Les infoniaques le savent parfaitement bien. Unique dans son vocabulaire comme dans son art, l'Infonie possède des secrets qui ne seront probablement compris que par la société future. Ce qui me fait penser que le mouvement infoniaque actuel est au Québec ce que les Rose-Croix furent à l'Allemagne. Nous ne sombrons dans aucun occultisme extravagant, il n'y a pas d'êtres noirs ni d'alchimistes dans l'Infonie. Il n'y a que des artistes insolites conscients de leur mission comme Léonard de Vinci l'était de la sienne dans son temps. J'entendais dernièrement le cri clairvoyant d'un infoniaque qui disait: "Le monde a besoin de nous et nous avons besoin que le monde ait besoin de nous."

L'art est le salut de l'Infonie et elle le sait plus que jamais.

Suite page 12



Jacques Beaudoin, guitare.



Donald Pilon aime la JPS.

John Player Special

Une cigarette nouvelle, vraiment spéciale. Elle est douce, mais sans rien perdre de cet arôme riche et satisfaisant, particulier à Player's. Savant mélange des plus fins tabacs de Virginie, la JPS a été fabriquée avec amour par John Player & Sons pour une personne très spéciale: vous.

Cigarettes king size filtre, présentées en emballages spéciaux vernis noirs frappés d'un monogramme or. Etui rond de 25 ou étuis carrés de 20 et de 25.

la belle et douce de Player's

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



Enfin—pour ceux qui souffrent des

DOULEURS DE L'ARTHRITE



Un antalgique à effet retard qui soulage pendant toute la nuit

Les comprimés Bayer* contre les douleurs de l'arthrite sont une réalisation importante, unique, pour le soulagement prolongé des douleurs arthritiques et rhumatismales.

Grâce à un procédé breveté spécial, chaque dose de 2 comprimés renferme 20 grains d'ingrédient contre la douleur, sous une forme nouvelle à *effet retard*, qui fait que la médication se libère graduellement pendant une plus longue période de temps. Vous obtenez jusqu'à 8 heures entières de soulagement.

Ainsi, quand ces nouveaux comprimés sont pris au coucher, ils vous aident à obtenir un soulagement de la douleur...qui dure toute la nuit, jusqu'au matin.

Faites l'essai des nouveaux comprimés Bayer contre les douleurs de l'arthrite pour obtenir un soulagement rapide, efficace et de longue durée, des douleurs arthritiques et rhumatismales.

*Marque déposée.

50¢

OFFRE DE LANCEMENT À POSTER

Ce bon à poster a une valeur de 50¢ sur votre premier achat de comprimés Bayer à effet retard contre les douleurs de l'arthrite.

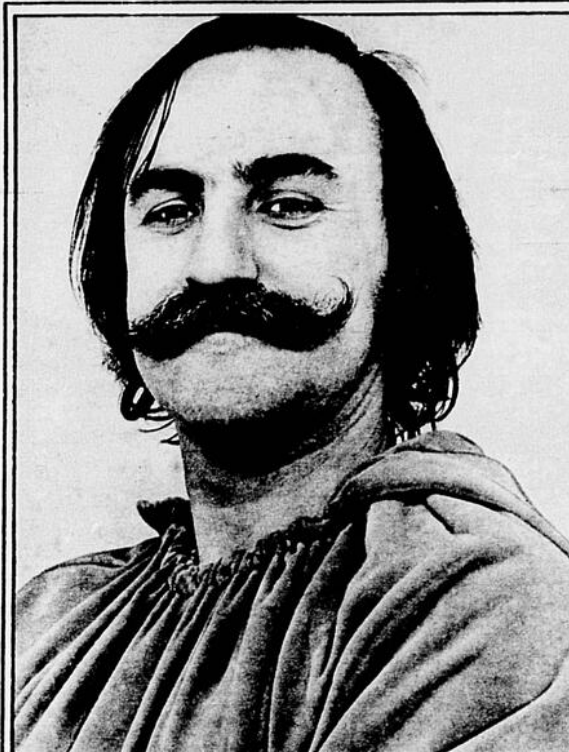
Messieurs: Veuillez m'envoyer mon remboursement de 50¢. J'inclus la boîte complète qui contenait le flacon de comprimés Bayer contre les douleurs de l'arthrite.

NOM _____
Lettres moulées, S. V. P.

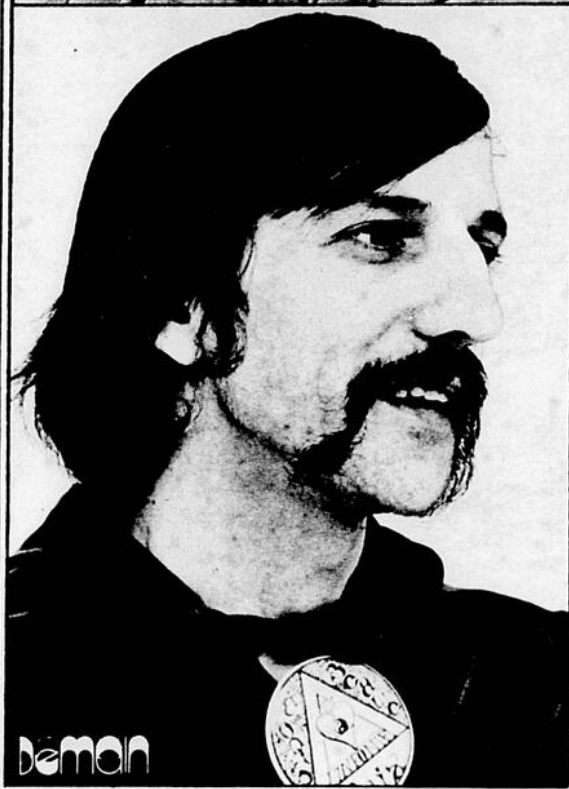
ADRESSE _____

VILLE _____ PROV. _____

ADRESSEZ À: Bayer Tablets, Box 3000, Aurora, Ontario.
(Quantité limitée: 1 par famille. L'offre expirera le 31 décembre 1973)



Jean Grimard, saxophone.



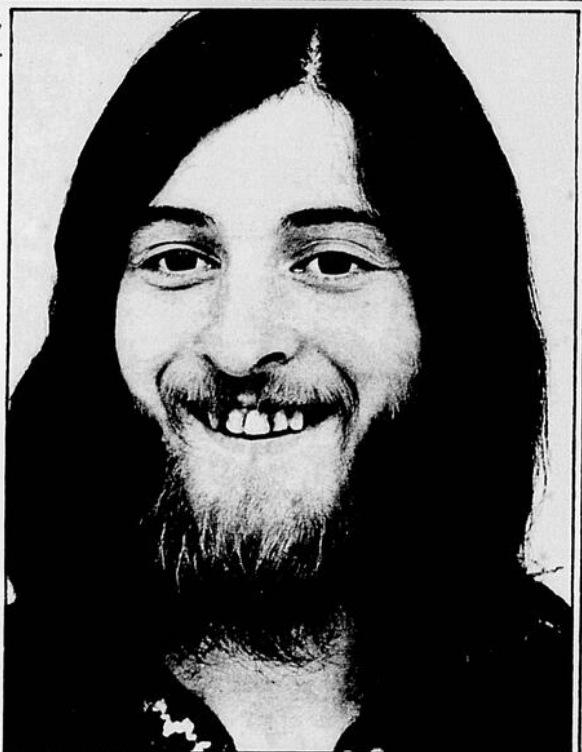
l'infonie

André Pelchat, saxophone.

Ce qui caractérise l'Infonie, c'est l'ouragan de visions qu'elle lâche à tout moment du jour ou de la nuit. Elle a cette faculté de rêver les yeux ouverts et la capacité de concrétiser les chimères qu'elle poursuit en ce bas monde. De quelle façon allons-nous réaliser nos utopies les plus chères? N'étant pas devin, je ne peux prédire à la lettre ce qui nous attend. Je sais, par contre, qu'il nous faudrait un déblocage à la Dali ou à la Picasso ou bien rencontrer un mécène. Hélas! un Louis II de Bavière, qu'on a surnommé le roi fou parce qu'il construisait les châteaux les plus beaux du monde, n'existe plus aujourd'hui. C'est lui qui a permis à Wagner d'exploiter au maximum son génie. Et si jamais vous allez au festival de Bayreuth, en Allemagne, qui dure plus d'un mois, il vous en coûtera soixante dollars pour une seule représentation; c'est plein à craquer chaque soir. De nos jours, le roi est remplacé par le gouvernement. Ce dernier ressemble à un géant impersonnel au coeur inexistant. Donc, de ce côté, inutile d'espérer un grand miracle. Je pense que c'est par nos propres forces que nous obtiendrons gain de cause. Jusqu'ici, l'Infonie a vaincu les pires embûches qui ont été semées le long de sa route. Il en sera de même pour l'avenir.

Notre première réalisation sera de construire le théâtre infoniaque où, sept jours par semaine, nous mettrons à profit toutes nos facultés créatrices. Nous jouerons l'opéra infoniaque qui durera trente-trois heures. Ensuite nous arrangerons pour avoir notre propre monastère dans lequel nous vivrons tous ensemble sans plus jamais nous quitter. Chacun possédera son étage afin de

Michel LeFrançois,
guitare.



Ysengourd Knörh,
percussion.

bien faire respirer les vibrations qui l'animent. Nous aurons évidemment des salles communes pour les repas, les loisirs, les pratiques musicales et théâtrales. Ce qui nous permettra d'être un et plusieurs. Nous acquerrons notre maison d'éditions infoniale pour publier et distribuer à travers le monde les encyclopédies, les correspondances et les archives toujours infoniaques. Des milliers de pages seront consacrées à l'histoire détaillée de l'Infonie et avec des syllabes de feu j'imprimerai le grand secret de la vie dans un livre d'or gros comme Place Ville-Marie. Nous aurons également nos studios d'enregistrement infoniaques pour imprimer sur disques les plus grandes compositions musicales jamais écrites depuis l'âge de pierre. Le Québec en dansera d'allégresse!

Alors nous nous emparerons du dernier échelon de l'apogée. La poésie ira dans un zénith où la chair deviendra verbe, la musique conquerra l'inextinguible silence et la peinture donnera naissance au grand tableau vivant. Puis à la fin des Temps, l'odyssée fantastique commencera pour nous et pour le monde. Nous traverserons la terre à dos de chameaux. Des caravanes d'éléphants, de tentes et d'hélicoptères nous accompagneront. Partout nous verrons et entendrons des milliers de trompettes jouer l'hymne de l'univers délivré. Nous nous rendrons enfin dans la vallée de Josapha et le peuple mondial jouera la note finale dans un accord parfait où le plombier aura sa place avec le son de sa clé anglaise. Les cieux craqueront et nous entrerons dans l'oeil de l'Eternité. ●



La paire des invincibles

Kem

elle est pas
ordinaire

L'émail à l'alkyde Kem-Glo Velours au fini velouté qui ajoute le luxe à vos murs et l'émail Kem-Glo semi-lustré, celui qui convient à la salle de bain et à la cuisine. Ils sont vôtres dans les 807 coloris de la collection Fashion-Right. Ils résistent aux coups, à l'eau chaude et aux lavages répétés. Placez-les de votre côté.

Pour obtenir gratuitement le dépliant "Kem Fashion-Right Coloris Décoratifs pour l'intérieur", écrivez à Boîte postale 489, Montréal 101, Québec.

En vente dans les magasins de peinture, les quincailleries, les magasins à rayons et les centres de rénovation domiciliaire.



SHERWIN-WILLIAMS CO.
OF CANADA LIMITED

PRÊTER L'OREILLE



AVOIR L'OREILLE FINE



SE FAIRE TIRER



TENDRE L'OREILLE



Ouie
ou
non?



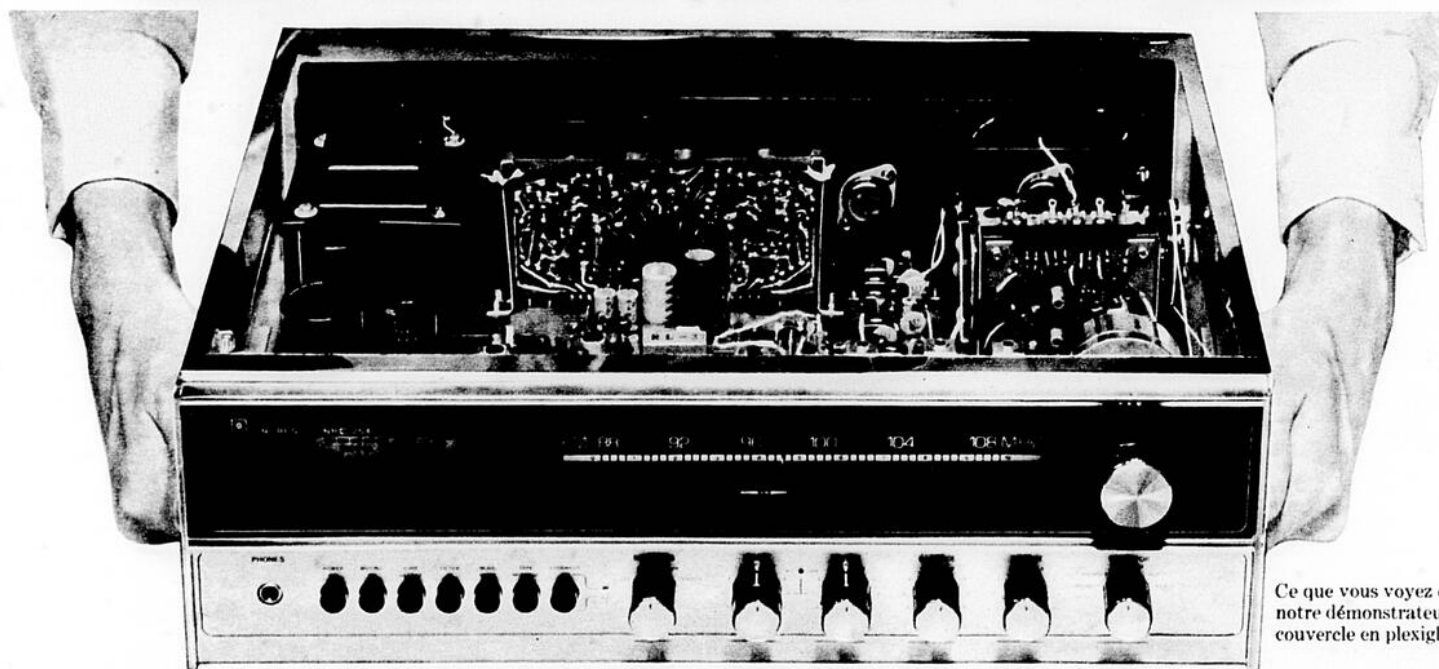
Prends donc une bonne Player's Filtre.

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



MORIN 72

Assurez-vous de tout recevoir.



Ce que vous voyez est notre démonstrateur avec couvercle en plexiglass.

Car vous pouvez vous en faire passer sans le savoir.

Tout dépend de la qualité de la réception.

Il peut y avoir toute la différence au monde entre ce qui entre dans votre récepteur et ce qui en ressort.

Pas de telle différence avec le récepteur Noresco.


Noresco rend les sons aussi vivants qu'à leur origine.

Parce que Noresco construit ce qu'il y a de mieux. Des syntonisateurs AM/FM d'une grande sensibilité. Et de puissants amplificateurs munis d'un décodeur pour la réception quadraphonique. Logeant dans de splendides cabinets de noyer.

Noresco y associe le meilleur tourne-disque qui se puisse trouver, le Dual. Enfin, les haut-parleurs Noresco viennent compléter les ensembles afin que vous entendiez tout (ce à quoi vous vous attendiez).

Pour entendre mieux, allez chez un dépositaire autorisé pour écouter un Noresco.





WILLIE LAMOTHE

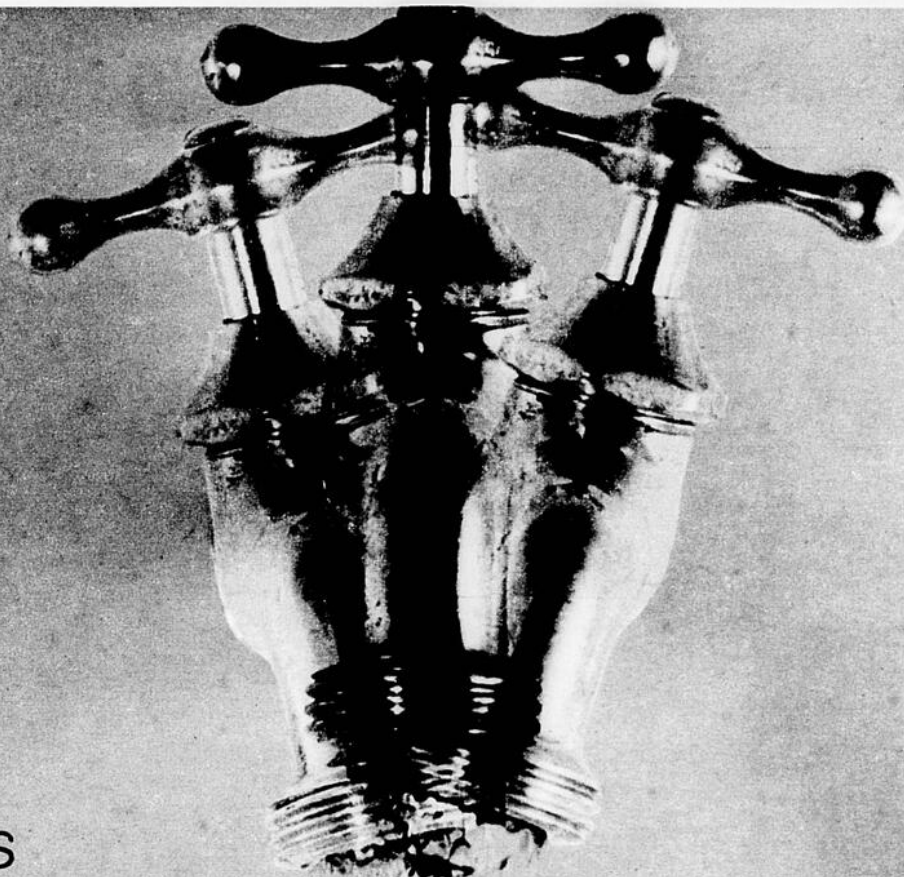
Depuis plus de 25 ans
qu'il compose ses chansons,
paroles et musique, Willie Lamothe en a plus de
500 à son crédit, sans compter quelque 300 versions
de succès américains. Il a chanté partout au Québec,
poussé une pointe jusqu'à Nashville (Tennessee),
construit son ranch à la télé et son cabaret
au cinéma (la Mort d'un bûcheron).
Jacques Deshaies nous le montre
dans une grande chevauchée
du rêve.

CETTE EAU QUE NOUS CROYONS BONNE A BOIRE

LES ÉPIDÉMIES
ET CERTAINES
MALADIES
CHRONIQUES
SE MULTIPLIENT
AU CANADA,
IL NE FAIT
PAS DE DOUTE
QUE L'EAU
DITE POTABLE,
PUISEE DANS RIVIÈRES
ET LACS
DEVENUS DÉPOTOIRS,
Y EST POUR
QUELQUE CHOSE

L'an dernier, la typhoïde a frappé 40 habitants du village de Bouchette, dans la région de la Gatineau — des enfants, pour la plupart — qui avaient bu de l'eau provenant de l'endroit où cette localité avait coutume de s'approvisionner, soit en un point de la rivière situé à cinquante pieds seulement après la décharge de l'égout. Cette nouvelle a incité la revue Canadian Water and Pollution Control à publier le rapport d'une enquête secrète gouvernementale révélant que, dans 136 autres municipalités du Québec, l'eau potable est infestée de bactéries toxiques.

L'an dernier également, le service régional de santé du Cap-Breton, en Nouvelle-Ecose, a signalé 2 000 cas de gastro-entérite ou de diarrhée et 276 cas d'hépatite, causés par une eau potable contaminée. Suite page 20



LES BALEINES ONT-ELLES UNE LANGUE? POURQUOI LE CIEL EST-IL BLEU? QU'EST-CE QUE LE "BOUM" SUPERSONIQUE? LES VACHES ONT-ELLES DEUX ESTOMACS? QU'EST-CE QUE LE TONNERRE?

Les parents savent tout. Du moins, c'est ce que les enfants s'imaginent. Ils vous harcèlent donc de questions sur tous les sujets possibles. (Et quelques autres encore car la science a maintenant une très grande importance dans leur vie).

Bien sûr, vous pouvez répondre la plupart du temps. Mais vous ne pouvez tout savoir. Et c'est justement ce que voudrait votre enfant: que vous soyez une encyclopédie mobile de la science universelle.

Pour vous faciliter les choses, Grolier publie "La science pour tous", une collection de 8 volumes couvrant tous les sujets: la vie des plantes, la pollution de l'air, l'érection d'un gratte-ciel. Tout, jusqu'aux lendemains des vols Apollo.

En somme, chaque volume de la collection "La science pour tous" renferme une foule de renseignements qui répondent aux questions de vos enfants. Et le tout est abondamment illustré et rédigé dans un style simple facile à comprendre.

Une introduction au monde fascinant de la science

Nous avons préparé un recueil de 12 expériences scientifiques, faciles à réussir à l'aide de simples ustensiles de cuisine. Vos enfants retireront beaucoup de ces expériences et vous pourrez constater à quel point la science et tous ses mystères les fascinent. Nous vous l'offrons gratuitement, certains que vous serez agréablement surpris.



Pour obtenir cette brochure, vous n'avez qu'à nous retourner le coupon ci-dessous. Votre seule obligation demeure envers vos enfants.

GROLIER LIMITÉE
 2405, chemin Duncan
 Montréal 306, Québec.

Découpez
 et postez
 aujourd'hui
 même

Veillez me faire parvenir, gratuitement et sans obligation de ma part, un exemplaire de votre livret, "12 expériences scientifiques à la portée des enfants".

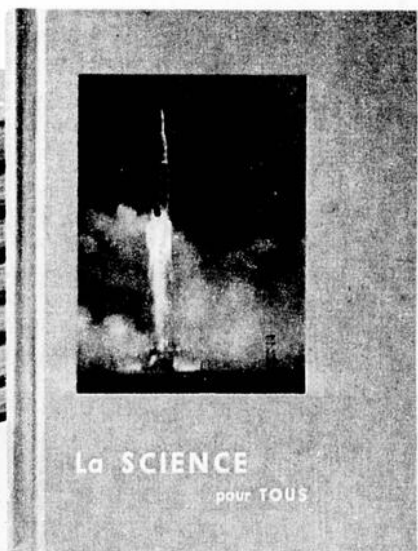
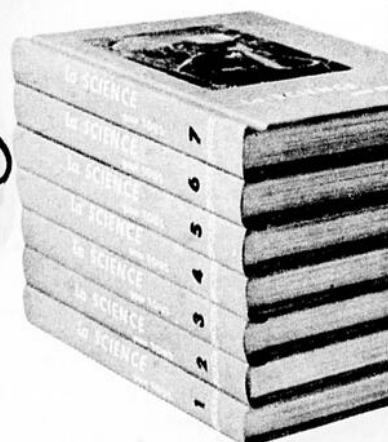
NOM _____

(prénom du père) _____

ADRESSE _____

VILLE _____ ZONE _____ PROV. _____

P-2-73



Grolier LA BANQUE DU SAVOIR



CETTE EAU QUE NOUS CROYONS BONNE A BOIRE

Le biologiste S. K. Krishnaswami doute de la pureté de l'eau de la plupart des lacs canadiens.

En octobre, les autorités sanitaires de Grimsby, en Ontario, ont prié les habitants de faire bouillir leur eau potable au moins dix minutes, vu la proportion élevée de microbes qu'elle renfermait. C'était le second avis du genre que l'on donnait à cette population en moins d'un mois.

A Ottawa même, toute l'eau sortant des robinets a pris soudain, en octobre dernier, un goût particulièrement désagréable. La preuve a été ainsi fournie que même un système de traitement d'eau réputé excellent n'est pas à l'abri de tous les ennuis.

"Ce n'était aucunement un hasard, explique l'ingénieur municipal Steve Bonk. On a dû refaire la toiture de la station de traitement d'eau. La période des pluies d'automne a commencé avant que le goudron ait eu le temps de sécher parfaitement, et un surplus de goudron s'est déversé dans la prise d'eau."

Que serait-il survenu, peut-on se demander, si ce goudron avait contenu quelque poison hautement toxique?

Des faits aussi troublants et fréquents à travers tout le pays — on aurait pu en citer beaucoup d'autres — font croire que l'eau qui sort de nos robinets n'est pas toujours le liquide parfaitement sain que nous imaginons. Ce n'est plus un secret que nous sommes à la merci de gens qui utilisent comme dépotoir privé les mêmes lacs et rivières où nous poisonons l'eau que nous buvons.

Cette eau peut, à l'occasion, présenter un aspect, une odeur et un goût peu appétissants mais, comme c'est la seule dont les gens disposent, ils la consomment quand même, se contentant de se demander narquoisement ce qu'elle peut bien contenir. Ils imitent en cela l'humoriste américain Samuel Perelman qui a affirmé, un jour, que l'eau d'une certaine ville des Etats-Unis renfermait "tous les éléments nutritifs désirables, et même du chow mein".

Les Canadiens se demandent de plus en plus jusqu'à quel point les eaux dites potables de notre pays le sont vraiment. Le biologiste S. K. Krishnaswami, spécialiste en hygiène des eaux au ministère fédéral des Pêcheries et de l'Environnement, avoue toutefois que ses services ignorent le nombre de nos compatriotes buvant une eau de qualité douteuse.

M. Krishnaswami a dirigé l'enquête entreprise par le comité gouvernemental qui a établi en 1968 les normes de pureté de l'eau potable à observer au Canada. Précédem-

ment, nos règlements étaient une simple copie de ceux édictés en 1946 aux Etats-Unis sur le même sujet. Il a eu ainsi l'occasion de parcourir tout le Canada pendant un an et de s'entretenir avec les divers ministères provinciaux de la Santé ainsi qu'avec les ingénieurs en charge du traitement des eaux dans les grandes villes du pays, ce qui lui a permis de devenir l'un des rares experts possédant une vue d'ensemble du problème.

Les faits dont il a alors pris connaissance l'ont alarmé: "La plupart des gens croient que l'eau qu'ils boivent est pure et sans danger puisqu'à la filtration elle satisfait à certaines conditions. Un aspect, une odeur, un goût agréable: c'est assez pour que nous pensions que cette eau est bonne à boire.

"En réalité, la nature du liquide que votre robinet déverse et les effets, à court ou à long terme, qu'il peut avoir sur votre santé constituent l'un des plus grands mystères que nous n'ayons encore résolus. La qualité de l'eau que vous buvez dépend en grande partie de l'endroit où vous vivez, car elle varie fortement d'une ville à l'autre. Pour connaître la nature de cette eau, il faudrait savoir quels agents contaminants elle renfermait déjà à l'état brut et quelles manipulations elle a subies à la station de traitement avant de parvenir à votre domicile."

Ces agents de contamination sont de quatre sortes: bactéries, virus, produits chimiques et métaux. Les bactéries ou microbes nuisibles, qu'on trouve surtout dans les déchets déversés par les égouts, propagent des maladies épidémiques comme la fièvre typhoïde.

Les virus, présents eux aussi dans les débris humains ou animaux, sont des micro-organismes qui échappent encore plus facilement à notre examen que les microbes. Ils nous infligent des infections telles que l'hépatite, qui attaque le foie.

Deux sortes de produits chimiques en solution dans l'eau courante peuvent être dangereux pour les humains: les agents chimiques ou sels minéraux naturels, tels que les phosphates ou nitrates renfermés dans le sol; les agents chimiques fabriqués en laboratoire par l'homme, tels que phénol, insecticides...

On trouve aussi des métaux en solution dans l'eau: plomb, zinc, arsenic, mercure, cadmium...

Il est impossible de rendre l'eau courante absolument pure. Les servi-

ces municipaux d'aqueduc vont puiser l'eau de consommation dans quelque rivière ou lac, parfois fort loin. On mêle à cette eau à l'état brut de l'alun pour la nettoyer des particules de matière solide qui y sont en suspension. Puis on laisse la "boue" qui en résulte et qui a la consistance de la gélatine se déposer au fond du réservoir de l'aqueduc. Quant à l'eau épurée qui surnage, on la pompe vers une série de filtres constitués de couches de sable ou de gravier, puis on y verse du chlore pour tuer les microbes.

"Par contre, dit M. Krishnaswami, l'eau à boire n'est ni filtrée ni nettoyée au chlore dans les régions encore à demi sauvages du pays et parfois même dans certains villages, aux portes de nos villes. Des Canadiens boivent par milliers cette eau impure. Une étude de la Régie des eaux du Québec publiée il y a trois ans révèle que 30 p.c. des habitants de cette province connaissent ce sort.

"En de tels cas, le danger d'infection par l'eau est toujours présent, et cette infection peut à tout moment prendre les proportions d'une épidémie. Il est impossible d'en prévenir à temps la population. Pendant de longs mois, elle a pu consommer cette eau sans danger puis soudain, peut-être à la suite du manque de pluie, la source où l'on puisait l'eau potable devient incapable d'absorber les déchets qui s'y infiltrent, et l'eau se contamine. La typhoïde exerce alors ses ravages, comme elle l'a fait à Bouchette."

La plupart des profanes pourraient croire que c'est aux gouvernements d'accroître leurs efforts pour éduquer la population des petites localités comme Bouchette et lui faire saisir le danger que représente une eau contaminée. Mais c'est oublier que le consommateur n'est pas toujours facile à convaincre. Bon nombre de gens croient qu'ayant bu toute leur vie l'eau de leur région sans en avoir été affectés, ils ne le seront pas non plus à l'avenir, ce qui est faux.

Autre erreur courante: si vous avez déjà souffert de la typhoïde, vous pensez être immunisé contre elle. Le contraire est plus souvent vrai. Le microbe de cette maladie, une fois dans votre organisme, peut y demeurer engourdi pendant de longues années. Le pire danger est alors que des individus, porteurs du microbe mais n'en souffrant pas eux-mêmes, finissent par communiquer le mal à d'autres, dans des localités encore plus peuplées. Or toute épidémie

peut créer plusieurs porteurs de germe qui feront renaître plus tard le fléau. "Ce qui est une bonne raison, entre autres, note M. Krishnaswami, pour mettre la population des grandes villes au courant des dangers d'épidémie."

Le mal est qu'un traitement convenable de l'eau coûte des sommes dont plusieurs villages ne disposent pas. Dans certaines localités du Grand Nord, c'est souvent à l'infirmière hygiéniste, déjà surchargée de travail, qu'échoit la tâche de contrôler la teneur de l'eau potable. Sinon, cette besogne est confiée à quelque esprit ingénieux du lieu, parfois même à quelque Indien ou Esquimau qui n'a d'autre qualification que son habileté à bricoler.

"Au chalet de campagne, signale par ailleurs M. Krishnaswami, le villageois se contente d'ordinaire de jeter une pincée de produit désinfectant dans le réservoir d'eau, croyant que cela donne une protection suffisante. Ce produit fera périr les bactéries nocives mais non les virus filtrants, parce qu'il ne renferme pas une dose assez forte d'éléments protecteurs. Je doute fort que, même dans certaines villes disposant des services techniques voulus, l'on javellise l'eau brute à un degré suffisant de concentration du chlore et pendant un temps assez long pour tuer tous les virus."

L'hépatite infectieuse ou inflammation du foie est une maladie due à des virus. Or le taux de fréquence des hépatites infectieuses a dangereusement grimpé au Canada, de 29.4 cas par 100 000 habitants en 1966 à 54 cas en 1968.

La cause principale serait-elle dans l'eau que nous buvons et qui pourrait être contaminée?

M. Krishnaswami n'en doute guère pour sa part, et une étude américaine récente semble lui donner raison. On a retracé en effet des virus entériques d'origine humaine — ceux qui se développent dans l'intestin et sont déversés dans les égouts — dans 36 p.c. des échantillons d'eaux de surface examinés aux Etats-Unis.

Notre expert n'arrive pas à comprendre qu'on ne procède pas à pareils relevés au Canada. "La loi, signale-t-il, oblige les médecins à faire rapport aux autorités sanitaires des cas d'hépatite qu'ils découvrent mais non à tenter d'en retracer les causes. C'est proprement insensé."

La recherche des virus nocifs entraîne un problème de nature techni-

Suite page 22



Chez-nous, ça marche sur des roulettes.

Surtout que nous roulons en Campmobile de Volkswagen: un des seuls "chez-nous" qui se déplace jusqu'à la plage avec aussi peu d'essence.

Et c'est en même temps une des rares voitures à pouvoir coucher confortablement 5 personnes.

Où aimeriez-vous aller? En montagne? Parfait! Vous pouvez gravir à peu près n'importe quoi avec le Campmobile car son moteur est monté à l'arrière.

Etes-vous un fanatique du ski? Magnifique! Vous pouvez affronter un froid sibérien sans vous inquiéter de l'eau ou de l'antigel car le moteur est refroidi par air.

Préférez-vous vous détendre au so-

leil? Merveilleux! Le même moteur qui ne peut geler par un vrai froid québécois ne peut pas plus surchauffer.

Voulez-vous simplement faire des courses? Aucun problème! Le Campmobile est aussi facile à manier et à stationner qu'une petite Volks.

Et bien sûr, partout où vous allez, vous voyagez toujours en première classe.

Chaque Campmobile arrive (ou part) avec une jolie cuisine munie d'un évier, d'une glacière et d'une pompe à eau. D'une grande table à dîner. De placards. De moustiquaires. De rideaux. De lits pour deux adultes et deux enfants. (Sans compter un toit surélevé au choix pour coucher

un enfant de plus. Et une tente pouvant accommoder 3 adultes.)

Maintenant, avant que vous ne partiez en chantant à tous vents que le Campmobile de Volkswagen est la plus grande découverte depuis la roue, nous tenons à vous avertir:

Même en étant une Volkswagen, le Campmobile est assez dispendieux à l'achat.

Cependant, nous pouvons le justifier: Le Campmobile vous coûte à peine un peu plus qu'une voiture moyenne.

Mais il demeure tellement moins cher que la moyenne des "chez-nous"... et ça marche sur du roulettes.



Ce que toute femme devrait savoir.

Être femme aujourd'hui, ce n'est plus uniquement avoir des enfants et les élever. C'est aussi s'intéresser aux problèmes de la vie, refuser la fausse sécurité, veiller soi-même au grain. La femme d'aujourd'hui se penche de plus en plus sur les problèmes financiers. Pour elle-même et pour les siens.

La femme qui travaille est aussi consciente de ses responsabilités. Son revenu venant à manquer, son mari seul pourrait-il faire face aux obligations?

Ce que toute femme devrait savoir, c'est que l'assurance-vie lui apporte des solutions d'avenir sur le plan financier.

Elle doit donc s'y intéresser et déterminer avec son mari quel programme financier les mettra l'un et l'autre à l'abri des lendemains qui pleurent.

Pour vous y aider, l'Association canadienne des compagnies d'assurance-vie vous offre une intéressante brochure sur ce sujet.

Commandez votre exemplaire à l'aide du bon ci-dessous. Il vous parviendra avec nos hommages.



J'aimerais recevoir gratis votre brochure intitulée "Ce que toute femme devrait savoir..."

Cochez ici si vous désirez recevoir une liste de nos publications gratuites.

Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Prov. _____

L'Association canadienne des compagnies d'assurance-vie

Case postale 9900, Montréal 101

CETTE EAU QUE NOUS CROYONS BONNE A BOIRE

que: il est impossible de fixer des normes de taux de présence des virus dans l'eau potable tant qu'on n'aura pas trouvé des méthodes plus précises de détection en laboratoire de ces virus.

Que penser maintenant des déchets de métaux ou de produits chimiques possiblement toxiques que renferme l'eau destinée à notre consommation? Doit-on leur attribuer la cause de certaines maladies chroniques mais non épidémiques?

"Théoriquement, répond M. Krishnaswami, on ne devrait boire aucune eau contenant quelque agent toxique que ce soit, mais, comme nous avons permis que nos lacs et rivières deviennent de véritables dépotoirs, il est difficile de trouver une eau exempte de ces déchets. D'ailleurs, même si nous cessions d'y déverser nos rejets, nous devrions encore affronter d'autres agents nuisibles: gaz d'échappement des voitures, résidus de l'arrosage des cultures au moyen d'insecticides, infiltration dans le sol de déchets animaux, d'agents fertilisants ou de sels métalliques provenant de mines abandonnées, tous déchets ou résidus dont la pluie facilite la pénétration souterraine jusqu'aux sources où nous puisons notre eau potable."

Le situation peut se retourner au désavantage du citoyen qui se félicite de pouvoir boire une eau débarrassée de presque tout animalcule nocif. Cette eau risque en effet d'être par ailleurs polluée avec les déchets chimiques des usines locales.

Ces déchets posent un problème particulier. Au cours des cinquante dernières années, l'humanité a imaginé quelque 12 000 nouveaux produits chimiques, et l'on en crée au moins 500 autres par an. Sans eux nous ne disposerions pas de produits d'usage courant comme peintures, herbicides, agents dissolvants, adhésifs ou anticorrosifs. Malheureusement, les résidus de la fabrication de ces produits vont s'accumuler dans les lacs et rivières qui nous alimentent en eau potable et s'y dissolvent en particules si fines qu'elles échappent aux filtres traditionnels.

"A parler franc, affirme M. Krishnaswami, nous ignorons les effets exacts de ces résidus sur l'organisme humain. Par ailleurs, la plupart de nos stations de traitement d'eau ont été construites il y a vingt-cinq ans et plus, et le personnel ne connaît pas les moyens de faire place aux problèmes actuels. Ces usines ne possèdent

pas non plus un appareillage électronique assez perfectionné pour pouvoir constamment déceler la présence de substances indésirables.

"Je l'ai particulièrement constaté en expédiant aux stations de traitement de vingt et une grandes villes du pays un questionnaire leur demandant d'indiquer, entre autres points, leurs procédés d'analyse et de traitement des particules toxiques d'origine métallique ou chimique. On m'a renvoyé la plupart de ces questionnaires en laissant un espace blanc face à ces questions précises. Cette façon de répondre était suffisamment éloquente en soi!"

Même les stations de traitement les plus modernes n'ont pas toujours les moyens d'action voulus. A Toronto, centre d'une région hautement industrialisée, il est possible de vérifier la concentration des éléments toxiques dans l'eau, et l'on y procède régulièrement tous les mois, mais on ne peut parvenir à éliminer de l'eau la totalité de ces éléments.

"Il va nous falloir modifier toutes nos conceptions présentes sur l'eau potable, soutient M. Krishnaswami. L'eau joue un rôle si primordial dans le métabolisme humain que je m'étonne de ne pas la voir contrôlée par la loi des Aliments et Drogues. Mais il faut dire que la récente enquête nationale sur l'alimentation des Canadiens et leurs besoins nutritifs ne l'a pas incluse non plus parmi les aliments qu'elle examinait. Nous devons pourtant entreprendre une enquête d'envergure pour identifier tous les agents contaminants, préciser les dangers qu'ils présentent et éliminer ceux-ci."

De nombreuses autorités reconnaissent l'urgence d'une telle enquête. En 1968, les services du ministère fédéral et des ministères provinciaux de la Santé chargés d'établir les normes de pureté de l'eau potable ont recommandé une enquête de ce genre, à la suite des observations faites par M. Krishnaswami. Il était question de procéder à 40 analyses différentes de l'eau de nos robinets, d'inspecter aussi les stations de traitement et de s'assurer de la compétence de leur personnel.

"Depuis, rien n'a été fait, rappelle notre expert, mais aussi longtemps qu'on ne se décidera pas à entreprendre ce relevé, personne ne pourra jamais être certain que l'eau que nous buvons ne présente aucun danger pour notre santé."

Suite page 24

PERSPECTIVES

est publié chaque semaine par Perspectives Inc. 231 rue Saint-Jacques, Montréal

Président
Jacques G. Francoeur
Vice-président
Guy Gilbert
Secrétaire
J. Charles D'Amour
Trésorier

Jean-Guy Faucher
Directeur de la rédaction
Pierre Gascon
Président fondateur
A.-F. Mercier

Le Manitoba est fier de St-Boniface.

Tout comme le Canada est fier du Québec, St-Boniface et les nombreuses autres municipalités d'origine française comme Ste-Anne, La Broquerie, Lac du Bonnet, Beauséjour, qui ont vu passer les coureurs des bois et les La Vérendrye, sont les symboles et les témoins de la culture canadienne-française dans ce qu'elle a de plus solidement implanté dans l'ouest du Canada. Amenez votre famille visiter la sympathique province du Manitoba; vous vous y sentirez...comme chez vous. Et vous serez étonné de l'importance historique que

revêt St-Boniface. Vous découvrirez aussi la présence enrichissante de plusieurs autres influences culturelles venues de l'ancien monde. Au Manitoba, on les protège avec amour et respect.

Vous retrouverez au Manitoba toute la diversité du Canada, tout son modernisme aussi.

Nous vous invitons...venez nous voir. Vous découvrirez chez nous des choses qui vous sont familières, d'autres qui vous sont inconnues. Envoyez-nous le bon ci-dessous; vous recevrez de la documentation sur le sympathique Manitoba.



LE MANITOBA PROVINCE SYMPATHIQUE

Écrivez à: Service-Vacances
Office-Voyage, Gouvernement du Manitoba
Bureau 3521 Édifice Norquay Winnipeg, Manitoba, Canada

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROV. _____ CODE POSTAL _____

Beefeater

Beefeater Gin
Mention my name.

IMPORTED FROM ENGLAND

BEEFEATER

London
1873-1911-1924

Produced & Bottled in England

LONDON DISTILLERS LTD LONDON
DRY GIN
CONTENTS 25 OUNCES

distillé
et
embouteillé
à Londres,
Beefeater
le dry gin
le plus
en
demande
au Québec

si doux qu'il se prend pur



COMMENT FAIRE VÉRIFIER LA PURETÉ DE L'EAU DU ROBINET ?

C'est aux municipalités de nous fournir l'eau potable, aux ministères provinciaux de la Santé d'en vérifier la pureté et d'inspecter les aqueducs. Le gouvernement fédéral n'intervient directement en ces domaines qu'au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest, mais il vérifie l'état de l'eau potable qu'utilisent les véhicules circulant d'une province à l'autre: trains, autobus, avions et bateaux.

Comment vérifier la pureté de l'eau du robinet?

En remplir un verre et tenir celui-ci face à la lumière. Une eau pure doit être incolore et transparente, inodore, ne présenter aucune saveur particulière et ne renfermer aucune particule en suspension visible à l'œil nu.

Même une eau qui n'est pas parfaitement insipide, incolore et inodore peut être inoffensive, mais sa couleur, son odeur ou son goût hors de l'ordinaire indiquent qu'elle n'a pas été suffisamment filtrée ou

VIENT DE PARAÎTRE

UN LIVRE
DE RECETTES
RÉVOLUTIONNAIRE

PERSPECTIVES **LES MENUS DE MARGO OLIVER**

Le tout nouveau livre de recettes de Margo Oliver est destiné à connaître le même succès que son premier et sensationnel best-seller. Les Menus de Margo Oliver, c'est un livre de recettes d'une conception entièrement nouvelle. 475 de vos recettes préférées sont groupées en 110 menus complets. 191 pages avec 34 photos en couleurs magnifiques. Sept grande divisions. Chaque recette a été éprouvée par Margo Oliver dans la cuisine de Perspectives.

**CETTE EAU
QUE NOUS CROYONS
BONNE A BOIRE**

qu'elle s'est viciée en parcourant les canalisations de distribution. C'est le service local de l'aqueduc qui doit vous fournir l'explication voulue et vous révéler, par exemple, qu'après des pluies abondantes, on a versé une plus forte dose de produits désinfectants dans l'eau, ce qui lui donne un goût de chlore plus prononcé.

Si ces explications ne vous satisfont pas, demandez au service d'analyser l'eau sortant de votre robinet. Pour recueillir les échantillons d'eau à envoyer au laboratoire, les services d'hygiène publique conseillent de n'utiliser que

les flacons du format recommandé par le ministère de la Santé et fournis par lui ou par le laboratoire privé; de laisser l'eau couler du robinet pendant quelques minutes avant de la recueillir, afin qu'elle ait le temps de se débarrasser des impuretés contenues dans le tuyau d'amenée et qui risqueraient de fausser l'analyse; de prendre deux échantillons le même jour mais à plusieurs heures d'intervalle. Il est prudent de faire analyser l'eau à votre chalet de campagne une fois par mois et, en cas de doute sur sa pureté, une fois par semaine ou même chaque jour. ●

Edition régulière

SEULEMENT \$5.95

Egalement disponible
en édition de luxe
\$6.95

**REMPLISSEZ ET POSTEZ CE BULLETIN
AUJOURD'HUI**

N'ENVOYEZ PAS D'ARGENT MAINTENANT

PERSPECTIVES
LES MENUS DE
MARGO OLIVER
B.P. 1848
Place d'Armes, Montréal

Oui, envoyez-moi...
exemplaire(s) en
édition de luxe
et
exemplaire(s) en
édition régulière
 Facturez-moi plus tard
 Ci-inclus mon chèque (j'économise
les frais d'expédition)

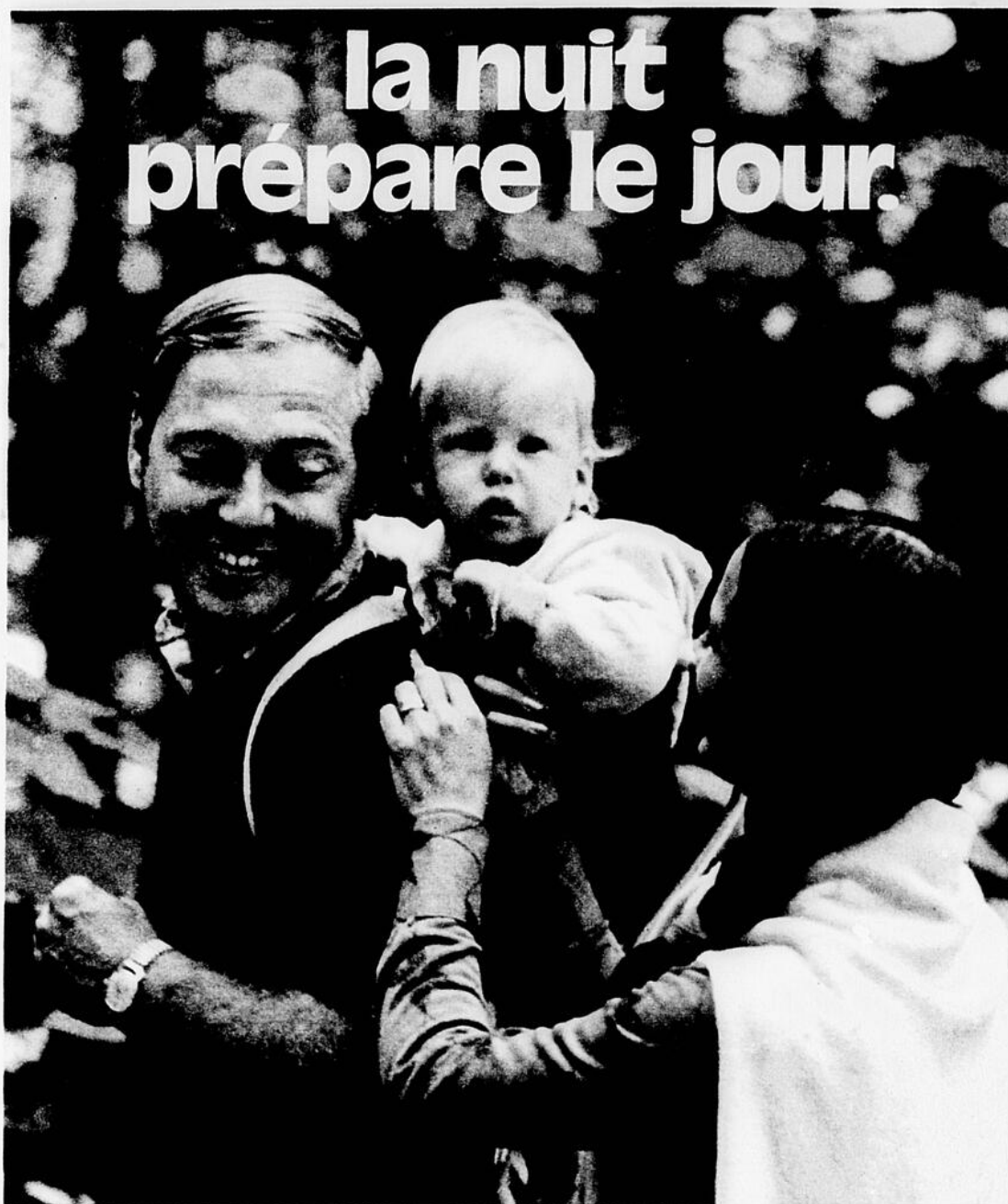
NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ ZONE _____ PROV. _____

Beautyrest...

la nuit prépare le jour.



La belle histoire d'une nuit qui dure toute la journée.

Si, à votre réveil, vous ne vous sentez pas complètement reposé, c'est que votre organisme n'a pu récupérer suffisamment pour vous permettre d'entreprendre la journée avec entrain. Il existe un matelas conçu précisément pour vous accorder une véritable nuit de repos. C'est le Beautyrest de Simmons.

Chaque matelas Beautyrest a un talent caché

Dans un matelas Beautyrest, chaque ressort est ensaché individuellement. Il peut donc céder à la pression ou rester ferme pour épouser la courbe du corps et protéger d'autant plus la colonne vertébrale.

C'est ce talent caché qui assure à chaque matelas Beautyrest un support et une durabilité accrues. Et grâce à ce talent caché, un mate-

las Beautyrest peut vous procurer le confort dont vous avez besoin.

La durabilité d'un matelas Beautyrest en fait un très bon investissement à long terme. Beautyrest... le matelas au talent caché qui fait découvrir le jour sous un oeil nouveau. Et ce, pour très longtemps. Les matelas et sommiers Beautyrest sont aseptisés ("Sanitized"®).

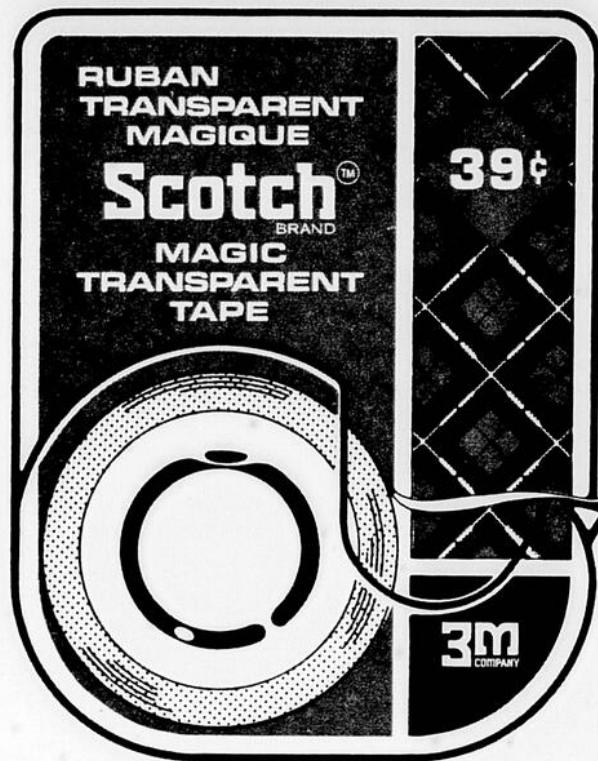


Le Matelas Beautyrest®

©Marque déposée

john diefenbaker





Détachez le bout et tentez la chance. Participez au Concours du ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand. \$15,000 de prix à gagner.

1er prix: \$5,000!

2e prix: 2 prix de \$1,500 chacun.

3e prix: 3 prix de \$1,000 chacun.

Plus 10 téléviseurs en couleur Electrohome Cavalier, de 20"!

Vous reconnaîtrez toujours le dévidoir vert-écossais de ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand. C'est le ruban invisible. C'est le ruban sur lequel vous écrivez comme sur du papier. C'est aussi le ruban qui ne jaunit pas avec le temps, qui est

et l'organisme indépendant chargé de juger le concours.

sans reflet et qui ne sèche pas. Vous n'avez qu'à coller le bout protecteur à motif vert-écossais sur votre formule de participation. Et faites-nous parvenir le tout. Ceci vous vaudra peut-être la jolie somme de \$5,000! (les fac-similés dessinés à la main sont

les bienvenus).

Participez aussi souvent que vous le désirez. Vous obtiendrez d'autres formules de participation là où vous achetez votre ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand. Ce ruban, c'est clair, est supérieur!

1. Ecrivez en majuscules vos nom, adresse et numéro de téléphone sur la formule de participation ou sur un morceau de papier et postez votre formule accompagnée du bout protecteur à motif vert-écossais du rouleau de ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand ou accompagnée d'un fac-similé original dessiné à la main.

2. Participez aussi souvent que vous le désirez en postant chaque formule de participation dans une enveloppe séparée, adressée à:

Concours du ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand, C.P. 8106, Toronto, Ontario M5W 1S8.

3. Les enveloppes doivent être reçues avant le 30 avril 1973 pour être admises.

4. Peuvent participer à ce concours tous les résidents du Canada, sauf les employés et leurs proches, de: 3M Canada Limited, son agence de publicité

et l'organisme indépendant chargé de juger le concours.

5. Les formules de participation seront tirées au hasard parmi toutes les formules, par Herbert A. Watts Contests Limited. La sélection sera sans appel. Les participants choisis devront répondre correctement à une question mettant leurs connaissances à l'épreuve, en un temps limité. Limite: un prix par famille. Tous les prix seront attribués.

6. Chaque participant, du fait de sa participation, accepte de se soumettre aux règlements et à la décision finale des juges.

7. Pour obtenir la liste des gagnants, postez une enveloppe affranchie et adressée à votre nom, et faites-la parvenir à Gagnants-Concours du ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand, C.P. 2198, Toronto, Ontario M5W 1H1. N'incluez pas cette demande à votre envoi de participation.

Inscrivez-moi au Concours du ruban transparent et magique "SCOTCH" Brand.

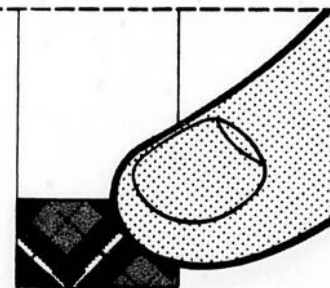
NOM _____ NO DE TÉL. _____

ADRESSE _____ APP. _____

VILLE _____

PROV. _____ CODE POSTAL _____

Le concours se termine le 30 avril 1973.



Placez le bout ici.

LE RUBAN TRANSPARENT ET MAGIQUE Scotch BRAND

La Bonne Cuisine de Perspectives par Margo Oliver

Les pétoncles sont vraiment de petits morceaux de choix. Mais il semble qu'ils soient très souvent mal apprêtés: enrobage trop épais, friture inappropriée ou temps de cuisson trop long. C'est d'autant plus regrettable que ces fruits de mer ne sont pas un aliment bon marché.

En vérité, les pétoncles sont si tendres qu'il est important de ne pas trop les cuire. Et leur goût, très délicat, risque d'être annihilé par des épices à saveur trop forte.

Voici, pour les apprêter, une recette des plus simples. Les pétoncles, assaisonnés, sont enrobés très délicatement de farine. On les fait ensuite cuire au four arrosés de beurre fondu et de jus de citron et relevés de poudre de cari. C'est une entrée délicieuse.

Je vous offre aussi des recettes de morue, de sole et de saumon.

PÉTONCLES AU CARI

- 1 livre de pétoncles congelés, décongelés
- ¼ de tasse de chapelure fine
- ¼ de cuil. à thé de sel
- 3 cuil. à table de beurre
- 1 cuil. à thé de poudre de cari
- 2 cuil. à thé de jus de citron
- 4 minces tranches de citron

Chauffer le four à 450°. Beurrer 4 grands plats ou coquilles à pétoncles, individuels.

Rincer les pétoncles à l'eau froide courante et les bien assécher. Mêler la chapelure et le sel, dans un plat peu profond, et y rouler les pétoncles pour les en bien enrober de tous les côtés. Répartir les pétoncles dans les coquilles, en les y disposant côte à côte.

Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Ajouter la poudre de cari et cuire 2 minutes, à feu doux et en brassant. Ajouter le jus de citron. Arroser les pétoncles du mélange. Mettre 1 tranche de citron sur chaque coquille et cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les pétoncles soient tendres. Servir immédiatement. (Pour 4 personnes, comme entrée)

MORUE A LA CRÈME AVEC ÉPINARDS

- 1 livre de filets de morue fraîche ou congelée
- 1 tasse de lait
- 1 mince tranche d'oignon
- 1 petite feuille de laurier
- Crème simple (15 p.c.)
- 2 cuil. à table de beurre
- 2 cuil. à table de farine

- ½ cuil. à thé de sel
- ¼ de cuil. à thé de poivre
- 1½ cuil. à thé de moutarde
- 1 paquet de 12 onces d'épinards congelés, cuits, égouttés et hachés
- 2 oeufs durs, hachés
- ¼ de tasse de gruyère râpé

Décongeler le poisson, s'il y a lieu, suffisamment pour pouvoir en séparer les morceaux.

Chauffer ensemble, dans une grande poêle, le lait, l'oignon et le laurier. Mettre le poisson dans le lait très chaud, chauffer de nouveau jusqu'au point d'ébullition, couvrir et faire mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Retirer les morceaux de morue et les émietter. Passer le lait de cuisson et y ajouter suffisamment de crème pour avoir 1¼ tasse de liquide.

Chauffer le four à 425°. Beurrer un plat à cuire d'environ 10 x 6 x 2 pouces.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Saupoudrer de la farine, du sel et du poivre et bien mêler. Retirer du feu et ajouter 1¼ tasse de liquide (lait de cuisson du poisson et crème) et la moutarde. Bien mêler et continuer la cuisson, à feu moyen et en brassant, jusqu'à ce que la sauce bouille et soit épaisse et lisse.

Ajouter ½ tasse de cette sauce aux épinards et mêler. Étendre les épinards dans le plat. Ajouter la morue émiettée et les oeufs durs à ce qui reste de sauce et étendre celle-ci sur les épinards. Saupoudrer le tout de gruyère.

Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien chaud. (3 portions)

RAGOÛT DE SAUMON

- 1 livre de saumon frais
- 1¼ tasse d'eau
- 1 cuil. à thé de sel
- ¼ de cuil. à thé de poivre
- 1 petite branche de céleri (avec les feuilles), grossièrement hachée
- 1 petite tranche d'oignon
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 oignons moyens
- 2 cuil. à table de beurre
- ½ tasse d'eau
- ½ cuil. à thé de sel
- 4 cuil. à table de beurre
- 2 cuil. à table de farine
- ¼ de tasse de persil haché

Enlever la peau et les grosses arêtes du saumon et les mettre dans une casserole. Couper la chair du saumon en carrés de 1 pouce et les mettre de côté. Ajouter, à

la peau et aux arêtes, 1¼ tasse d'eau, 1 cuil. à thé de sel, le poivre, le céleri et la tranche d'oignon. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes. Passer ce bouillon en jetant ce qui reste dans le tamis.

Peler les pommes de terre et les couper en cubes de ½ pouce. Eplucher les oignons et les trancher mince. Chauffer 2 cuil. à table de beurre, dans une casserole. Y mettre aussi les légumes, ½ tasse d'eau et ½ cuil. à thé de sel. Couvrir et cuire à feu doux de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Chauffer 2 cuil. à table de beurre dans une poêle épaisse. Y cuire les morceaux de saumon jusqu'à ce que leur couleur change et qu'ils s'émiettent aisément à la fourchette. Pousser le saumon d'un côté de la poêle et mettre, de l'autre côté, les 2 cuil. à table de beurre qui restent. Faire fondre ce beurre et y mêler la farine. Retirer du feu et ajouter, d'un seul coup, le court-bouillon préparé avec les arêtes et la peau du saumon. Bien mêler et continuer la cuisson, à feu doux et en brassant délicatement pour ne pas briser les morceaux de saumon, jusqu'à ce que la sauce bouille et soit épaisse et lisse. Ajouter les légumes, et leur liquide de cuisson, ainsi que le persil. Mêler délicatement et servir immédiatement. (3 portions)

SOLE ET AVOCAT

- 1 livre de filets de sole fraîche ou congelée
- Sel
- Poivre
- 1 cuil. à table de jus de limette
- 1 gros avocat
- ¼ de tasse de farine
- 4 cuil. à table de beurre
- ¼ de tasse de crème simple (15 p.c.)
- 1½ cuil. à thé de jus de limette
- ¼ de tasse de flocons de noix de coco rôtis

Dégeler le poisson, s'il y a lieu, suffisamment pour pouvoir en séparer les filets. Disposer ces derniers, en une seule couche, dans un grand plat peu profond. Saler et poivrer légèrement les filets et les arroser de 1 cuil. à table de jus de limette. Laisser reposer 10 minutes.

Couper l'avocat en deux et en retirer le noyau. Le peler et le couper en cubes de ½ pouce.

Mettre la farine dans un plat peu profond.

Chauffer 2 cuil. à table de beurre, dans une grande poêle épaisse. Passer les fi-

lets dans la farine et les mettre ensuite dans le beurre bien chaud. Brunir les filets d'un côté. Ajouter, dans la poêle, 1 cuil. à table de beurre et retourner les filets; les faire brunir sans toutefois les cuire trop longtemps.

Disposer les filets dans un plat de service chaud. Ajouter, dans la poêle, ce qui reste de beurre (1 cuil. à table), la crème et les cubes d'avocat. Chauffer à feu doux, en brassant, pendant 1 minute. Verser sur le poisson. Arroser le plat de 1½ cuil. à thé de jus de limette et le parsemer de la noix de coco. Servir immédiatement. (2 ou 3 portions)

DARNES DE SAUMON AVEC SAUCE AU CRABE

- 2 tasses d'eau
- 2 minces tranches de citron
- ½ cuil. à thé de sel
- ½ cuil. à thé de graines de fenouil
- 1 petit morceau de feuille de laurier
- 6 darnes de saumon, de ½ à ¾ de pouce d'épaisseur
- ¼ de tasse d'eau froide
- 1 cuil. à table de fécule de maïs
- ¼ de tasse de crème sure, du commerce
- 2 cuil. à table de beurre
- Un soupçon de muscade
- ¼ de tasse de persil haché
- 1 boîte de 6 onces de chair de crabe, égouttée et émiettée

Mettre, dans une grande poêle, 2 tasses d'eau, les tranches de citron, le sel, les graines de fenouil et le laurier; chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter le saumon, le couvrir et le faire mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il se défasse aisément à la fourchette (vérifier près de la grosse arête dorsale). Retirer le saumon, délicatement, et le disposer dans un plat de service chaud. Garder chaud, dans un four tiède.

Passer l'eau de cuisson du saumon et en garder 1 tasse. Mettre cette tasse d'eau dans une casserole et chauffer jusqu'à ébullition. Faire un mélange lisse avec ¼ de tasse d'eau froide et la fécule de maïs. Ajouter au liquide bouillant, petit à petit et en brassant. Laisser bouillir jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et comme transparente. Retirer du feu. Ajouter la crème sure, le beurre, la muscade, le persil et la chair de crabe, en brassant. Chauffer sans toutefois laisser bouillir.

Servir le saumon en nappant chaque portion d'un peu de la sauce au crabe. (6 portions) ●

Les pétoncles au cari, merveilleuse façon de commencer un bon repas.

21

nsuite
les fi-
èle, 1
er les
is les

e ser-
e, ce
e), la
fer à
nute.
at de
par-
mme-

er

e,

ses
les
fer
le
ou
la
se
a-
de
un

en
au
à
ec
le
it
ir
et
u.
n
r

e

o

-





100 timbres du monde entier seulement 10¢

Obtenez 100 timbres différents du monde entier: nouveaux pays, timbres commémoratifs, paysages, timbres rares, Apollo 14, costumes militaires d'Antigua, Jean XXXIII, bataille d'Iwo Jima, beaucoup d'autres incluant des séries sur les Olympiques d'été, la Chine populaire, etc. Aussi lots en consignation. Vous achetez ceux que vous voulez (ou même aucun) et retournez les autres. Vous pouvez annuler en tout temps. Envoyez 10¢ aujourd'hui pour obtenir votre collection. GARCELON STAMP CO P53X, Calais, Maine 04619

RENSEIGNEMENTS GRATUITS

Guide complet de l'acheteur: Vous informant sur: Caravanes, Tentes-roulottes, Roulottes, Roulottes Intégrées, Remorques à une roue

Guide de 24 pages rempli de conseils pratiques qui feront de vous un acheteur avisé. "Buyer's Guide"



NEONEX

LEISURE PRODUCTS LTD.
60 Riverside Drive North Vancouver, B.C.

ASPERGUM PREND L'IRRITATION PAR LA GORGE.

Mâchez Aspergum, des millions de gens le font. Aspergum est agréable au goût et efficace. C'est une gomme médicamenteuse qui contient un ingrédient éprouvé: l'AAS et procure un soulagement rapide aux maux de gorge mineurs. Achetez Aspergum aujourd'hui même, à saveur d'orange ou de cense. Le soulagement vient en mâchant Aspergum, partout, en tout temps.



MAL DE DENT

Enrayez la douleur rapidement — et pour longtemps! Faites comme des millions de gens. Ne souffrez plus: employez Ora-jel. Vous appliquez: soulagement instantané!

ora-jel

La semaine prochaine,

deux pages de mode sur les manteaux de printemps.

La semaine prochaine



Le Québec est-il un malade qui se porte bien? Dans son livre, *la Prochaine Révolution*, un sociologue optimiste malgré tout, Léon Dion, dis-sèque notre corps social. Céline Legaré l'a interviewé. Dans le même numéro: un monstre sacré: le danseur Rudolf Noureiev; les Jeunes Comédiens du T.N.M.; et notre caricature: Marc Lalonde.

coups de

Infoniaque

Qui est Claude Saint-Germain, l'auteur de l'article sur l'Infonie (page 7)? Un infoniaque, bien sûr. Mais quoi encore?

— Mon premier titre, dit-il, c'est écrivain.

— Et vous écrivez quoi?

— Des contes fantastiques, de la poésie, des essais, des contes infoniaques (que je fais sur scène), des lettres.

— A qui avez-vous écrit?

— J'étais au Nouveau-Brunswick, au bord de la mer, et j'ai écrit (8 heures par jour) à des amis à Montréal. Déjà, dans ma tête, c'était l'essence d'un livre, que j'ai écrit.

— Avez-vous publié?

— L'été dernier j'ai publié une plaquette de contes infoniaques aux Editions Passe-Partout. Bientôt doi-

vent paraître des visions hallucinantes: *le Voyageur de l'En-Dedans*. Et j'ai d'autres manuscrits chez des éditeurs.

— Il y a aussi chez vous l'homme de scène...

— Comme tel, je fais la première partie d'un spectacle de l'Infonie, dont je suis membre.

— Et que racontez-vous sur scène?

— Des contes fantastiques, des visions imaginaires. Sous un dehors burlesque, je présente des vérités spirituelles.

— Ce qui veut dire que vous faites rire pour mieux faire réfléchir?

— Oui, dans le sens que, si je ne faisais pas passer une vérité spirituelle par le rire, elle ne passerait pas.

— Pourquoi?

— A cause de notre éducation religieuse, qui nous a mystifiés. C'est pourquoi au lieu de dire Dieu, je dis le Grand Soleil Blanc, que le spectateur peut traduire dans son propre langage: ce peut être Dieu, ou l'Energie, la Lumière, l'Absolu, l'Homme.

— Et de quoi demain sera-t-il fait?

— Il y a l'Infonie, bien sûr, qui est immortelle. Personnellement, ce que je veux, c'est que ma voix traverse les mers et les continents.

— En tant qu'écrivain?

— Oui. J'aimerais être publié à des millions d'exemplaires et traduit dans toutes les langues.

— Y a-t-il chez vous une distinction entre l'écrit et le verbal?

Claude Saint-Germain



— Chez moi, tout est écrit. Mais j'ai deux formes d'écriture: une pour la scène, l'autre pour le livre.

— Et leur différence?

— Pour la scène, mon langage est québécois; pour le livre, c'est du français international.

Claude Saint-Germain a 28 ans.



Guy de Maupassant

Un soir qu'elle souriait

C'est bête, je me sentais presque coupable. Il ne m'arrive pas souvent d'aller seul à un cocktail, mais ce jeudi soir-là ma femme avait préféré faire quelques courses dans les magasins. Si encore je m'y étais ennuyé, je serais rentré plus à l'aise, mais tout avait été si agréable. J'enlevai mes chaussures au pied de l'escalier après avoir déposé sur le sofa du salon mon manteau, mon gilet, ma chemise et ma cravate. Je ne sais comment fait un mari qui trompe sa femme pour répéter ce rituel deux ou trois fois la semaine: se dévêtir dans le salon, se déchausser avant de poser le pied sur la première marche de l'escalier qu'il grimpe ensuite comme un voleur. Dieu soit loué, malgré l'absence de ma femme à ce cocktail, ma conduite avait été irréprochable! Pas un geste qui ne l'eût troublée si elle y avait été. Je revenais l'âme blanche comme une pleine lune. La porte de la chambre étant fermée, je finis de me déshabiller dans la salle de bains et me brossai les dents avec la brosse de soies douces. La dure me donne toujours l'impression de faire trop de bruit!

Je tourne délicatement la poignée de la porte, j'ouvre et un pan de lumière s'échappe par l'entrebâillement. Deux oreillers derrière la nuque, la douillette en lutrin sur les genoux, ma femme est assise qui lit. Je sursaute, je recompose mon visage d'innocence et lui dis, assaisonnant le ton d'une inquiétude pour sa santé:

- Tu ne dors pas encore?
- Je t'attendais...

Et elle s'épanouit d'un sourire. Pour la première fois depuis que nous sommes mariés, elle m'autorise à sortir seul un soir sans m'en faire le reproche dès mon retour.

- T'as passé une belle soirée?
- Ouais...
- J'espère que tu t'es amusé au moins.

Elle sourit encore. Force m'est donc d'y croire.

— J'ai rencontré Jacques. Tu sais qu'il a une femme extraordinaire: blonde, à peu près ta taille, toujours souriante...

Je la regarde du coin de l'oeil. Elle sourit.

- Je n'arrive pas à comprendre qu'un

homme ayant une femme pareille puisse flirter avec d'autres. Il ne s'est pas occupé d'elle de la soirée... Oh! je t'en raconte une bonne. On m'a présenté une femme à la coiffure platine, au teint blanc comme du lait et qui portait une robe blanche longue jusqu'aux chevilles.

- Je ne vois rien de si surprenant...

— Ce que tu ne sais pas, c'est qu'elle s'appelait madame Black. C'est drôle hein?

Elle sourit toujours.

- Ah! oui, Geneviève t'envoie ses amitiés.

— Son mari est toujours aussi affairé?

— Je ne lui ai pas parlé. Je l'ai aperçu qui distribuait des cartes d'affaire à gauche et à droite. Quel casse-pied! Justine avait une très jolie robe de soie...

— Dis donc, tu allais à une réception en l'honneur de l'homme de l'année et tu n'as rencontré que des femmes?

Je la regarde avant de répondre: elle sourit toujours.

— T'as raison, j'ai passé la soirée avec des femmes.

Je la regarde, elle sourit encore.

— C'est tout de même pénible, dis-je avec indignation, de voir comment les hommes se comportent dans une soirée: ils causent entre eux, discutent de leur travail, boivent, fument et oublient complètement que leurs femmes les accompagnent. Elles méritent un meilleur sort...

Elle sourit toujours.

— J'y pense... Je suis là à te raconter comment les maris ignorent leurs femmes et je ne t'ai pas demandé ce que tu as fait ce soir?

- Moi? Regarde...

Je la regarde, elle sourit.

- Je gage que tu es allée chez ta sœur!

Elle se débarrasse des deux oreillers contre lesquels elle était appuyée, lance la douillette par terre et plonge sous les couvertures comme un bateau qui coule:

— Tu n'as rien manqué de la femme de Jacques, de Mme Black, de Geneviève et de Justine mais tu ne t'es pas encore rendu compte que je me suis fait couper les cheveux. Vous êtes tous des pareils, les maris.

Je la regarde. Elle ne sourit plus du tout.

Ça flotte...
avec le petit bateau!



La plus rafraîchissante.

La Macdonald menthol, rafraîchissante
comme une source de montagne,
naturelle comme la brise de printemps,
agréable comme le simple plaisir de
varier votre plaisir.

La Macdonald menthol,
en king size ou ordinaire,
vous rafraîchit plus que
n'importe quelle autre
cigarette.

**La Macdonald
menthol.** Très fraîche.



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



EXPORT "A"

LA MEILLEURE CIGARETTE AU CANADA

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