

LE SOLEIL
QUÉBEC

Perspectives

Vol. 9, No 23

10 juin 1967



RICHARD GARNEAU

voir page 2

Richard Garneau



par Eloi de Grandmont

C'EST vrai que Richard Garneau est un bel homme. Absolument vrai. En voici la preuve. J'ai fait une expérience. Je me suis promené dans la rue en sa compagnie. Toutes les femmes se retournaient et regardaient Richard Garneau. Moi, pas une seule!

Non seulement Richard Garneau est "le plus bel homme de l'année", mais c'est aussi et surtout un camarade d'une gentillesse absolue. Il est simple et travailleur. Chez lui, un soir, il m'a montré les enregistrements qu'il a faits, aussi bien au pays qu'à travers le monde. C'est une sorte de bibliothèque de rubans magnétiques, si l'on peut dire.

— Je les écoute de temps en temps, avoue-t-il, pour essayer de m'améliorer...

Cet homme robuste et souriant a quelque chose d'un prince, d'un prince en exil. Sa femme et ses enfants passent en premier. Son travail, sa maison, ses amis comptent beaucoup pour lui. Il a une âme de poète et on a l'impression qu'il garde comme un secret la moitié de ce qu'il voudrait nous dire. Pudeur.

Et pourtant quel homme exposé! On ne serait pas davantage étonné que l'Expo 67 désire le montrer au monde entier comme un phénomène de notre Terre des hommes!

— Ce début d'entretien doit être sérieux! Non seulement vous êtes bel homme, mais vous êtes grand. Croyez-vous que vous êtes plus grand que le général de Gaulle?

— Oui. La différence entre nous est d'un peu plus d'un pouce. Je suis un homme grand. Le général de Gaulle, lui aussi, est un homme grand. Mais il est également un grand homme, ce qui n'est pas mon cas!

— Auriez-vous, par hasard, des ambitions politiques? Je connais certains de vos confrères qui en ont. Vous?

— Quand vous dites "certains de mes confrères", je crois que vous pensez à mon bon ami Pierre Nadeau. Nous avons débuté ensemble ici, à Montréal. Nous nous sommes toujours intéressés à la politique. J'ai des opinions politiques, mais pas d'ambitions électorales. Pierre Nadeau, lui, il en a à revendre!

— Vous feriez un magnifique député. Vos électeurs diraient: "Richard Garneau s'est levé aujourd'hui en Chambre..." et ils seraient certains qu'on vous a vu! Vous avez été élu par les femmes, ne croyez-vous pas que vous pourriez être élu par les hommes?

— On dit qu'il y a plus de femmes que d'hommes qui votent... Après tout, ça pourrait peut-être m'aider, si j'avais la tentation un jour de devenir député. La supposition n'est pas à rejeter!

— Celui qui, avant vous, a porté le titre du "plus bel homme de l'année" est un homme politique de grande réputation. Diriez-vous que le "titre" lui a porté chance?

— Pas si on regarde le résultat des dernières élections provinciales...

— Avez-vous consulté un voyant ou une voyante pour savoir si, à vous, il portera chance?

— Je ne suis pas superstitieux. Je n'ai jamais consulté de voyant ou de voyante, et je n'ai pas l'intention de le faire non plus. J'essaie d'y voir clair moi-même!

— J'ai cherché une définition de la beauté et j'ai trouvé celle-ci: "Ensemble harmonieux de formes et de pro-

portions, qui éveille un sentiment de plaisir et d'admiration par l'intermédiaire des sensations visuelles et auditives." Cette définition me paraît très importante puisqu'elle parle de sensations visuelles et de sensations auditives... Vous qui faites de la radio et de la télévision, qu'en pensez-vous?

— Je ne sais pas de qui est cette définition...

— Tout simplement du dictionnaire Larousse.

— Elle parle de sensations "auditives"... Je pense qu'il est important d'avoir une voix convenable. Elle parle de sensations "visuelles"... Je ne me suis jamais rendu compte que j'en avais provoqué...

— Avez-vous déjà vu un homme très laid? Quelle impression cela a-t-il pu vous faire?

— La beauté et la laideur chez un homme, cela n'a pas une grande importance. Je pense que ce qui compte chez l'homme c'est un certain charme, une certaine intelligence et aussi un sens de l'humour. Par contre, un homme peut exiger d'une femme qu'elle soit belle.

— Vous avez une femme adorable. Nous n'en parlerons pas... Dans un concours de beauté, un concours mixte, elle arriverait avant vous! Dites-nous, pour l'amusement de la chose, le nom d'une femme qui représente pour vous un type idéal de beauté.

— Vous faites bien d'exclure ma femme, parce que c'est sûrement elle que j'aurais choisie. D'abord parce que je la trouve jolie et, ensuite, dans les circonstances, il m'aurait été difficile de faire autrement! Votre magazine a un fort tirage; ma femme lira forcément mes déclarations!

et l'art de vivre en Beauté



Photo Paul Gélinas

Richard Garneau, sa femme, Lucie, et leurs trois enfants: Catherine, six ans, Jean, huit ans, et Stéphane, quatre ans.

— Maintenant que l'honneur est sauf, allez-y. Un nom de femme, s'il vous plaît.

— Je ne m'attache pas tellement à la beauté plastique. J'admire, comme tout le monde, la Vénus de Milo et Brigitte Bardot. Mais il y a une femme qui m'aurait assez plu à l'époque de la sortie du film *Quand passent les cigognes*, c'est l'actrice russe Tatiana Soamaïlova. J'aime bien les femmes noires qui ont les yeux verts. Et cette femme avait en plus quelque chose de très humain. On m'apprend qu'aujourd'hui elle est très grosse et, comme on dit chez nous, "pas regardable"! Cette nouvelle m'a fait beaucoup de peine!

— La question suivante est plus délicate. Je vous demande maintenant un nom d'homme, en d'autres termes de me nommer un concurrent! Soyez sincère, s'il vous plaît.

— Question difficile . . . Il y a plusieurs hommes qui sont très beaux et pour diverses raisons.

— Un nom.

— Je ne trouve pas. Vraiment. Je ne me suis jamais arrêté à penser qu'un homme était beau ou ne l'était pas.

— Je pourrais vous donner des noms qui me sont cités par ma femme . . . Marcello Mastroianni, Georges Marchal . . .

— Je pense qu'on devrait s'en tenir au jugement des femmes sur cette question.

— Voulez-vous maintenant nous parler de vos succès scolaires? Je vous pose la question parce qu'on dit généralement que celle qui est belle est idiote et celui qui est beau est . . . !

— Je ne suis pas d'accord pour dire que la femme belle est idiote. Mes suc-

cès scolaires . . . bon . . . oui . . . disons que succès scolaires il n'y a pas eu! On me considérait à l'époque comme un cancre! Pour une bonne et simple raison, c'est que j'ai toujours été assez entier et que je n'étudiais que ce qui m'intéressait. Vous dites que je suis beau: cela ne veut pas forcément dire que je suis idiot! Je suis bachelier. Je ne réussis pas toujours très bien, mais la société qui m'emploie juge à propos de me garder! Que voulez-vous que je vous dise de plus?

— Faisons un partage entre deux notions: il y a le "bel homme" . . . et il y a le "séducteur" . . . Disons que c'est un jeu. Disons que votre femme sera la première à en rire. Mais disons aussi que la vie de "séducteur" aurait pu vous tenter. Qu'en pensez-vous?

— Non. La vie de séducteur ne m'a jamais tenté et je ne me suis jamais amusé à jouer les séducteurs.

— Le personnage de don Juan est dangereux. Il attire toujours le châtiement du Ciel. Vous qui plaisez tant aux femmes, vous n'avez pas peur?

— Puisque je n'ai jamais eu, jusqu'ici, de châtiement du Ciel, je pense n'avoir rien du don Juan!

— Quelle a été la réaction de vos enfants quand ils ont appris que vous étiez le plus bel homme de l'année?

— Je pense que cette distinction a laissé mes enfants totalement indifférents! Ma fille m'a rapporté qu'à l'école on lui avait dit que son père avait été considéré comme le plus bel homme de l'année . . . Elle a trouvé ça tordant! Mon fils aîné, n'a pas voulu y croire, en dépit de ce magnifique trophée qui orne une certaine pièce de ma maison . . . Mon dernier, beaucoup trop jeune, n'en a pas parlé. Mais est-

ce que les enfants ne trouvent pas toujours beau leur père?

— On voit tout de suite en vous un sportif. Vrai ou faux?

— Pourquoi voyez-vous en moi un sportif?

— Parce que vous avez une taille . . . des épaules larges . . . et que vous vous intéressez aux sports.

— Tantôt je parlais de mes succès scolaires. La cause est peut-être là. Je m'intéressais beaucoup plus aux sports qu'aux études.

— On a dit qu'un jour vous aviez pensé au métier d'acteur. Est-ce que c'est oublié? Vous feriez un excellent acteur de cinéma, c'est certain. Cela vous intéresse?

— C'est vrai qu'après mes études secondaires, j'ai suivi pendant un an des cours d'art dramatique. J'étais tout feu tout flamme! J'avais le feu sacré! Mais, comme j'habitais Québec, dès que j'ai dû gagner ma vie, tout ce rêve est devenu impossible à réaliser . . . Cette carrière m'aurait intéressé, c'est vrai, à la condition qu'elle soit internationale.

— Vous parlez plusieurs langues. Avez-vous un secret pour apprendre tant de choses?

— Il n'y a aucun secret. Il suffit de travailler. Il faut s'y mettre. Prenez la langue allemande. C'est une langue qui n'a rien à voir avec le français ni, quoi qu'on dise, avec l'anglais, sauf pour quelques mots. C'est toujours comme si on commençait, à l'âge de deux ans, à parler sa propre langue. C'est une question de travail, tout simplement.

— N'êtes-vous pas un meilleur étudiant aujourd'hui qu'il y a dix ans? (Vous vous êtes marié le 18 mai 1957,

n'oubliez pas!)

— Je pense que le mariage vous rend sérieux, pour plusieurs raisons. Je suis meilleur étudiant aujourd'hui, c'est un fait, parce que beaucoup plus conscient de mes responsabilités et beaucoup plus discipliné . . . Cette conversation avait commencé sur un ton léger, mais ça devient de plus en plus sérieux!

— Depuis que vous êtes le plus bel homme du Québec, est-ce que votre épouse fait un complexe de supériorité?

— Pas du tout. Elle s'est amusée, comme ont fait les enfants. Il y a un côté drôle à la chose. Drôle pour les autres! Moins pour moi! Je pense là aux sarcasmes et aux taquineries des camarades. Et à toutes les offres hétéroclites qu'on reçoit!

— Vous êtes d'une grande timidité.

— C'est vrai. Cela remonte à une quinzaine d'années et c'est peut-être un peu à cause de ma taille . . . J'ai grandi très vite. J'étais toujours plus grand que les autres. Ça, c'est un complexe d'infériorité. Aujourd'hui, tout s'est stabilisé. Ça ne me fait plus rien. Mais j'ai conservé un fond de timidité . . .

— J'ai l'impression, en fin de compte, que vous êtes le premier à vous amuser de cette histoire du plus bel homme de l'année . . .

— Si vous vous reportez aux réponses que j'ai données précédemment, vous avez raison. Le malheur, c'est que celui qui rit le premier . . . rit jaune à certains moments . . . Dire que je ne suis pas flatté, ce serait de la fausse modestie. J'ai pris le parti de me réjouir quand il m'arrive quelque chose d'agréable. ◀

DIX GOLFEURS, DIX CONSEILS



Gay Brewer a mis cinq ans à découvrir que son élan trop long lui faisait perdre de belles chances de gagner.



Jack Nicklaus explique à notre rédacteur que lorsque la guigne s'acharne sur lui, c'est parce qu'il oublie certains principes fondamentaux.

par Andy O'Brien

JE NE CONNAIS pas de golfeurs à qui il ne soit arrivé de rêver, au moins une fois, de jouer sous la normale. Pour la très grande majorité des golfeurs amateurs, ce ne sera toujours qu'un rêve. Mais il nous est permis quand même de vouloir réduire notre handicap de quelques coups. L'entreprise n'est pas toujours facile si l'on en croit les professionnels, qui ne font pas exception à la règle.

A la veille du plus grand tournoi jamais tenu au Canada — \$200 000 en bourses, la coupe Seagram et les plus grands joueurs du monde —, je me suis rendu au Lost Tree Village de North Palm Beach, en Floride, où Lloyd Ecclestone, Canadien originaire de Toronto, avait invité les grands du golf à un tournoi dont les bénéfices étaient versés à des oeuvres de charité. J'y ai rencontré dix des golfeurs qui participeront au tournoi canadien du 29 juin au 2 juillet, sur le terrain du Golf municipal de Montréal. A chacun, j'ai demandé quel avait été l'obstacle majeur qu'il avait dû franchir pour s'illustrer dans les rangs professionnels.

Arnold Palmer, qui deviendra peut-être le premier joueur à gagner un million de dollars — sa moyenne de gain des cinq dernières années a été de \$98 000 —, m'a avoué qu'avant de remporter l'omnium canadien, en 1955, il avait surmonté plusieurs pierres d'achoppement.

Quand on pense à Palmer, on songe tout de suite à son superbe élan et on a du mal à croire qu'il puisse lui causer des ennuis. C'est pourtant la seule chose qu'il surveille sans arrêt.

"Si vous voulez connaître la clé de mon succès, dit-il, surveillez ma tête quand je frappe la balle. Si je la bouge d'une fraction de pouce, je suis en mauvaise forme. Quand je m'entraîne, je veille à ne jamais déplacer ma tête, ni à droite, ni à gauche."

George Knudson, le meilleur Canadien — il a gagné \$120 000 au cours des cinq dernières années —, a eu

Suite page 6

La chemise qui fait fureur au Québec!

Une chemise aux couleurs franches et fraîches de la Côte d'Azur...
dans le grand style Vacances-Méditerranée...
découpée dans les tissus légers les plus pratiques...
ce qui veut dire, jamais de repassage, selon la formule
moderne "Perma-Iron". Pour de meilleurs résultats
"tumble dry". Elle continuera d'être aussi élégante
que dans la vitrine où vous pouvez déjà l'admirer
chez votre marchand Arrow. Sanforized-Plus.
Prix suggéré aux détaillants: \$7.00.

Téricota

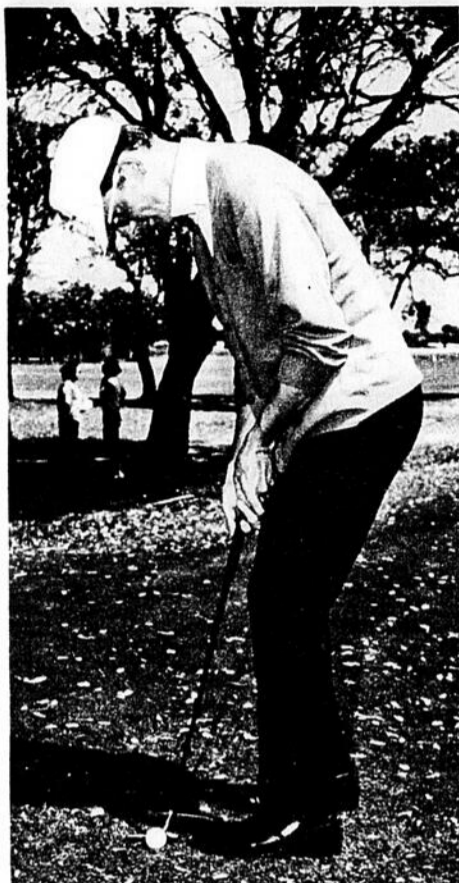
Perma-Iron



ARROW



DIX GOLFEURS
Suite de la page 4



George Knudson joue mieux lorsqu'il tient son putter plus près de ses pieds. Quant à Gene Littler, à gauche, il attribue à la précision la plupart des victoires qu'il a remportées.



Arnold Palmer, en haut, nous fait voir ce qu'il entend quand il conseille de "geler" la tête en frappant. Ci-contre, Finsterwald, qui préfère arrêter son élan une fraction de seconde.

beaucoup de mal à briser le 70. A 14 ans, il réussissait régulièrement des pointages de 73, mais mit des années à atteindre 70. Il réussit l'exploit lorsqu'il s'avisa de tenir son putter plus près de ses pieds.

Gay Brewer, qui a raté, l'an dernier, la coupe du Tournoi des Maîtres à cause d'un petit coup roulé, n'a pourtant pas de difficulté sur les verts. C'est son élan arrière qui ruinait son jeu. Il fit des progrès considérables le jour où il réduisit de cinq à six pouces la portée de son élan arrière.

Sam Snead, trois fois vainqueur du tournoi canadien — 1938, 1940 et 1941 —, a eu 55 ans le mois dernier. Il ne fait plus partie du circuit régulier, mais il a remporté trois fois le Tournoi des Maîtres et trois fois celui de la P.G.A.

"Au golf, m'a-t-il dit, les coups roulés sont de première importance et, pour les réussir, il faut réduire ses mouvements au strict minimum!"

A 27 ans, Jack Nicklaus est le meilleur golfeur du monde. Il fait partie du circuit depuis six ans seulement, mais il a déjà gagné plus d'un demi-million de dollars. Dans 68 des 114 tournois professionnels auxquels il a participé, il a terminé parmi les cinq premiers. C'est l'enfant prodige du sport. A 11 ans, il jouait 80 et à 12 ans, 70! Chaque fois qu'il perd sa forme — au Tournoi des Maîtres d'Augusta, il fut disqualifié après la deuxième ronde —, il s'en remet à un vieux truc appris dans sa jeunesse à Columbus, Ohio: il frappe des heures et des heures avec un fer numéro cinq, sans jamais lever les talons.

Gene Littler, champion canadien de 1965, connu sa meilleure saison cette année-là, remportant plus de \$68 000. Cinq pieds, neuf pouces, 165 livres, il n'a vraiment pas le physique d'un athlète. Il a eu toutes les peines du monde à jouer moins de 80.

"Je suis parvenu à m'améliorer quand j'ai fini par me rendre compte que le golf est un jeu de précision. Frapper droit avant de frapper loin."

Bob Goalby, qui gagna \$20 à sa première année dans le circuit et \$50 000, l'an dernier, est devenu professionnel après avoir quitté le jeu durant 12 ans. Jusqu'à l'âge de 22 ans, il joua avec des fers de femme numéros 2, 5, 7 et 9. A 24 ans, il se rendit compte que son élan ne se terminait jamais comme il l'avait prévu: il tournait son bras gauche vers l'extérieur, sans compter qu'il perdait patience à chaque mauvais coup. Avec le calme vint le succès.

Tom Weiskopt est le plus prometteur des jeunes golfeurs et sa plus grosse pierre d'achoppement fut d'ordre psychologique. Il jouait bien dans les deux premières rondes, mais échouait toujours à la troisième. En 1965, il trouva la solution: ne plus s'interroger sur la façon dont il allait aborder le coup suivant. Maintenant, il marche une trentaine de verges au-delà de l'endroit où sa balle est tombée et, calmement, décide quel bâton il emploiera. L'an dernier, il a gagné \$37 000.

Dow Finsterwald a 37 ans. De 1955 à 1958, il a décroché un prix dans 72 tournois consécutifs, la plus longue série de gains dans l'histoire du golf contemporain. Le record des années 40 appartient à Byron Nelson, qui gagna des bourses dans 113 matches.

"J'ai commencé de bien jouer quand j'ai appris à ralentir mon élan."

Art Wall, gagnant du tournoi canadien de 1960, a déjà remporté plus de \$200 000. Il a réussi 37 trous d'un coup durant sa carrière et tous avec ses cinq doigts bien appuyés sur le bâton comme un joueur de baseball.

"Je pense que les golfeurs qui veulent s'améliorer ne devraient pas croire tout ce qu'on écrit dans les journaux et les magazines. Il faut jouer selon ses aptitudes. Combien de joueurs professionnels vous diront-ils que ma façon de tenir les bâtons est mauvaise? Pourtant, j'ai gagné tous mes tournois de cette manière."

C'est Arnold Palmer qui a eu le mot de la fin. Pendant que nous mangions un sandwich dans un casse-croûte, il a suggéré à tous les golfeurs du dimanche de regarder attentivement les professionnels.

"Si les amateurs s'appliquaient surtout à étudier notre façon de jouer, ils apprendraient très vite. Nous ne sommes pas des surhommes, mais nous savons tirer profit de toutes nos erreurs."

Avis donc à tous ceux qui, comme moi, passeront des heures à regarder jouer les meilleurs golfeurs du monde au prochain tournoi canadien!





Art Wall invite nos lecteurs à lire tout ce que suggèrent les professionnels, mais à ne mettre en pratique que ce qu'ils veulent bien! En bas, Sam Snead les invite à pratiquer leur putting avec application. ◀



D'accord, nous n'avons pas réussi à inventer une peinture qui dure éternellement. Mais peu s'en faut!



Si vous peignez votre maison avec la peinture LUCITE* nouvelle formule, vous n'aurez pas à la repeindre de sitôt.

Nous l'avons faite pour qu'elle dure encore plus longtemps que notre première peinture d'extérieur LUCITE*. Et notre première peinture LUCITE* a tenu le coup sur des maisons témoins durant une période aussi longue que 8 années.

Autre avantage de la peinture LUCITE* nouvelle formule: l'apprêt est déjà dans la peinture. Pas besoin donc de couche d'apprêt, si nu que soit le bois.

Un travail plus facile lorsque vous peignez.

Une peinture qui n'en finit plus de durer.

Plus encore que vous n'osiez l'espérer.

Du Pont . . . le nom qui mérite votre confiance.

DU PONT
CANADA

*Marque déposée

GAGNEZ DE L'OR!



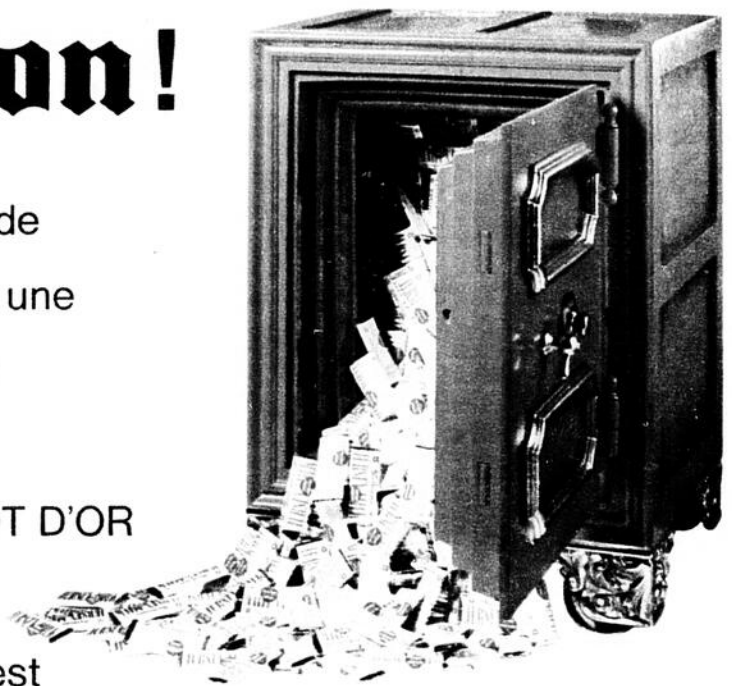
\$50,000 DE LINGOTS D'OR AU CONCOURS **Neilson!**

Chaque fois que vous achetez une tablette de
chocolat Jersey Milk de Neilson à 10¢, vous avez une
chance de gagner un LINGOT D'OR d'une valeur
de \$40, \$1,230 ou \$15,000!

Vérifiez s'il y a un certificat LINGOT D'OR

sous l'enveloppe
d'aluminium. Si oui, c'est

un filon d'or que vous avez découvert! \$50,000 en
LINGOTS D'OR seront distribués... il y aura des centaines
de gagnants... peut-être vous!



LE CHOCOLAT JERSEY MILK DE **Neilson** VAUT SON PESANT D'OR

nicole

Mme Zora Sebová



Un pays où les femmes travaillent

Les hasards de l'Expo 67 ont coincé dans l'île Notre-Dame — foin de la géographie — le pavillon tchécoslovaque entre les pavillons italien et vénézuélien. La solidité doctrinale d'une république socialiste rejoint ici la chaleur, l'exubérance et le laisser-aller latins.

Moi, les femmes tchécoslovaques, je les trouvais capables, intelligentes, mais je leur reprochais une assurance, un jugement rationnel et une force qui sont proprement des vertus masculines. Or, voulant savoir comment vivait une femme tchèque — avec quelles joies, quels soucis, quels objectifs —, je suis allée rencontrer Mme Zora Sebová, attachée à l'Expo 67 au Service des relations publiques de la section tchécoslovaque.

L'air d'une Méditerranéenne saine, équilibrée et joyeuse — et voici d'un coup renversées mes théories morphologiques —, elle est brune, piquante, chaleureuse, spontanée, vivante en somme. Elle a 36 ans, elle est mariée, et ses préoccupations vont d'abord au cinéma puisqu'elle est, à Prague, à l'emploi de Ceskoslovensky Filmexport, organisme d'Etat responsable de l'importation et de l'exportation des films, chargée du secteur africain. Son mari, qui travaille aussi pour Ceskoslovensky Filmexport où il s'occupe particulièrement des relations avec la France, l'Italie et la Grèce, viendra la rejoindre à Montréal, aux vacances, en juillet.

L'égalité des femmes existe ici sous forme de revendication. En Tchécoslovaquie, dans le domaine de l'enseignement et du travail, l'égalité des femmes est absolue. Ce pays possède d'ailleurs la plus forte proportion au monde de femmes au travail. Cela a commencé dans l'immédiat après-guerre. Alors que les Etats-Unis faisaient campagne pour ramener les femmes au foyer, la Tchécoslovaquie, pour une meilleure mise à profit et un accroissement plus rapide de ses ressources productives, mettait les femmes au travail. Aujourd'hui, s'il y a des femmes qui restent chez elles à s'occuper du ménage et à faire la cuisine pour leur mari — car rien ni personne ne les oblige à travailler —, la majorité veulent connaître le monde extérieur et utiliser pleinement les talents qu'elles peuvent avoir. Elles ne veulent pas que le mariage soit une prison pour leur intelligence. Mme Sebová me dit:

— Quand la femme travaille, elle s'émancipe, elle a ses propres opinions, ce qui intensifie le dialogue entre elle et son mari.

— En quoi consiste une journée pour une femme de votre pays?

— Cela consiste à commencer son travail à 7 h 15 le matin et à le quitter à 4 heures. Chaque deuxième samedi, on est libre. Je travaille depuis 1949, j'ai donc l'habitude de me lever tôt. Rentrée du bureau vers 4 h 30 — nous habitons dans le centre-ville une maison construite avant guerre —, je vaque aux soins du ménage, j'ai pour les gros travaux une femme qui vient une fois le mois, puis je prépare le repas pour mon mari et moi. Si mon travail m'a retenue plus longtemps, et que je n'aie pas eu le temps

de préparer le souper, nous allons au restaurant.

Cela semble si simple. Mais pour que les femmes tchèques estiment qu'il est possible à la fois d'être une mère et une épouse et de travailler utilement en dehors de leur foyer, il faut que les hommes les y aident: il paraît que les hommes sont tellement habitués au travail des femmes, qu'ils rouspètent lorsque la leur ne veut pas travailler! Il faut aussi que des mesures sociales les favorisent. Que se passe-t-il quand une femme a un enfant?

— Dans les six mois qui suivent la naissance de son enfant, me dit Mme Sebová, une femme peut être totalement dispensée du travail, sans aucune déduction de salaire. Les six mois suivants, elle peut encore rester à la maison, sans être rémunérée, mais en conservant toutefois son droit à l'assurance sociale et à son emploi.

— Mais comment peut s'en tirer une femme qui a trois enfants d'âge pré-scolaire?

— Chez nous, l'activité féminine est respectée et encouragée au point que le pays prend des mesures permettant une prise en charge collective de certaines besognes ménagères, moyennant une légère rétribution. Si une femme voyait tout son salaire absorbé par ces divers services, elle ne travaillerait pas.

— Si la femme tchécoslovaque a les mêmes droits que l'homme, elle doit quand même assumer une bonne partie de ses tâches d'épouse et de mère, n'est-ce pas?

— Là, tout dépend d'elle, de son sens de l'organisation. Elle a théoriquement la possibilité de travailler mais c'est évident que, matériellement, il y a la maison, les enfants et leur éducation, et que tout cela complique les choses. Je crois que nous acceptons mieux que vous de cumuler deux tâches. Car le travail, c'est quand même la meilleure manière d'appartenir au monde, de se trouver mêlée à la vie sous toutes ses dimensions.

— Que représente pour vous le fait de vivre en Tchécoslovaquie?

— C'est mon pays natal, je le vois avec les yeux du coeur. J'aime la beauté de ses paysages dont nous pouvons profiter en toutes saisons. J'aime la vie à Prague, toute cette vie culturelle qu'elle offre. Mon mari et moi allons beaucoup au théâtre, au concert, parfois même au cinéma bien que tous les deux nous voyions des films à coeur de jour. Nous avons beaucoup d'amis que nous fréquentons parce que nous les aimons et non pour ce qu'ils peuvent nous apporter; nous aimons créer des liens.

— "Et puis, je crois bien que nous sommes plus curieux, plus bavards que vous. Ce doit être une caractéristique nationale."

De Tchécoslovaquie nous est donc venue, pour le temps de l'Expo, une femme aux connaissances étendues, ouverte sur le monde et parfaitement intégrée à son époque. Grâce à elle, la Tchécoslovaquie, si loin sur la carte, devient bien près de nous.

Nicole Charest

Intérieur Blue Bird de 17 pi.



Votre chez-soi...

NOUVEAU! Roulottes en aluminium par Blue Bird

Maintenant disponibles... Votre choix de 17 pi. ou 19 pi. — avec cadre tout aluminium, par Blue Bird — les plus grands fabricants d'autobus scolaires, Brantford, Ontario. Les caractéristiques de construction exclusives de Blue Bird assurent des milles de performances parfaites. Venez visiter Expo 67 — et riez-vous des dépenses d'hôtels, réservations et tout ce tra-la-la. Voyagez dans le confort de votre propre demeure sur roues. Ecrivez aujourd'hui pour la brochure en couleur et le nom de votre distributeur le plus voisin.



CANADIAN BLUE BIRD COACH LTD.

Division des Roulottes, Dépt. P.
P.O. Box 880, Brantford, Ontario

Blue Bird de 17 pi.



partout où vous allez!

EMPÊCHEZ LA CARIE DU BOIS avec PENTOX



LES TEINTURES PRÉSERVATIVES PENTOX

- Une seule couche suffit à teindre et préserver les boiseries intérieures et extérieures
- 10 couleurs attrayantes, durables
- Facile à appliquer en une seule couche
- Préservation et protection assurée du bois par le Pentox

SI VOUS PEINTUREZ - APPLIQUEZ D'ABORD UNE COUCHE DE "PENTOX"

- fait durer le bois de 3 à 5 fois plus longtemps
- protège contre la carie et les insectes
- réduit le cloquage et l'écaillage de la peinture
- coûte moins qu'une couche d'impression ordinaire

Fabriquée au Canada depuis 1936 par:
OSMOSE WOOD PRESERVING COMPANY OF CANADA LIMITED

1080, avenue Pratt, Montréal, Qué.



Il y a 350 ans, Louis Hébert s'installait à Québec

"CE BON RAMASSEUR D'HERBES" DEVIENT NOTRE PREMIER HABITANT

C'EST en juin 1617 que l'apothicaire parisien Louis Hébert s'installait à Québec avec sa famille pour y vivre des fruits du sol. Jean-Jacques Le François nous parle du premier colon européen à s'établir dans notre pays ainsi que des autres hommes remarquables qui ont cherché, à l'époque troublée des guerres de religion, les uns à faire fortune dans le commerce des fourrures, les autres, comme colons, à construire un monde meilleur pour eux et leurs descendants.

LA RÉDACTION

par Jean-Jacques Le François

LES TENTATIVES françaises d'établissement de colonies au Nouveau Monde, au milieu et à la fin du XVI^e siècle, "les vaines tentatives", comme les a appelées l'historien Marcel Trudel, visaient ni plus ni moins à "débarrasser" la France des protestants — nous sommes, à ce moment-là, en pleines guerres de religion — en les installant en Amérique. (On a essayé un peu partout: Brésil, 1555-1560; Floride, 1562-1565, voire à l'île de Sable, 1577-1603.) Or, au début du XVII^e siècle, Henry IV venant de passer au catholicisme, on parlait maintenant des conquêtes au Nouveau Monde comme d'une "sainte oeuvre et agrandissement de la foy Catholique". La paix rétablie — édit de Nantes, 1598 — et la "coexistence" rendue possible, le commerce pousse la France vers le nord de l'Amérique. On se rend compte qu'il serait politiquement rentable de proclamer sa volonté d'amener "les pauvres indigènes d'Amérique" à la "foy Chrétienne". Dans le nord-ouest de la France, les armateurs, les grands commerçants forment des sociétés importantes, financent des expéditions dont le but sera surtout la traite des fourrures. La Nouvelle-France fut une colonie d'exploitation, quoi qu'on en dise. Bien entendu, les chartes octroyées aux grandes compagnies de marchands et d'armateurs de Rouen, de Saint-Malo, de Saint-Jean-de-Luz, de La Rochelle, stipulent que lesdites compagnies verront à établir des colons sur les étendues immenses de terre sur lesquelles elles régneront. Ces chartes sont révoquées et accordées à d'autres groupes de marchands, puis révoquées de nouveau et remises à leurs premiers détenteurs, apparemment

selon le bon plaisir du roi, mais souvent aussi à la suite d'intrigues desquelles ne sont pas absentes de belles dames de la Cour que manoeuvrent d'habiles confesseurs. Les campagnes de marchands ne se sont, en fait, jamais intéressées à envoyer des colons au Canada. Au contraire, elles ne voulaient pas voir défricher le pays, craignant que cela n'entraîne la disparition du gibier.

En 1603, Pierre du Guast de Monts, marin, explorateur et traitant qui, calviniste, s'était distingué au service d'Henry IV qui l'avait récompensé d'une pension et du poste de gouverneur de Pons, en Saintonge, se voit octroyer par le roi le poste de lieutenant général au pays de l'Acadie et un privilège de traite en ces lieux à condition qu'il y établisse des colons. Du Guast forme donc une compagnie de traite qui groupe de nombreux marchands. Il équipe une expédition, affrète des navires, recrute un personnel, catholique et protestant: 120 personnes, soldats, vagabonds, artisans, quelques nobles dont le ba-

ron Jean de Biencourt de Poutrincourt, des hommes d'église, un certain abbé Aubry et un pasteur protestant. On est, on l'a dit, depuis l'édit de Nantes, en pleine "coexistence", ce qui n'empêche pas, rapporte Lescarbot, ces deux ecclésiastiques des religions adverses de s'entrebatte "à coups de poings sur le différent théologique" . . . Du Guast a demandé à Champlain, cartographe et géographe, d'être du voyage.

Tôt au printemps, du Guast de Monts envoya trois navires faire la traite des fourrures dans le Saint-Laurent; il savait de quoi il s'agissait puisqu'on dit qu'il avait déjà fait plusieurs voyages en Amérique et que, dès 1600, il se trouvait à Tadoussac avec l'expédition de Pierre Chauvin de Tonnetuit, un autre protestant, qui avait, lui, obtenu du roi l'année précédente une partie de l'ancien monopole accordé au marquis de La Roche (L'aventure de l'île de Sable, 1577-1603).

Marc Lescarbot, original, avocat, écrivain, poète, explorateur, relate que le premier des deux autres navires de du Guast destinés à l'Acadie quitta le Havre-de-Grâce — aujourd'hui Le Havre — le 7 mars 1604 sous le commandement de François Gravé Du Pont, l'autre partant le 10 mars. Destination: les côtes de la Nouvelle-Ecosse actuelle que les explorateurs atteignirent vers le 25 juin pour s'installer dans l'île Sainte-Croix — Dochet Island — où ils passèrent un hiver épouvantable, perdant 35 des 79 hommes demeurés là.

Couillard-Després nous dit que Louis Hébert était de l'expédition de du Guast de Monts. La nièce de la femme de Louis Hébert avait épousé Jean de Biencourt de Poutrincourt dont on a noté la présence parmi les membres du groupe et à qui du Guast accorda des territoires en Acadie au cours d'un second voyage. Poutrincourt rêvait de l'établissement d'une colonie agricole au Nouveau Monde. C'est ainsi que Louis Hébert, apothicaire, né vers 1575, fils de Louis, lui-même apothicaire à la cour de Catherine de Médicis, se serait intéressé aux idées de Poutrincourt et aurait été du voyage.

Au printemps, les aborigènes s'amènèrent avec des viandes, puis les navires arrivèrent de France avec des ravitaillements et une quarantaine d'hommes commandés par Ralluau et Gravé Du Pont, pour prendre la relève. On abandonna alors l'île Sainte-Croix où, quand

Suite à la page suivante



Le monument dédié à la mémoire de Louis Hébert, premier colon de Québec, est situé sur la place de l'Hôtel-de-Ville; dans le groupe qui, au pied du monument, représente sa femme, Marie Rollet, et ses enfants, on aperçoit (ci-dessus) la tête d'une petite Québécoise.



Ayant aperçu ce vieux marin sur le port, nous nous sommes approchés pour lui dire que Coke et Coca-Cola sont les marques déposées qui identifient le produit de Coca-Cola Ltée seulement—cette boisson gazeuse au goût dont on a toujours le goût. Il esquissa un sourire...

... et nous vendit un homard.

Après rasage...
après la douche...
à toutes heures...

LOTION TOUT USAGE
POUR HOMMES
\$3.00 \$5.00 \$9.50

Dans la Préparation H une substance cicatrisante pour les hémorroïdes

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.

Cette substance ne fait pas qu'apaiser les douleurs locales; dans nombre de cas, on a pu observer une rétraction notoire des hémorroïdes.

Mieux encore, l'effet cicatrisant du médicament s'est prolongé

durant plusieurs mois.

Cette substance aux effets si bienfaisants se nomme la Bio-Dyne; elle aide rapidement à la cicatrisation des cellules et stimule la croissance des tissus nouveaux.

La nouvelle Bio-Dyne est offerte soit en onguent, soit en suppositoires sous le nom de Préparation H. Elle est en vente dans toutes les bonnes pharmacies et s'accompagne de la mention: satisfaction ou remboursement.

LOUIS HÉBERT

Suite de la page précédente

même, on avait planté "le premier blé à être récolté en Nouvelle-France", pour passer sur la terre ferme, dans la baie Sainte-Marie — baie de Fundy — et fonder Port-Royal, maintenant Lower-Granville, près d'Annapolis.

Les survivants du terrible hiver retournèrent en France avec du Guast, sauf trois, dit la chronique: Champlain, Angibault dit Champdoré, et Fougeray.

Au mois de juillet 1606, du Guast de Monts repartait en Acadie après un court séjour en France où il a lutté contre les intrigues que menaient des marchands non membres de sa compagnie pour faire annuler ses privilèges de traite. Avec l'appui d'autres marchands de la Rochelle, il emmène en Acadie un nouveau contingent qui compte Marc Lescarbot, Charles de Biencourt, le fils de Poutrincourt et Louis Hébert. L'expédition arrive à Port-Royal le 21 juillet 1606. Lescarbot rapporte que Louis Hébert laboure, que "le sieur de Poutrincourt fit cultiver un peu de terre pour y semer du blé et y planter la vigne comme il fit à l'aide de notre apothicaire, M. Louis Hébert qui, outre l'expérience qu'il a dans son art, prend grand plaisir au labourage de la terre". Champdoré parle de "la beauté émerveillable des blez" que Poutrincourt a semés.

Tout intéresse Louis Hébert. Il prend part à des voyages d'exploration à travers les terres de l'Acadie et tout le long de la côte de l'Atlantique, en compagnie de Champlain, grand géographe et cartographe, et de Poutrincourt. On fait même une petite plantation, pour expérimenter, là où se trouve aujourd'hui Gloucester, dans le Massachusetts, et on descend jusqu'au Cap Cod.

Mais les intrigues, en France, se multiplient contre du Guast de Monts qui doit rentrer. Il ramène ses hommes. Avant de partir, Louis Hébert donne son nom à une rivière et à une

île du lieu. Et on trouve, aujourd'hui, sur la carte de la Nouvelle-Ecosse, Bear Island et Bear River, qui furent antérieurement Herbert Island et Herbert River, et, à l'origine, île Hébert et rivière Hébert...

Le 25 février 1607, Poutrincourt, toujours rêvant de sa "colonie agricole", quitte Dieppe pour son domaine d'Acadie que lui avait cédé du Guast de Monts. Il est accompagné de ses fils, Charles et Jacques, et de Louis Hébert, son parent par alliance. La traversée dure quatre mois. Poutrincourt quittait son manoir de Saint-Just emportant "ses meubles, des provisions et des outils de toutes sortes"... A Port-Royal, on répare les habitations en vue de recevoir les familles des colons. Quand Poutrincourt fait venir sa femme, Louis Hébert fait de même. Et Marie Rollet arrive en Acadie avec Mme de Poutrincourt, les deux premières Françaises à passer au Canada.

Tout le monde aimait Hébert. Rameau dit que les Micmacs "s'empressaient auprès de ce bon ramasseur d'herbes, qu'ils prenaient volontiers pour un être extraordinaire". On a dit que tout intéressait Hébert: médecine, botanique, culture du sol. Il soigne les indigènes. "En l'absence de M. de Biencourt, rapporte la Relation de 1613, Louis Hébert commande la place."

Au mois de novembre 1613, Samuel Argall, le sous-gouverneur de la Virginie, paraît devant Port-Royal, s'en empare, le brûle. Il faut retourner en France. Poutrincourt rentre, emmenant Louis Hébert, "l'apothicaire parisien, ce doyen de la colonie acadienne".

Après les aventures en Acadie, Champlain, ancien compagnon de Poutrincourt, de Gravé Du Pont, de du Guast de Monts, de Louis Hébert, et des autres, se tourne vers le Saint-Laurent et fonde Québec en 1608.

Au cours de l'hiver de 1616-1617, Louis Hébert revoit Champlain qui

Suite page 14



Cette image ancienne montre Louis Hébert semant.

Exquisite Form



Sauf rien... rien n'est aussi confortable qu'Exquisite Form.

Comme ce BANDEAU LIGHT-ON-LIGHT... Les bonnets rembourrés en Kodel ajoutent au support et à l'élégance des formes. Un mélange de nouveau Dacron, de nylon et de coton pour plus de durée, plus de confort. Bandes extensibles. \$3.50.

La gaine-culotte SURELY SHEER À LONGUES JAMBES est délicieusement féminine—un nuage de tulle de Lycra résistant. Les panneaux de maintien sont si bien dissimulés que les coutures sont invisibles, sous une robe ou un fuseau bien collant. \$9.

Faites-en un drame. Exigez...

**Exquisite Form
ou rien!**

LOUIS HÉBERT

Suite de la page 12

se trouve alors en France à la recherche d'appuis pour sa nouvelle colonie. Québec existe depuis 9 ans déjà mais la Compagnie des Marchands qui y fait le commerce des fourrures sur une haute échelle croit que le défrichement chasserait le gibier, se traduirait en pertes pour elle, et s'oppose, de ce fait, à la colonisation du lieu. Champlain invite son ancien compagnon à venir s'installer à Québec. Louis Hébert accepte. Et c'est seulement parce que la Compagnie a besoin de lui comme médecin que les marchands consentent à le laisser passer à Québec.

Champlain a obtenu à Hébert un contrat intéressant. Louis Hébert vend, à Paris, maison et jardin, prend sa femme et ses trois enfants — Anne, Guillemette et Guillaume, et s'amène à Honfleur, port d'embarquement. Là, il se rend compte que la Compagnie l'a roulé. Le contrat que lui avait obtenu Champlain ne tient plus. On lui en présente un nouveau, moins avantageux. Son salaire est réduit de moitié. Il est au service de la Compagnie comme apothicaire, et les membres de sa famille et son serviteur le seront aussi, au service de la Compagnie, selon les besoins, et sans rémunération. Hébert ne peut faire que signer. Il signe et part de nouveau vers l'Amérique, le 11 mars 1617, sur un navire commandé par un capitaine du nom de Morin.

La traversée est orageuse. On vient près du naufrage sur les bancs de Terre-Neuve. Les glaces encombrant le golfe. Le 14 juin 1617, après treize semaines de mer, on atteint enfin Tadoussac, où l'on s'arrête avant de poursuivre vers Québec.

Il y a 350 ans cette année, ce mois-ci, donc, Louis Hébert et sa famille s'établissent à Québec, premiers colons en Nouvelle-France.

Louis Hébert connaissait les immensités du Nouveau Monde quand il débarqua à Tadoussac avec sa famille, en route vers Québec. Thomas B. Costain, qui donne beaucoup de couleur à ses textes, nous montre Louis Hébert arrivant à Tadoussac, le 14 juin 1617, par un jour chaud de grand soleil que tempérerait une brise légère soufflant sur l'embouchure du Saguenay. L'endroit est impressionnant, en juin, alors que la nature offre ses teintes les plus pures, que les jours sont longs, que le soir laisse descendre sa petite brume qui voile un peu la rive sud du grand fleuve et que les derniers rayons du



Cette photo de Québec montre ce qu'est devenue au XXe siècle cette partie de la seigneurie de Louis Hébert, appelée le "fief du Sault-au-Matelot".

soleil couchant teintent de rose violacé le paysage majestueux de ce lieu immense. Le calme des eaux, les hauts rochers, le silence profond... Que pensait Louis Hébert, ce soir-là? Regrettait-il sa boutique et son logis confortable de Paris? Réalisait-il, tout à coup, dans le silence de la nuit tombante, les difficultés de s'établir, comme ça, avec une femme et des enfants, en pays sauvage? Il connaissait bien le Nouveau Monde, mais il ne s'agirait plus maintenant d'explorations, de voyages, d'expériences, mais bien de la survie de toute sa famille. Et cela sans aide. Et l'hiver qui amenait toujours la famine et la maladie... On n'était qu'en juin; la nature chantait, mais cela serait de courte durée... A Sainte-Croix, la neige avait commencé à tomber en octobre... Et puis, le beau contrat que lui avait obtenu Champlain, modifié à la dernière minute par les marchands mesquins... Eprouvait-il, ce soir-là, du ressentiment envers la Compagnie, envers Champlain, peut-être, qui était resté en France, des regrets d'avoir quitté pour toujours le cœur fashionable de Paris? On peut croire que non. Louis Hébert était venu plusieurs fois en Acadie. Il y était dès 1604, avait pris part à de nombreuses explorations, connaissait fort bien les conditions d'existence au pays, devait être physiquement fort. On l'avait désappointé en modifiant le contrat que lui avait obtenu Champlain, et cela ne devait certainement pas lui plaire, mais on peut croire que son esprit d'aventure prit vite le dessus et que c'est non sans un certain enthousiasme qu'il gravit, avec les membres de sa famille et son serviteur Henri, le sentier — aujourd'hui la Côte-de-la-Montagne — qui le menait à l'emplacement d'une dizaine d'acres qu'on lui avait accordé pour s'établir. La légende veut que ce soit sous un orme majestueux, où se trouva plus tard l'angle de la rue Sainte-Anne et

la place d'Armes, que l'on montrait aux visiteurs, au siècle dernier encore, et qu'on abattit — nos gens ont la manie d'abattre les arbres... en 1846, que la famille Hébert dressa sa tente en arrivant là-haut.

Louis Hébert est astreint, écrit Gustave Lanctôt, "à ne cultiver la terre qu'à ses heures de loisir, avec permission au bout de trois ans seulement de récolter du tabac et des grains à condition de les vendre à la Compagnie aux prix de France". Mais il persiste. Pendant plusieurs années, il est le seul, avec Champlain, à cultiver le sol, malgré les difficultés innombrables que lui suscite la Compagnie des Marchands pour tenter de l'en dissuader. Les gens l'aiment, les indigènes le respectent parce qu'il leur prodigue ses soins.

Quand Champlain vient à Québec, un moment, en 1618, il admire les terres de Louis Hébert "chargées de beaux bleds, les jardins chargés de toutes sortes d'herbes, comme choux, raves, laitues, pourpier, oseille, persil et autres herbes, citrouilles, concombres, melons, pois, fèves et autres légumes, aussi beaux qu'en France". Louis Hébert n'avait que des outils manuels pour travailler le sol. Pas de charrue. Ce n'est que sous son gendre, Guillaume Couillard, que l'on commença à utiliser la charrue trainée par des boeufs.

Le premier abri fut remplacé par une maison solide, en pierre, mesurant trente-huit pieds de longueur sur quatorze de largeur et qui devint, comme en le verra plus tard, le berceau du Séminaire de Québec.

A l'automne qui suivit l'arrivée des Hébert à Québec, leur fille, Anne, épousa le sieur Etienne Jonquest, colon venu de Normandie. Le récollet Joseph officiait. C'était là le premier mariage célébré au pays. Anne mourut en 1629 après avoir donné naissance à un enfant.

Louis Hébert était né à Paris, vers 1575. Il avait donc, à ce moment-là,

environ quarante-cinq ans. Il soignait les indigènes, aidé de son épouse qui leur prodiguait aussi l'instruction. Plus tard, après la mort de son mari, Marie Rollet et sa fille, Guillemette, devenue l'épouse de Guillaume Couillard, firent de la maison paternelle un véritable centre d'accueil où se retrouvaient les Blancs, les indigènes, le petit nègre malgache Olivier Le Jeune, que les Anglais avaient vendu à Olivier Le Baillif qui en avait fait don aux Couillard, les serviteurs et les dix enfants Couillard! Le ménage Couillard, successeur de celui de Louis Hébert, en était un bruyant, voire indiscipliné, si l'on en croit le Journal des Jésuites que cite Ethel M. G. Bennett, qui a étudié les familles Hébert et Couillard.

En 1620, Champlain revient de France porteur d'un mandat qui établit son autorité sur la colonie. Il nomme Louis Hébert procureur du roi, c'est-à-dire qu'il lui confie l'administration de la justice au pays.

L'année suivante, Hébert marie sa fille, Guillemette, à Guillaume Couillard, charpentier arrivé au pays un an avant les Hébert. Les terres défrichées s'étendent de plus en plus loin en arrière de la maison bâtie au bord de la falaise. Champlain, accompagné de son chien, Matelot, vient souvent rendre visite à ses amis. Et il est facile d'imaginer les deux hommes, au haut de l'escarpement, admirant le spectacle toujours nouveau et enchanteur qu'offre, à l'est, le grand fleuve s'ouvrant pour encercler l'île d'Orléans, la Pointe Lévy — Lauzon —, et, en face, la côte abrupte où se trouve aujourd'hui Lévis. Hébert demanda au roi que le droit de propriété des terres qu'il avait défrichées lui fût reconnu, ce qui fut fait. En 1626, on lui accorde de nouveaux titres de propriété.

La première partie de la seigneurie de Louis Hébert s'appelait "fief du Sault-au-Matelot". Il s'agit de ces riches terrains, en plein cœur de Québec, où s'élèvent aujourd'hui le Séminaire, la vieille université, la basilique, et qui demeurèrent, jusqu'en 1666, la propriété de la famille Couillard, qui succéda à celle de Louis Hébert. Ces terrains touchaient celui de la fabrique et celui de l'Hôtel-Dieu.

L'autre partie de la seigneurie, le "fief de l'Espinay", ne comprenait, en 1725, écrit Couillard-Després, que onze arpents de terre de front sur

Suite page 17

Au cours des six prochains mois, ces 9 chemises Forsyth verront 130 journées au bureau, 22 repas du dimanche, 55 films, 26 parties de golf et une séance de cirque.

Mais il n'y paraîtra pas.

Ce n'est pas lorsqu'elle est encore tout enveloppée dans le magasin que l'on peut dire si une chemise est de bonne qualité.

Nous savons cela chez Forsyth.

C'est pourquoi nous ne nous contentons pas de donner à nos chemises une coupe élégante.

Nous en faisons aussi des articles de qualité.

C'est peut-être ce qui nous a valu une réputation unique depuis quelques 65 ans.

Chacune de nos chemises est taillée à la main et sa coupe est soigneusement étudiée. Elle est faite des plus beaux tissus du monde entier. Nos modèles et coloris sont très variés. Des manches courtes... des manches longues... Les prix: de \$5.50 à \$15.00.

Les célèbres chemises Regent Street, Tacoma et Bond Street sont réputées pour leur qualité et leur élégance. Quant à nos modèles de fantaisie et à nos chemises sport, leur chic est irrésistible!

Nous continuerons à confectionner nos chemises de cette façon.

C'est plus fort que nous.

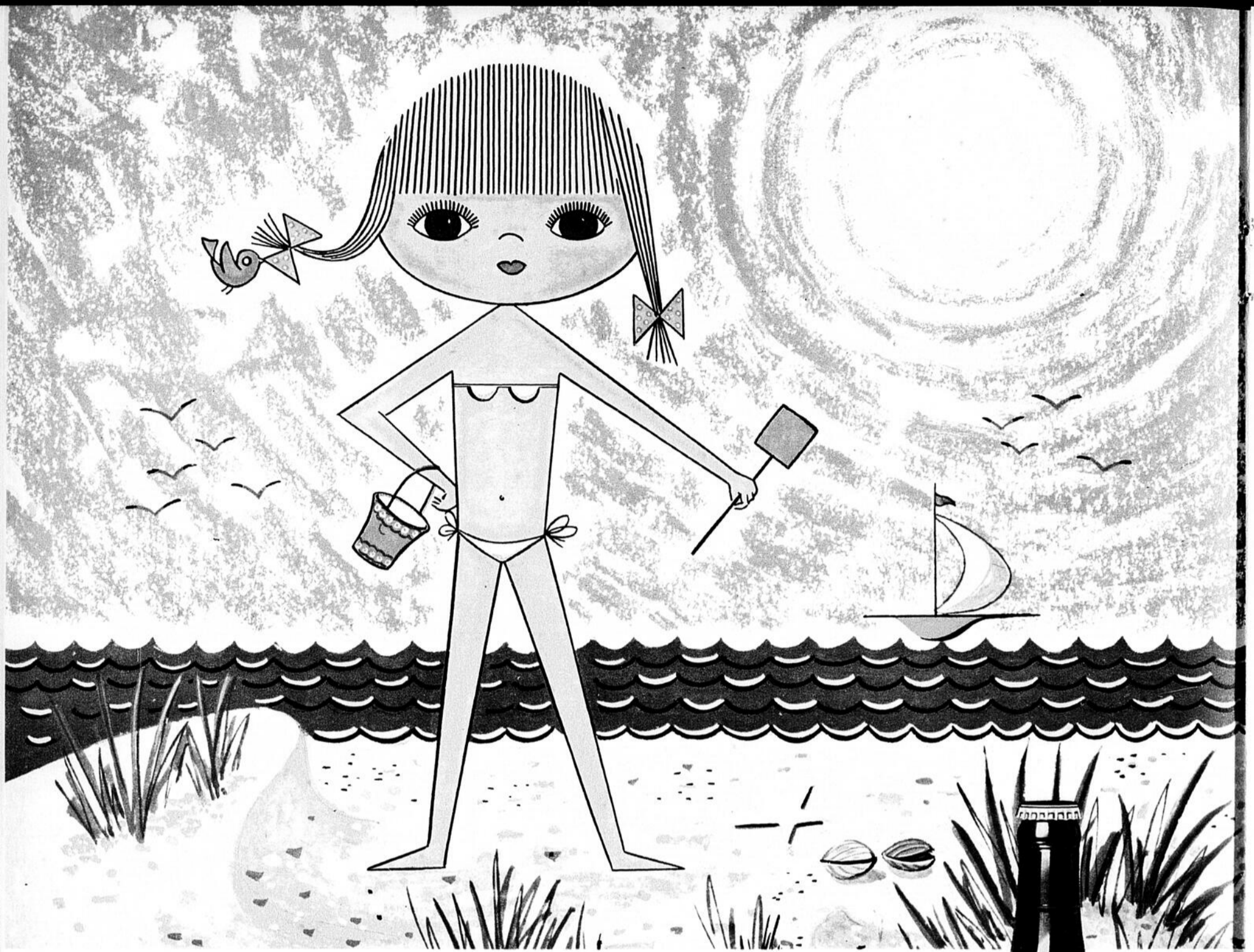
Et dans six mois, vous vous en réjouirez!

Cravates et bijouterie également signées Forsyth.

Forsyth
A vous, elle va bien!

John Forsyth Company Limited,
Kitchener, Canada.





Aussi nature que Célestins

Si naturellement idéale qu'on ne lui a rien ajouté, l'EAU DE VICHY CÉLESTINS est une eau diététique appréciée qui convient à tous, aux enfants comme aux adultes et dont la réputation remonte à 2,000 ans.

Aidez votre digestion en buvant quotidiennement VICHY CÉLESTINS. Légèrement thérapeutique, l'eau minérale alcaline naturelle VICHY CÉLESTINS apporte à l'organisme des sels minéraux et des oligo-éléments qui contribuent aux digestions faciles.

IMPORTÉE DE FRANCE, CÉLESTINS est la seule authentique EAU DE VICHY vendue au Canada.

MÉFIEZ-VOUS DES IMITATIONS

EXIGEZ TOUJOURS

VICHY CÉLESTINS

l'eau qui fait... du bien!

32 OZ. **59¢** — 16 OZ. **39¢** — 8 OZ. 2 **POUR 49¢**



IMPORTÉE DE FRANCE

LOUIS HÉBERT

Suite de la page 14

quatre lieues de profondeur. On nomma "Des Islets" le fief de la rivière Saint-Charles qui comportait une lieue de front sur quatre de profondeur. Ces terres, devenues la propriété de l'intendant Talon, furent érigées en baronnie, en 1671, sous le nom "Des Islets", puis en comté d'Orsainville, en 1696. Talon en fit don à l'Hôpital général de Québec.

Hébert cultive la terre, élève des animaux. Il est grand propriétaire. Son gendre, Guillaume Couillard, le seconde en tout. On avait planté des pommiers. Le Jeune, en 1636, rapporte que "les pommiers que Louis Hébert avait plantés ayant été gâtés par les animaux, il faudra attendre pour voir si les pommes viennent bien en ce pays, bien qu'on me l'assure . . .". Le frère Sagard, lui, remarque sur la propriété d'Hébert "un jeune pommier chargé de fort belles pommes, on l'avait apporté de Normandie . . .". Ceux qui ont vu la côte de Beaupré, au printemps, savent comment les pommiers normands se sont multipliés chez nous!

L'année 1627 fut tragique pour les Hébert. Louis fit une chute sur la glace, au cours de l'hiver de 1626, ne s'en remit pas. Il rendit l'âme le 25 janvier 1627. Ironie du sort. Après avoir affronté, durant des années, les périls des mers, les hivers terribles, la famine, la maladie, Louis Hébert mourait des suites d'un accident banal. Un peu après, son serviteur, Henri, était massacré par les sauvages.

Louis Hébert fut inhumé au cimetière récollet de Notre-Dame-des-Anges. Plus tard (il y a confusion quant à la date — ce pourrait être 1688 ou 1698), le père Valentin Le Roux, supérieur des récollets, fit transporter les restes de Louis Hébert dans la cave de la nouvelle église des récollets à la Haute-Ville de Québec. Hébert revenait ainsi tout près de chez lui puisque le clocher et l'entrée de cette église, nous dit Pierre-Georges Roy, se trouvaient au point précis de la grande porte actuelle du palais de Justice, à l'angle de la place d'Armes et de la rue Saint-Louis, à Québec. Le 6 septembre 1796, la chapelle et le couvent furent détruits par le feu. Le 11 septembre 1796, rapporte Pierre-Georges Roy, le curé de la cathédrale annonçait à ses paroissiens: "Dans la mesure de l'église des RR.PP. Récollets, on a trouvé les ossements réunis d'un certain nombre d'anciens religieux et même quelques cendres des anciens gouverneurs du pays qui avaient été enterrés. On a mis tous ces précieux restes dans un cercueil pour être transportés et inhumés dans la cathédrale. Cette translation se fera immédiatement après la grand-messe de ce jour et vous êtes priés d'y assister."

Dans la basilique de Québec, aujourd'hui, une plaque en bronze indique la présence en ce lieu des restes de Frontenac, de Callières, de Vaudreuil, et de La Jonquière. Il n'est pas question de ceux de Louis Hébert qui n'ont peut-être pas pu être identifiés après l'incendie de l'église des récollets sous laquelle avaient été enterrées un grand nombre de personnes, depuis sa construction, tant laïques que religieuses, dont tous les pères et frères récollets décédés à Québec entre 1696 et 1796. Et puis, au moment de l'incendie de l'église, il y avait quand même cent soixante-neuf ans que Louis Hébert était mort . . .

Guillaume Couillard prit la relève. Il n'existerait aucun descendant direct de Louis Hébert.

La descendance s'est donc perpétuée par les Couillard. Et Guillaume Couillard a sa statue tout près de celle de Louis Hébert, dans le parterre de l'hôtel de ville.

Les Couillard avaient hérité de la moitié du bien de Louis Hébert et acquis, par la suite, d'autres domaines considérables. Après la mort de son mari, en 1663, Guillemette Hébert Couillard vendit (1666, greffe de Romain Becquet) à Mgr de Laval une partie importante de sa propriété de la Haute-Ville, le fief du Sault-au-Matlot. Les jeunes de la famille s'opposèrent fortement, mais sans succès, à la vente de ces terrains de grande valeur. La chicane, là-dessus, s'est perpétuée jusqu'à nos jours. Guillemette se retira à l'Hôtel-Dieu de Québec où elle mourut, à l'âge d'environ 78 ans, en 1684, laissant alors, écrit Ethel M. G. Bennet, plus de 250 descendants. ◀

GRAND CONCOURS DE PHOTOGRAPHIE "BASTOS"



expo67
la cigarette
des hommes

...que les femmes désirent!

Joignez l'utile à l'agréable. Fumez la nouvelle cigarette EXPO 67 un mélange original des meilleurs tabacs de Virginie. Longue, Bout Filtré, élégante. La cigarette EXPO 67 vous mettra dans l'ambiance de ce grand événement au cours duquel Montréal sera l'hôte du monde. Profitez-en pour prendre part au grand concours photographique Bastos dont vous trouverez les règlements ci-dessous.



CONCOURS PHOTOGRAPHIQUE BASTOS



Les Trophées Bastos seront décernés aux gagnants de chacune des deux catégories du Concours Bastos pour la meilleure photo de l'Expo '67, prise entre le 28 avril et le 27 octobre 1967.

CATÉGORIES: A — Meilleures photos en couleur de l'Expo '67.
B — Meilleures photos en noir et blanc de l'Expo '67.

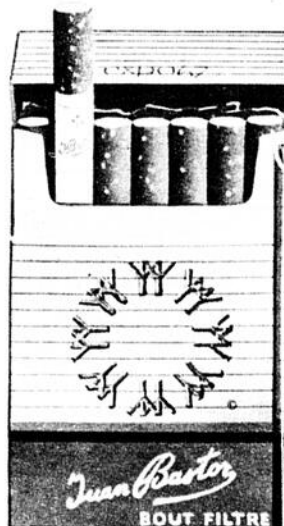
PRIX: Catégorie A: 1er prix — voyage en Europe par avion
2e prix — téléviseur en couleur
3e prix — \$100.00 en argent
4e au 67e prix \$10.00 en argent.
Catégorie B: 1er prix — voyage en Europe par avion
2e prix — téléviseur en couleur
3e prix — \$50.00 en argent
4e au 67e prix \$5.00 en argent.

Les photos pourront être présentées dans le format de votre choix et demeureront la propriété de Bastos du Canada Limitée.

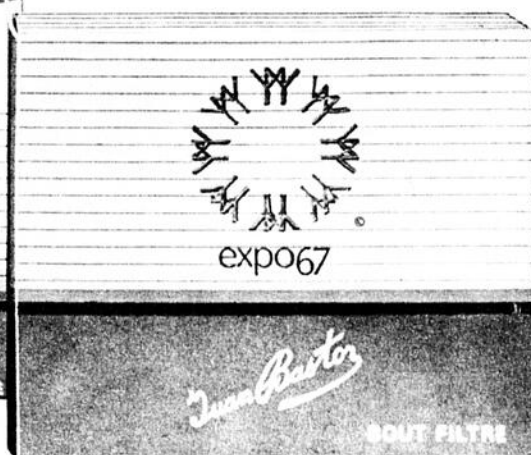
RÈGLEMENTS DU CONCOURS

Tout photographe amateur peut participer autant de fois qu'il le désire et faire parvenir au jury le nombre de photos qu'il voudra. Une sélection préliminaire sera faite chaque semaine et les photos ainsi choisies seront conservées et soumises, en novembre prochain, à un jury composé de photographes professionnels dont la décision sera finale. Chaque photo soumise devra être accompagnée de la face d'un cartonnet de cigarettes Expo '67.

Les photos devront être envoyées à Concours Trophées Bastos, Case Postale 220, Station H, Montréal et être clairement identifiées avec vos nom, adresse et numéro de téléphone.



Bastos du Canada Limitée





Kleenex*
vous offre
3 nouvelles
boîtes de fantaisie...
la douceur sous un nouveau jour!

Pour céder le pas à la beauté,
les mots s'enlèvent lorsque
les doux tissus surgissent

LAVANDE
TISSUS

Kleenex

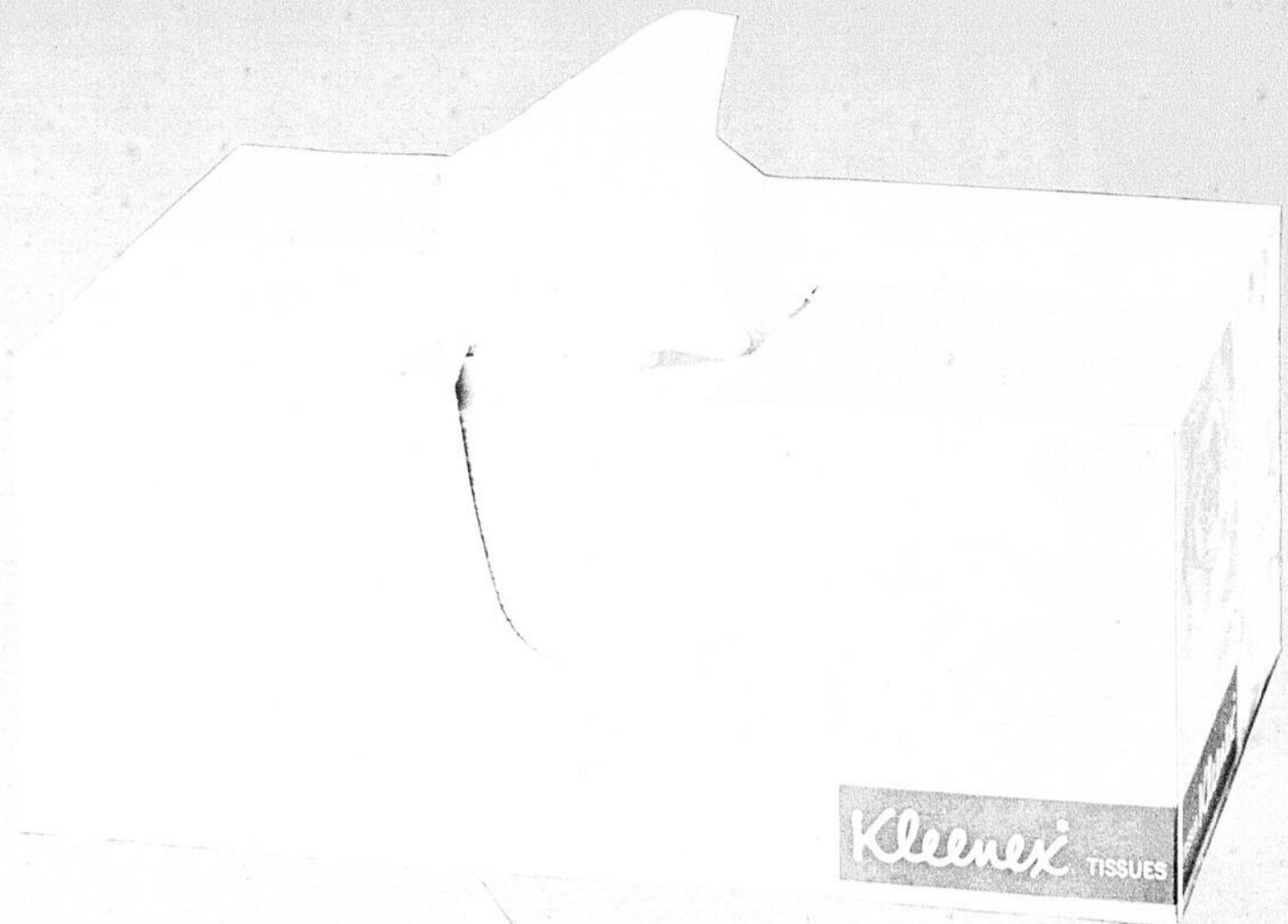
LAVENDER
TISSUES

Kleenex tissues

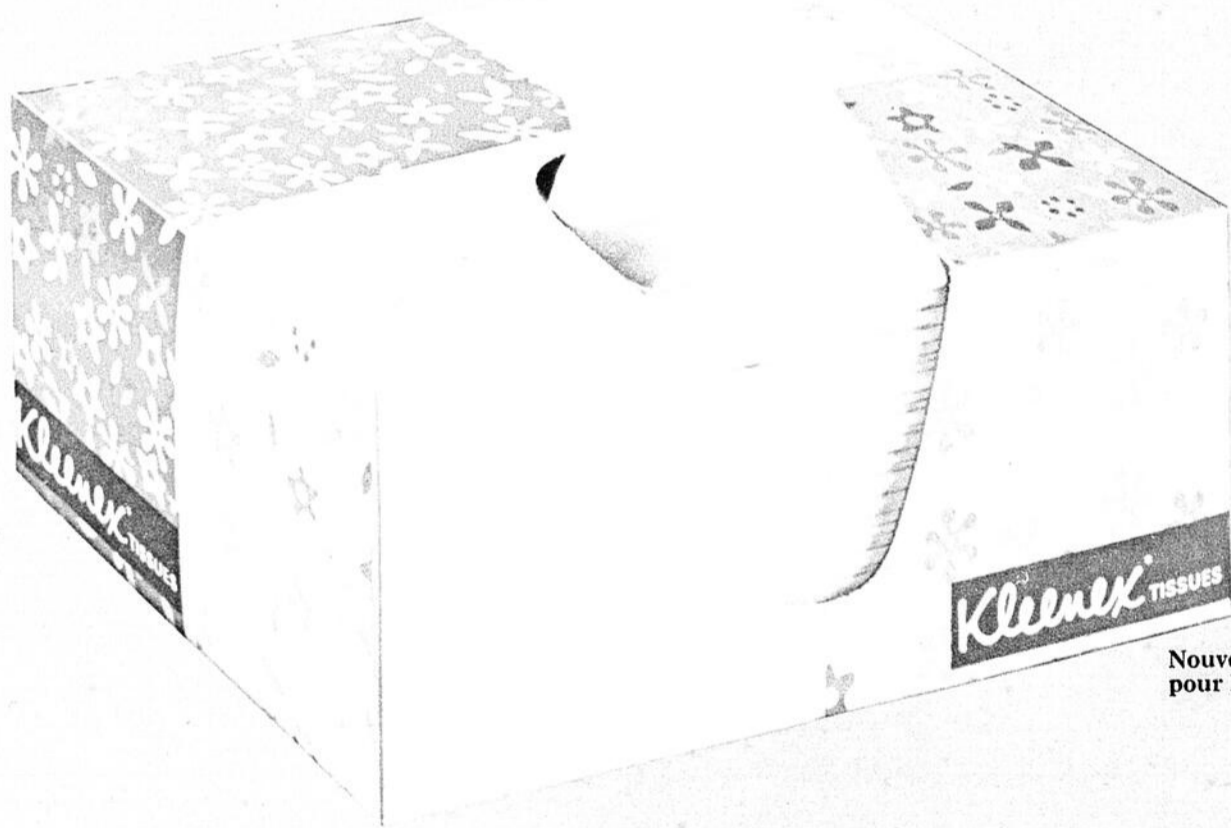
*MARQUE DÉPOSÉE

Nouveau décor florentin
pour le format de 200

...
r!

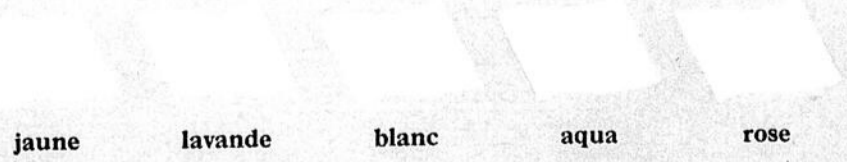


Nouveau décor de roses
pour le format de 400



Nouveau décor de pétales
pour le format de 300

Les 3 boîtes sont offertes en 5 jolies teintes



jaune lavande blanc aqua rose

NOUVEAU DE KIMBERLY-CLARK 



Le Dr Albin Jousse cause avec Doug Lighheart, 18 ans, à gauche, devenu paraplégique à la suite d'un accident, qui fait des exercices avec haltères sous la direction de la physiothérapeute Betty Brooks.

Le Dr Jousse et les paraplégiques

AIDE-TOI ET LA MÉDECINE T'AIDERA

DEPUIS 20 ans, le Dr Albin Jousse travaille inlassablement, dans un hôpital de Toronto, à la rééducation des paraplégiques. Près de 2 500 personnes, arrivées à l'hôpital totalement paralysées jusqu'à la taille et certains jusqu'au cou, ne tarissent pas d'éloges pour l'homme, réservé jusqu'à l'effacement, grâce à qui elles peuvent mener aujourd'hui une vie presque normale. Parmi elles: Mlle Marilyn Noell, travailleuse sociale, et Bev Hallam, étudiant en journalisme.

"Prenez mon cas, dit Mlle Noell, qui s'est brisé les vertèbres cervicales en faisant un mauvais plongeon: je m'adonnais beaucoup au sport et, après l'accident, j'étais devenue un être diminué, ne pouvant plus rien faire,

emprisonnée dans un corps que je ne pouvais mouvoir. Dans les premiers hôpitaux où l'on m'a emmenée, les rapports entre patients et médecins étaient ceux qu'on retrouve généralement dans tous les hôpitaux. On me demandait de suivre simplement les conseils des spécialistes et cela sans avoir jamais un mot à dire. Mes facultés mentales n'étaient pas atteintes et je me sentais profondément blessée par cette attitude paternaliste."

Puis, Mlle Noell fut transférée au Lyndhurst Lodge, à Toronto. Tout son monde, devenu si étroit, se transforma. Le Dr Jousse, qui lui-même est infirme et marche en s'aidant d'une canne, s'approcha d'elle en claudi-

Suite page 22

Fiberglas entretient la belle saison toute l'année dans votre maison

Calculez le nombre d'heures que vous passez dans votre maison, jour après jour. Les particularités du climat canadien font que vous y vivez la plupart du temps, éveillés ou endormis. Et tout au long de l'année, vous vous butez au problème d'y entretenir une température normale. L'isolation domiciliaire de Fiberglas protège contre les températures extrêmes et adoucit la transition d'une saison à une autre. C'est un autre exemple de l'assistance que la science apporte à l'homme dans son effort d'adaptation à son environnement. Le Fiberglas entre dans la fabrication de centaines de produits. Utilisés au foyer, ou dans le commerce et l'industrie, ils apportent du confort et un sentiment de bien-être à tout le monde.

**Marque déposée*

L'ISOLATION DOMICILIAIRE DE

FIBERGLAS
CANADA LIMITEE

8270, avenue Mountain Sights, Montréal





Conseil utile à tous ceux qui voyagent cette année

Le Centenaire—une nation tout entière en voyage! Mais un changement soudain de nourriture, d'eau ou de climat cause souvent de la diarrhée ou "colique estivale" qui vous gâche votre plaisir.

Avec l'Extrait de fraises des champs du Dr Fowler, vous avez toujours un soulagement bienfaisant à portée de la main. Il rétablit doucement l'équilibre intestinal, soulage rapidement les crampes et les nausées.

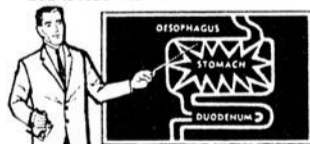
Créé au Canada, 20 ans avant la Confédération, l'Extrait du Dr Fowler a eu tellement de succès auprès de tous, jeunes et vieux, parce qu'il utilise les vertus médicinales des herbes et des racines. Exigez le véritable Extrait de fraises des champs du Dr Fowler. C'est une bonne "assurance-voyage" pour 1967. 67-12F

LUMBAGO

MAL DE DOS—DOS ENDOLORI

Lorsque vous avez le dos si sensible, si endolori qu'il vous est difficile de vous pencher ou de vous plier prenez le remède qui a apporté le soulagement à des milliers de personnes... T-R-C de TEMPLETON. Ne souffrez pas une journée de plus qu'il ne faut. Achetez T-R-C aujourd'hui même. Seulement .85c et \$1.65 partout où l'on trouve des produits pharmaceutiques. T65-5F

Maux d'estomac?



Vous pouvez obtenir un soulagement durable des maux d'estomac et de l'hyperacidité grâce à RECLUE. RECLUE neutralise rapidement et efficacement l'acidité excessive, protège les régions sensibles de l'estomac et des intestins d'une pellicule médicamenteuse adoucissante. Des milliers d'hommes et de femmes à travers le Canada ont été soulagés grâce à RECLUE et le recommandent. Ce médicament bienfaisant se trouve dans la plupart des pharmacies. Vous avez souffert pendant des années? Maintenant vous pouvez, vous aussi, être soulagé. Demandez RECLUE à votre pharmacien dès aujourd'hui.



Reclu Drug Co. Ltd., Vancouver 10, B. C.

Envoyez documentation à:
Nom
Adresse

DR JOUSSE

Suite de la page 20

quant. En quelques mots, il lui confia la responsabilité de sa propre rééducation.

"Nous avons une vague idée de ce que les personnes paralysées au même degré que vous l'êtes pouvez apprendre à faire, lui dit-il d'une voix qu'il n'élève jamais. Nous vous aiderons avec tous les moyens dont nous disposons; médecins, infirmières, physiothérapeutes, conseillers en rééducation vous faciliteront la tâche. Mais c'est de vous que doit venir l'effort principal. Nous ne pouvons pas vous apprendre à vous moucher tant que vous-même n'aurez pas décidé d'essayer."

Devant cette attitude, Mlle Noell se sentit mise en confiance. C'est d'elle que dépendrait désormais son avenir. Elle avait besoin des médecins et infirmières de Lyndhurst, et elle le comprenait très bien, mais seulement pour la guider dans son travail de rééducation.

Bev Hallam raconte ses premières semaines à Lyndhurst de cette façon:

"J'avais 18 ans et venais de terminer ma douzième année. Je n'étais pas très bon en classe, mais je faisais beaucoup de sport. Je n'étais pas tellement heureux chez moi, et je buvais secrètement. Puis, j'ai eu un accident de voiture et je me suis retrouvé presque entièrement paralysé.

"A Lyndhurst, on m'a mis dans une chaise roulante dès le début. Aux repas, on vous pousse jusqu'à la salle à manger et la nourriture est placée devant vous. On a le choix entre se faire donner à manger ou essayer de manger par soi-même. Il me fallut une semaine pour me rendre compte que je pouvais faire tenir une fourchette entre l'index et le majeur et bouger les épaules de telle façon que je portais un peu d'aliment à ma bouche. Je préférerais le faire moi-même et en répandre sur moi que d'être à la merci d'un infirmier."

Se moucher ou porter de la nourriture à sa bouche est machinal chez une personne normale; chez un paralysé ces gestes sont les premiers pas vers l'indépendance retrouvée.

Toute la philosophie de Lyndhurst Lodge, conçue par le Dr Jousse et que son personnel met en pratique avec intelligence, poursuit un but simple mais combien difficile à atteindre: rendre les paralysés capables de vivre normalement et non pas d'exister simplement comme des infirmes irrécupérables. Il y a encore 20 ou 25 ans, la limite maximum de vie d'un paraplégique était de cinq ans, passés généralement dans un hôpital pour malades chroniques. Il était alors inconcevable qu'un paralysé puisse retourner chez lui, s'occuper de son ménage, gagner sa vie ou aller à l'université.

Or 90 p.c. des patients du Dr Jousse quittent l'hôpital, et 60 p.c. d'entre eux gagnent leur vie. Des anciens combattants qui furent ses premiers patients, aucun n'était encore à l'hôpital cinq ans après la fin de la guerre: résultat sans équivalent dans le monde.

Marilyn Noell peut témoigner des différences existant entre Lyndhurst Lodge et d'autres établissements. Elle a été hospitalisée à Lyndhurst Lodge et a visité d'autres institutions ou a correspondu avec des personnes qui étaient dans des instituts de rééducation. Dans un établissement qu'elle a visité en France, l'attitude paternaliste du personnel médical et infirmier l'a sidérée. Les patients étaient constamment surveillés comme des enfants et tressaient des paniers ou d'autres objets inutiles. Elle a connu également un Allemand qui était à Lyndhurst. Il retourna en Allemagne mais demanda aussitôt à être renvoyé au Canada. Au lieu de l'encourager à vivre avec son infirmité, on lui donnait des calmants qui en ont fait un narcomane. Ce même homme vient d'obtenir un diplôme universitaire avec distinction.

Le Dr Jousse, de son côté, est le premier à s'étonner des possibilités de ses patients. Théoriquement, la paralysie signifie la fin du fonctionnement normal des membres et du corps au-dessous de l'endroit de la blessure à la colonne vertébrale. Les messages venant ou allant au cerveau par l'intermédiaire du cordon médullaire ne peuvent franchir la zone blessée; ces messages transmettent des sensations — la caresse d'un flocon de neige, la brûlure d'un fer rouge —, ils transmettent également des ordres pour les mouvements des membres. Plus la blessure est élevée, plus la paralysie est complète. Et pourtant ce que peuvent faire Bev Hallam et Marilyn Noell est étonnant.

Cette dernière, en effet, partage actuellement un appartement avec deux autres jeunes filles. Elle est restée deux ans et demi à



Mme Nancy Swackhammer, de Guelph, qui joue avec sa fille, tient elle-même sa maison. Ci-dessous, Bev Hallam, 25 ans, paralysé, peut malgré tout conduire son automobile.



Marilyn Noell, au centre, a résolu son problème en partageant un logement avec deux compagnes. Bien qu'impotente, elle a terminé ses études et fait du travail social.



Lyndhurst, ce qui est le stage moyen de la plupart des patients. Quand elle y est arrivée, elle ne pouvait pas écrire ni même s'asseoir. Pourtant, le Dr Jousse ne songea pas une seule minute qu'elle ne pourrait pas poursuivre ses études. Elle étudiait alors la biochimie à l'université Queens. Elle ne pouvait plus faire de travaux de laboratoire et elle suivit un cours de lettres par correspondance.

Entre-temps, le Dr Jousse lui avait parlé de la possibilité de subir une opération qui n'avait jamais été tentée. Deux muscles de ses mains fonctionnaient encore un peu: Il s'agissait de diviser ces muscles et leurs tendons et de les raccrocher à quatre de ses doigts afin de leur permettre de se mouvoir. C'était une intervention délicate en huit opérations successives, et sa réussite n'était pas assurée. Le Dr Jousse lui laissa le soin d'en décider. Il se réjouit du succès de l'opération, mais la décision avait été prise par Marilyn Noell elle-même et cela importait pour elle tout autant que la mobilité qu'avaient acquise ses doigts.

Après avoir décroché son B.A. se posa la question de son avenir. Elle avait appris à écrire assez bien, pouvait pousser sa chaise roulante, s'habiller, s'arranger. Elle s'intéressait aux autres patients, à leurs difficultés. Elle songeait alors à s'occuper d'aide sociale et en parla au Dr Jousse. Il ne l'encouragea ni ne la découragea dans cette voie. Il se contenta de lui dire qu'il la mettrait en communication avec un travailleur social. Une fois qu'elle eut pris sa décision, il s'employa activement à l'aider dans ses efforts. Marilyn Noell voulait aller à l'École de travail social de l'université de Toronto et vivre en résidence. La directrice étant un peu hésitante,

le Dr Jousse proposa que les compagnes de Marilyn en décident. La décision était sage, puisque Marilyn a pu entrer à l'école et obtenir son diplôme; elle travaille depuis à la Société d'aide à l'enfance.

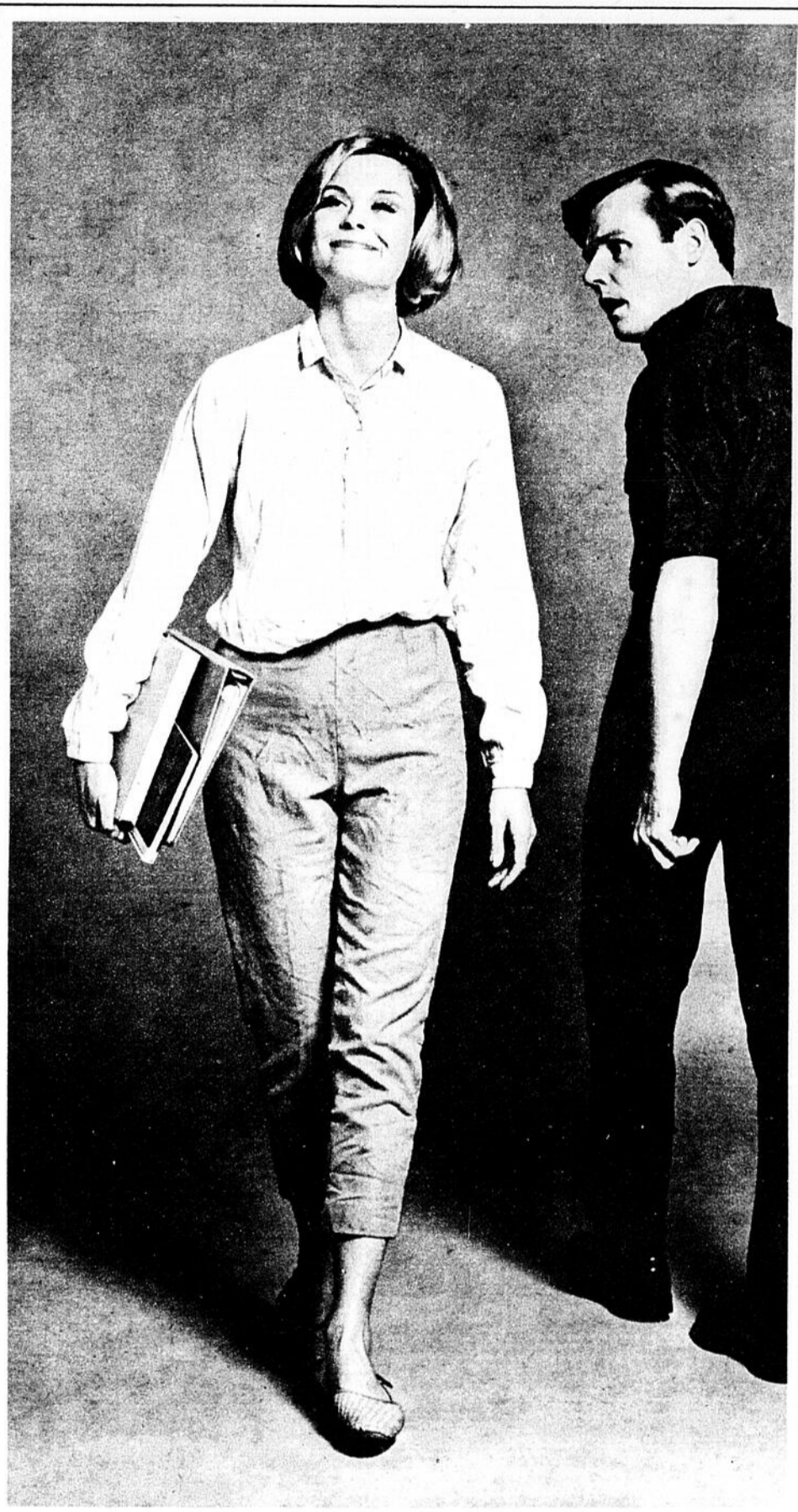
Bev Hallam a aussi son histoire à raconter. A le voir se déplacer en chaise roulante, on ne se rend pas compte exactement de la gravité de son cas. Pourtant, il poursuit ses études à l'Institut Ryerson.

Evoquant ses souvenirs à Lyndhurst, Bev Hallam explique qu'il a acquis un profond respect pour le Dr Jousse. Il est l'âme de l'institution où il a charge de 52 patients et d'une équipe de 80 personnes. Il parvient à des résultats non pas en dictant quoi faire mais plutôt par son insistance à considérer les paralysés comme des gens normaux et non comme des patients.

Dans les autres institutions, les patients doivent se plier à la routine de l'hôpital. A Lyndhurst, tout est fait en fonction des malades. Le Dr Jousse ne croit pas que la thérapeutique professionnelle puisse tout résoudre. Tout est fait pour que l'infirmes puisse se débrouiller par lui-même dans la vie de tous les jours. Il a fallu à Bev trois ans passés à Lyndhurst pour finalement terminer son cours au high school, apprendre à s'habiller, à se nourrir et s'installer dans sa chaise roulante. Cela n'a l'air de rien, mais c'est le fruit de milliers d'efforts constants et répétés. Deux fois par jour, il se rendait au gymnase pour faire des exercices de rééducation. Puis c'était des séances d'exercice auxquelles il devait s'astreindre tout seul. Il y a également des séances au cours desquelles des conseillers en rééducation aident les patients à décider de leur avenir. Qu'un patient décide de fréquenter une école donnée et les conseillers iront voir le directeur de l'institution pour le faire inscrire. Ils régleront la question d'argent, de transport, chercheront à savoir s'il y a une salle de toilettes suffisamment grande pour y faire entrer une chaise roulante, s'il y a des escaliers roulants ou des ascenseurs. Ce sont là des détails qui sont importants pour un infirmes parce qu'ils permettent de déterminer s'il pourra ou non suivre les cours qu'il désire.

En quittant Lyndhurst, Bev Hallam s'est installé dans une pension de famille où des personnes pouvaient l'aider le cas échéant. Puis, il a pris un appartement avec deux autres paraplégiques.

Suite à la page suivante



On aura tout vu...

Même la plus belle fille du monde ne saurait se permettre tous ces faux plis. Si seulement elle prenait la peine de demander les vêtements Koratron® au repassage permanent breveté, que les meilleurs manufacturiers achètent et utilisent, elle attirerait les regards admirateurs de ces messieurs... La compagnie Koratron ne fabrique ni tissu ni vêtements: elle a conçu l'idée du repassage permanent, elle a fait breveter son procédé unique, et seules les manufactures conformes à nos normes de la qualité sont autorisées à l'employer. Nous autorisons également des manufacturiers de vêtements féminins. Si vous le pouviez, n'aideriez-vous pas, comme nous, une femme à être moins "plissée"?

Koratron Company of Canada Limited, Montréal



©Koratron Company 1967



Peut-on demander à une hôtesse le nom de son papier de toilette?

Naturellement. Lorsqu'il y a du papier Facelle Royale dans la maison, personne ne peut manquer de le remarquer. Royale est si doux que nul autre papier ne saurait plaire autant.



"Facelle" et "Royale" sont des marques déposées de FACELLE COMPANY LIMITED
 FACELLE Fabriquée au Canada par Facelle Company Limited, une filiale de la Compagnie Internationale de Papier du Canada. *clp*

DR JOUSSE

Suite de la page précédente

ques. Et, tout récemment, il a pris un appartement seul. "Le Dr Jousse, dit-il, n'a jamais pensé que je pourrais vivre seul un jour, mais il ne m'a jamais dit non plus que je ne le pourrais pas. En outre, je conduis ma voiture depuis deux ans maintenant et je suis persuadé que le Dr Jousse n'a jamais songé que je pourrais y parvenir un jour. Il m'a laissé découvrir par moi-même la mesure de mes possibilités."

Mlle Noell a réfléchi longuement aux raisons qui font que le traitement à Lyndhurst est si remarquable et que les patients vénèrent littéralement le Dr Jousse.

"Premièrement, il y a l'homme lui-même, dit-elle. C'est la personne la plus effacée que je connaisse. Il écoute plus qu'il ne parle. Il n'est jamais trop occupé pour vous accorder toute son attention. Il est sociable et accepte les autres comme ils sont. Il se rend compte tout de suite, par exemple, qu'il fallait que je me débrouille par moi-même. Il ne m'a jamais fixé de limites. Il ne m'a pas caché, en revanche, que je devrais procéder étape par étape, sans relâche et avec détermination."

Le Dr Jousse est directeur médical de Lyndhurst Lodge, directeur du département de la médecine de rééducation à la faculté de Médecine de l'université de Toronto, et donne plusieurs cours ainsi que des consultations, mais il demeure très accessible. Une conversation avec lui est toujours facile. Dans les rapports entre lui, son personnel et les patients, on s'aperçoit vite qu'il règne à Lyndhurst une coopération active non seulement sur le plan pratique mais aussi par l'esprit.

Le Dr Jousse est malgré tout le premier à reconnaître qu'il y a aussi des échecs.

"Nous ne parvenons pas à atteindre certaines personnes. Parfois

*Le Dr Jousse sait écouter
avec bienveillance et
patience chacun de ses
patients. Dans la
chambre de Joseph Faber,
de Guelph, il
dispense ses conseils.*



des heurts violents se produisent entre personnel et patient, des heurts qui persistent des semaines ou des mois. Et nous ne devons jamais forcer trop les gens. Après tout, quand vous êtes paralysé, vous avez parfaitement le droit de rester couché et de ne plus réagir. Pour le genre de travail que nous faisons, les infirmières et autres membres du personnel doivent savoir faire preuve d'abnégation. Et il ne faut pas oublier non plus que nous n'avons pas la satisfaction de guérir. Cela est très dur pour les médecins et les infirmières, car la plupart ont besoin, pour leur propre moral, de savoir qu'ils peuvent guérir ceux qui réclament leurs soins."

Mais il faut aussi pour cela un climat de liberté.

"Il n'y a ici aucune contrainte, poursuit le Dr Jousse. Les gens qui travaillent avec moi ont des opinions bien précises et s'ils ne sont pas d'accord avec moi sur le traitement que je donne à un patient, ils viennent me le dire. Ceux qui ne parviennent pas à s'habituer à cette franchise brutale ne restent pas longtemps."

Bien que le travail soit exténuant physiquement comme mentalement, le roulement de personnel est dans l'ensemble moins élevé à Lyndhurst que dans d'autres hôpitaux. Certaines personnes travaillent avec le Dr Jousse depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, époque à laquelle il prit la direction de Lyndhurst Lodge qui était alors un centre de rééducation pour anciens combattants.

C'est alors qu'on a commencé à songer à redonner aux paraplégiques une place utile dans la société. Le Dr E. H. Botterell, qui est maintenant doyen de la faculté de Médecine de l'université Queens, garde de ces débuts un souvenir très vivant.

"J'avais opéré en Angleterre des militaires blessés à la colonne vertébrale. Au commencement, le seul fait de pouvoir les garder en vie nous réjouissait. Les antibiotiques nous permettaient de réduire

les infections. Puis j'ai perdu de vue ces patients qui étaient rapatriés au Canada. Quelle ne fut pas mon indignation de constater en revenant au Canada qu'une centaine d'entre eux se trouvaient encore à l'hôpital, personne ne sachant exactement quoi faire d'eux. Il fallait absolument quelqu'un pour mettre en oeuvre un programme de rééducation de ces infirmes.

"On me suggéra un jeune médecin du nom d'Albin Jousse. Il venait de commencer à travailler dans une clinique de Sudbury. Quand je lui parlai des besoins spéciaux des anciens combattants, il me répondit aussitôt: "Je n'ai pas pu m'engager dans l'Armée, alors disons que ce sera ma contribution à l'effort de guerre."

Le Dr Botterell n'a jamais regretté sa décision. Neuro-chirurgien lui-même, il a constitué une équipe avec un chirurgien esthétique, un urologue et le Dr Jousse. Le ministère des Affaires des anciens combattants leur donna Lyndhurst Lodge, imposante demeure située dans une rue tranquille et ombragée de Toronto, qu'ils ont adaptée à leurs besoins. On aménagea un gymnase, une petite piscine pour les soins d'hydrothérapie et un ascenseur pour monter et descendre les chaises roulantes.

Les anciens combattants admis à l'institution en ressortaient après un temps relativement court, capables, malgré la gravité de leurs cas, de mener une vie utile. Le succès obtenu auprès d'eux et auprès des



infirmes civils qui leur ont succédé fut le point de départ d'un programme de rééducation dont on ne trouve probablement pas l'équivalent nulle part ailleurs. Médecins, gardes-malades, thérapeutes et infirmiers formés à Lyndhurst se sont disséminés dans tout le Canada et ont fait école.

Le Dr Botterell considère que le Dr Jousse a fait de Lyndhurst l'institution de rééducation probablement la meilleure au monde. Il s'émerveille lui aussi devant la faculté de compréhension humaine du Dr Jousse et les soins et conseils qu'il sait prodiguer.

M. Andrew Clarke, directeur adjoint de l'Association canadienne des paraplégiques, qui a pris en main l'administration de Lyndhurst Lodge, ne tarit pas d'éloges lui aussi sur le grand patron.

"Sans vouloir minimiser le travail fait par les autres membres du personnel de Lyndhurst, dit-il, je suis convaincu que c'est grâce aux dons exceptionnels de jugement, de détermination et de patience du Dr Jousse qu'il faut attribuer le succès remarquable de la rééducation des paraplégiques canadiens."

Dès qu'on parle de lui en ces termes, le Dr Jousse s'efface:

"C'est la force d'âme, ou de caractère, ou bien encore le courage pur et simple, appelez-le comme vous voulez, qui fait que la rééducation d'un individu devient possible. On parle beaucoup de motivation de nos jours. Or, si un patient ne veut pas s'aider, nous ne pouvons rien faire pour lui." ◀



Les gens actifs ont besoin d'énergie alimentaire

La mélasse pure, de qualité supérieure, de la Barbade est une source alimentaire d'énergie, et cela, de cent délicieuses façons. Cent recettes vous aideront à préparer de succulents gâteaux, biscuits, pains d'épices, tartes et puddings, et à varier vos menus. Envoyez-nous le bon ci-dessous pour vous procurer un exemplaire du Livre de recettes à la mélasse pure de la Barbade.



LIVRE DE RECETTES

C.P. 145 — Halifax (N.-E.)

Veuillez m'envoyer sans délai un exemplaire du Livre de recettes à la mélasse pure de la Barbade. Ci-inclus 10¢ pour frais d'envoi.

Nom.....
(Ecrire lisiblement)

Adresse.....



MELASSE PURE DE LA BARBADE

La mélasse pure, de qualité supérieure, de la Barbade, la meilleure du monde, est vendue au Canada sous différentes marques. S'assurer que les mots *Pure Barbados* sont bien inscrits sur l'étiquette.

Corinne a le "CAFARD"

DOULEURS MENSTRUELLES

Chaque mois, Corinne avait le "cafard" par suite de malaises menstruels fonctionnels. Maintenant, elle prend simplement MIDOL et connaît un confort parfait, car les comprimés MIDOL contiennent:

- Des ingrédients à action rapide qui SOULAGENT LES CRAMPES ET CALMENT LES MAUX DE TÊTE ET DE DOS.
- Plus un médicament spécial qui CHASSE LE "CAFARD!"

GRATIS! "Ce que les femmes veulent savoir"—une brochure illustrée, franche et révélatrice, expliquant ce qu'est la menstruation, avec l'offre spéciale de présentation d'un paquet régulier de MIDOL à 29¢ pour seulement 10¢. Cette offre est valable seulement au Canada. Envoyez 10¢ à: C.P. 3000, Dept. 15 Aurora, Ontario. (Envoyé sous emballage anonyme).



Corinne
est GAIE
GRÂCE À
MIDOL MARQUE DÉPOSÉE

ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT! Procurez-vous le nouveau
flacon de 30 comprimés



Encore ce mal de dos lancinant?

Si vous souffrez de mal de dos, cela est peut-être dû à de l'irritation des voies urinaires et à des troubles de la vessie. Dans ce cas, les Pilules Dodd's pour les Reins peuvent aider à vous soulager. Les Pilules Dodd's stimulent les reins, ce qui aide à soulager la cause du mal de dos. Vous vous sentez mieux et vous vous reposez mieux. Vous pouvez compter sur les Pilules Dodd's pour les Reins. Nouveau gros format économique.



Plan d'amaigrissement Recette à domicile

Il est facile de perdre rapidement, chez soi, des livres de graisse disgracieuse! Établissez vous-même ce plan de recette. C'est très facile—et c'est peu coûteux. Allez simplement chez votre pharmacien et demandez quatre onces de Concentré Naran. Versez ceci dans une bouteille d'une chopine et ajoutez assez de jus de pamplemousse pour la remplir. Prenez-en deux cuillerées à soupe par jour, selon le besoin, et suivez le plan Naran.

Si votre premier achat ne vous montre pas un moyen simple et facile de perdre la graisse superflue et ne vous aide pas à retrou-

ver la sveltesse de votre ligne; si les livres et les pouces réduisibles de graisse superflue ne disparaissent pas du cou, du menton, des bras, de la poitrine, de l'abdomen, des hanches, des mollets et des chevilles, retournez simplement le flacon vide pour vous faire rembourser. Suivez cette méthode facile recommandée par les nombreuses personnes qui ont essayé ce plan et retrouvez votre ligne. Notez comme le gonflement disparaît vite—combien vous vous sentirez mieux. Plus alerte, plus active et d'apparence plus jeune.

Comment mieux maintenir VOTRE DENTIER solidement en place

Si votre dentier vous gêne parce qu'il bouge constamment et menace de tomber chaque fois que vous ouvrez la bouche pour parler, manger ou rire, saupoudrez-le de poudre PASTEETH. Cette poudre alcaline (non acide) tient les dentiers plus solidement et plus confortablement. Ne forme ni pâte ni gomme, ne laisse aucun goût. Ne rancit pas, assainit l'haleine. PASTEETH se vend à tous les comptoirs de produits pharmaceutiques.



Les plats cuits sont le boeuf et les tomates, au centre, et le riz frit, juste derrière. A partir d'en avant, à gauche, et dans le sens des aiguilles d'une hor-

loge, les éléments crus des plats suivants: les légumes frits, le chop suey au poulet, les bâtons de riz et les légumes et les crevettes en dés aux amandes.

Photo Perspectives

LA BONNE CUISINE
de Perspectives
PAR MARGO OLIVER

Leçon de cuisine chinoise

AUX YEUX des Chinois, les Occidentaux sont des gens prodigues. Et en matière d'alimentation plus qu'en toute autre. Ainsi, disent-ils, nous cuisons trop longtemps nos légumes et jetons ensuite à l'égoût l'eau de cuisson dans laquelle est passé le meilleur de leurs éléments nutritifs.

L'excellence de la cuisine chinoise est reconnue dans le monde entier. Elle compte chez nous un grand nombre d'amateurs. Peu de gens, pourtant, se risquent à préparer eux-mêmes les plats dont ils se délectent dans les restaurants chinois; l'entreprise leur semble trop difficile.

J'ai voulu, dernièrement, approfondir ma connaissance de cette fameuse cuisine et je me suis adressée à un Canadien d'origine chinoise: Lannie Yee.

M. Yee est chimiste mais adore, chez lui, faire la cuisine et sa femme et son fils ne s'en plaignent certes pas. Depuis quatre ans, il donne aussi, dans le cadre du Programme d'éducation des adultes de Victoria, où il habite, des cours de cuisine chinoise. Il a publié un livre qui s'appelle: *Let's Cook The*

Chinese Way. Il y montre comment cuisiner à la chinoise en utilisant les légumes et les produits que nous avons chez nous.

J'ai eu le plaisir d'être invitée à dîner chez les Yee. Et rien que de regarder le maître de la maison préparer notre repas m'en a appris long sur son art.

J'ai d'abord constaté que la cuisson d'un repas chinois se fait à feu très vif. Lannie Yee utilise une grosse poêle de fonte et la rince seulement entre la préparation des différents plats. Et sous la poêle, le feu est presque constamment maintenu au plus fort. Peu importe si la sauce éclabousse un peu. De plus, les ingrédients sont lavés, trempés (s'il y a lieu), coupés à l'avance; et cela pour tous les plats du repas. C'est une bonne idée de réunir d'avance, dans une assiette, tous les ingrédients d'un plat (voir notre photo); le travail de cuisson s'en trouve ensuite facilité et accéléré.

J'ai aussi remarqué que les ingrédients d'un même plat sont toujours de formes similaires. Dans un plat de riz, dont on ne peut évidemment changer la forme,

les autres ingrédients sont taillés en morceaux longs et étroits; et si un plat contient des pois, on donnera plutôt aux autres ingrédients la forme de petits cubes.

Lannie Yee insiste sur le fait qu'on peut cuisiner à la chinoise sans employer d'ingrédients typiquement chinois, à l'exception peut-être de deux ou trois. Je vous conseille de vous procurer, dans une épicerie chinoise si vous le pouvez, de l'huile d'arachide et de la sauce soya. Et le glutamate de sodium est très important; les Chinois s'en servent constamment. (Vous le trouverez dans le commerce sous le nom d'Ac'cent, par exemple.) Il va sans dire que tous les légumes chinois, et notamment les champignons séchés, sont très utiles et délicieux.

J'ai testé pour vous quelques-unes des recettes de Lannie Yee. Préparez à l'avance tous les ingrédients et ne cédez surtout pas à la tentation de baisser un peu le feu ou de prolonger les temps de cuisson. Vous ne pourrez être, j'en suis persuadée, qu'étonné et enchanté des résultats.

RIZ BLANC

2 tasses de riz cru (à longs grains mais non pré-cuit)
Eau

Mettre le riz dans la casserole dans laquelle vous le cuirez. Couvrir le riz d'eau froide et le laver en le frottant entre les paumes. Egoutter, ajouter de l'eau fraîche et laver de nouveau. Répéter ce procédé au moins 5 fois c'est-à-dire jusqu'à ce que l'eau reste à peu près claire.

Couvrir le riz d'eau bouillante (¾ de pouce d'épaisseur au-dessus du riz). Couvrir la casserole et faire bouillir rapidement. Laisser bouillir vivement pendant 4 ou 5 minutes. Si la casserole déborde, déplacer légèrement le couvercle pour laisser échapper la vapeur.

Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes, la casserole hermétiquement fermée. Ne pas soulever le couvercle pendant tout ce temps. Une mince couche de riz adhèrera à la casserole à la fin du temps de cuisson mais c'est ainsi que cela doit être. Il est difficile d'indiquer le nombre de portions. Les Chinois prévoient au moins ½ tasse de riz cru par convive; 2 tasses de riz cru donneront environ 6 tasses de riz cuit, ce qui constitue une bonne quantité pour 6 personnes, à mon avis.

RIZ FRIT

2 cuil. à table d'huile d'arachide	½ tasse de piment vert finement haché
Sel	5 tasses de riz blanc (notre recette)
½ tasse de saucisses chinoises hachées (facultatif)	1 cuil. à table de sauce soya
½ tasse d'oignon finement haché	Glutamate de sodium

1 cuil. à table d'échalote hachée finement

Ajouter une pincée de sel à l'huile et la chauffer dans une poêle épaisse jusqu'à ce qu'elle fume. Ajouter les saucisses et cuire, à feu vif et en brassant, pendant 1 minute. Ajouter l'oignon et le piment et cuire en brassant pendant ½ minute.

Baisser le feu et ajouter le riz. Brasser, jusqu'à ce que le riz soit bien chaud. Ajouter rapidement la sauce soya et une pincée de glutamate de sodium. Ajouter l'échalote. Remettre le tout dans la casserole de cuisson du riz et placer celle-ci sur un feu réglé au plus bas pour garder le riz bien chaud. (4 portions)

Riz frit au poulet ou aux crevettes: Remplacer seulement les saucisses par ½ tasse de blanc de poulet tranché finement ou par ½ tasse de crevettes hachées, l'un ou l'autre additionné de 1 cuil. à thé de sauce soya et d'un peu de sel et de poivre.

PLAT DE BOEUF ET DE TOMATES

½ livre de bifeck de surlonge	1 cuil. à thé de sucre
3 tomates	Eau
1 oignon moyen, tranché	1 cuil. à table de sauce soya
2 cuil. à table d'huile d'arachide	Glutamate de sodium
Sel	Liaison à la féculé de maïs (notre recette)

Couper le bifeck en tranches minces, dans le sens contraire au fil de la viande. Mettre les tomates dans l'eau bouillante pendant quelques secondes; les retirer de l'eau et les peler. Couper chacune en 6 pointes. Couper l'oignon en fines lanières.

Mettre l'huile dans une grande poêle épaisse. Ajouter une pincée de sel et chauffer, à feu vif, jusqu'à ce que l'huile fume. Ajouter l'oignon et cuire pendant 1 minute, en brassant vivement et constamment. Ajouter le boeuf et cuire à feu vif pendant environ 10 secondes ou juste assez pour que la viande perde sa couleur rouge. Brasser vivement et constamment. Retirer la viande et l'oignon de la poêle, avec une cuillère perforée, et mettre dans une assiette.

Mettre les tomates dans la poêle, les saupoudrer du sucre et ajouter environ ¼ de tasse d'eau. Couvrir la poêle et chauffer à feu vif pendant environ 1 minute ou juste assez pour bien réchauffer les tomates.

Ajouter la sauce soya et une pincée de glutamate de sodium ainsi qu'une petite quantité de liaison pour épaissir légèrement la sauce. Remettre le boeuf et l'oignon dans la poêle et mélanger. Disposer immédiatement dans un plat de service chaud. Garder dans un four tiède en attendant de servir. (4 portions)

Suite à la page suivante

Old Spice, ce qu'un homme aime recevoir à la fête des pères.



Un père est toujours heureux de recevoir de l'Eau de Cologne ou du shampooing Old Spice, à moins que vous ne préfériez lui offrir du talc ou de la lotion après rasage.

Il y a une variété de produits de toilette pour hommes si vaste que vous pouvez faire votre choix et lui donner soit un désodorisant en aérosol Man-Power, un tube de crème à raser ou un flacon de tonique capillaire Old Spice... et s'il utilise un rasoir électrique, pas d'hési-

tation... un flacon à bille de lotion Pro-Electric lui fera une joie immense.

Avec Old Spice vous n'avez que l'embarras du choix, surtout si vous ajoutez la vaste gamme de coffrets-cadeaux Old Spice.

Old Spice, c'est le cadeau qu'un homme apprécie toujours—du plus simple au plus cher, c'est Old Spice qu'un homme préfère... car Old Spice se spécialise dans les produits de toilette pour hommes depuis plus de 26 ans.

Coffrets-cadeaux Old Spice: de \$1.50 à \$13.00 (coffret de huit produits différents). 33 coffrets-cadeaux différents—Old Spice est un produit Shulton.





Vous vous
sentirez mieux
grâce à
ASPIRIN

Pour les douleurs arthritiques et rhumatismales,

prenez Aspirin.

Vous serez plus à votre aise pour travailler
et pour vous détendre, car Aspirin procure
un soulagement continu pendant des heures.

Et Aspirin agit vite.

Chaque comprimé est prêt à agir
instantanément... en quelques minutes,
vous vous sentez donc mieux.

Oui, si vous avez des douleurs
arthritiques ou rhumatismales,
Aspirin peut vous aider.

Aspirin soulagera vos douleurs
en quelques minutes.



Aspirin est la marque déposée de
The Bayer Company, Limited, Aurora, Ontario

LA BONNE CUISINE / Suite de la page précédente

CHOP SUEY AU POULET

2 cuil. à table d'huile d'arachide
Sel

1 tasse de poitrine de poulet crue,
coupée en fines lanières

1/2 tasse d'oignon finement tranché

1/2 tasse de céleri finement tranché

2 tasses de fèves germées, nature
(voir note)

1/2 tasse de champignons chinois
tranchés (voir note)

Sel et poivre

2 cuil. à table de sauce soya

Glutamate de sodium

1/2 tasse d'eau

Liaison à la fécule de maïs

Chauffer l'huile dans une grande poêle épaisse jusqu'à ce qu'elle fume. Saupoudrer d'une pincée de sel. Ajouter les lanières de poulet et cuire, à feu vif et en brassant constamment, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la viande perde son apparence transparente. Retirer immédiatement de la poêle, avec une cuillère perforée.

Ajouter l'oignon et cuire vivement, en brassant, pendant 5 secondes. Ajouter ainsi les autres légumes, un à un et dans l'ordre donné, et cuire chacun, en brassant, pendant 5 secondes. Saler et poivrer légèrement.

Ajouter la sauce soya et saupoudrer d'une pincée de glutamate de sodium. Ajouter l'eau, couvrir immédiatement et cuire à feu vif pendant 1 minute. Ajouter un peu de liaison à la fécule de maïs au jus de cuisson très chaud, pour l'épaissir un peu. Ajouter le poulet et mélanger.

Mettre dans un plat de service chaud et servir immédiatement (ou garder bien chaud, dans un four tiède, pendant que vous préparez le reste du repas). (4 portions)

Note: On trouve des fèves germées nature dans la plupart des grands marchés d'alimentation. Les remplacer, au besoin, par des fèves germées de conserve (1 boîte de 14 1/2 onces) égouttées, rincées à l'eau froide et égouttées de nou-

veau. On peut substituer aux fèves germées du chou finement tranché et, aux champignons chinois, des champignons frais, tranchés. On peut également utiliser du brocoli, du piment vert et des châtaignes d'eau avec les autres légumes.

CREVETTES EN DÉS AUX AMANDES

2 cuil. à table d'huile d'arachide
Sel

1/4 de tasse d'oignon, en dés

1/4 de tasse de céleri, en dés

1/2 livre de grosses crevettes, en dés

1/4 de tasse de champignons chinois,
en dés (voir note)

1/2 tasse de petits pois frais ou
congelés

2 cuil. à table de sauce soya

Glutamate de sodium

1/2 tasse d'eau

Liaison à la fécule de maïs

De 1/2 à 3/4 de tasse d'amandes rôties,
en dés

Chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle fume, dans une grande poêle épaisse. Saupoudrer d'une pincée de sel. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, à feu vif et en brassant constamment, pendant 1 minute. Ajouter les crevettes et cuire, en brassant constamment, pendant 1 minute. Retirer immédiatement de la poêle les crevettes et les légumes, avec une cuillère perforée.

Mettre les champignons et les pois dans la poêle et les cuire, pendant 1 minute, à feu vif et en brassant constamment. Ajouter la sauce soya et une pincée de glutamate de sodium. Ajouter l'eau, couvrir et cuire pendant 2 minutes ou juste au point où les pois commencent à être tendres.

Ajouter un peu de liaison à la fécule de maïs au jus de cuisson dans la poêle. Remettre les crevettes et les légumes dans la poêle et les réchauffer rapidement, en brassant. Ajouter les amandes. Retirer du feu et mettre immédiatement dans un plat de service chaud. Garder au four quelques minutes en attendant

Suite page 30



Margo Oliver regarde la famille Yee préparer le repas. Lannie, le père, taille les ingrédients; Shirley et le petit Kelly lavent les crevettes.

Pour faire une boisson rafraîchissante qui étanche vraiment la soif...



Une seule manière... Prenez de frais citrons Sunkist.

Une véritable limonade glacée, faite de citrons frais, a tôt fait d'étancher la soif. Elle rafraîchit mieux que tout... et c'est si facile d'en préparer un grand pot. Pressez le jus de 6 à 8 citrons Sunkist frais dans un

grand pot. Ajoutez-y la même quantité de sucre, 8 tasses d'eau, de la glace... et buvez! Vous savez maintenant que rien n'égale une limonade glacée pour étancher la soif. Vous savez aussi pourquoi un citron Sunkist

frais est le citron par excellence... il est plus juteux et son goût est plus frais et plus vif.

Sunkist
marque déposée

Rien ne remplace un citron Sunkist frais.

Entrez dans le courant avec

Surf King

VÊTEMENTS SPORT POUR LE SPORTIF



L'AQUAPLANE

Modèle tout dernier cri avec 6 boutons perlés au devant. En tissu élastiqué pour un parfait ajustement.

D'un coloris tout nouveau l'ensemble Cabana

Le gilet doublé d'épaisse ratine et la culotte de bain en tissu élastiqué pour votre agrément à la nage.

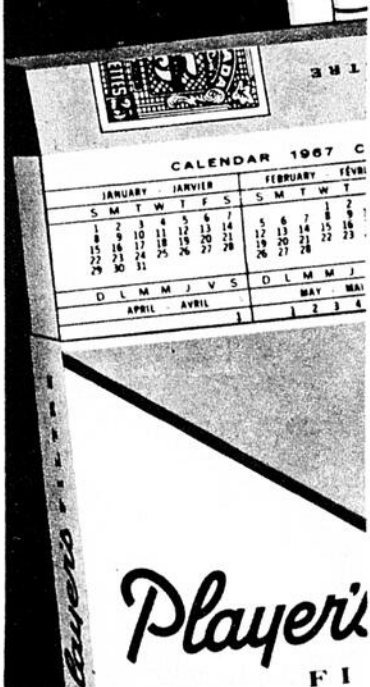
Prix suggéré au détail **\$700**

Prix suggéré au détail **\$1695** l'ensemble

CHEZ LES MEILLEURS MARCHANDS A TRAVERS LE CANADA

Toute l'année à votre portée!

Player's— maintenant en paquet-calendrier



Player's

F I

Trop grasse?

Maigrissez vite sans régime affamant

Enlevez vite livres et pouces de graisse sans exercices ardu ou régimes affamants.

Ce plan d'amaigrissement scientifique de gomme à mâcher s'est prouvé dans de nombreux essais de cliniques dans tous les pays, sur des centaines de patients trop gras.

On nous rapporte: "C'est merveilleux"... "J'ai perdu 30 livres"... "Je mange à mon gré, tout en maigrissant."

Le Plan d'amaigrissement à la gomme à mâcher Slim Mint est agréable, agit vite, vous aide à contrôler votre appétit. Vous mangez moins... vous maigrissez vite. Commencez aujourd'hui même avec les Slim Mint... et perdez de l'embonpoint dès demain. Dans toutes les pharmacies.

Les Marques Connues facilitent les bons achats!

Pour vous assurer qualité et satisfaction, exigez les marques connues. Familiarisez-vous avec celles qui sont annoncées dans cette revue.

LA BONNE CUISINE / Suite de la page 28

de servir, si cela est nécessaire. (4 portions)

Note: On peut remplacer les champignons chinois par des champignons frais, tranchés.

LIAISON A LA FÉCULE DE MAÏS

Ajouter 1 cuil. à table de féculé de maïs à ½ tasse d'eau froide et brasser pour que le mélange soit bien lisse. Utiliser cette liaison comme nous l'indiquons dans les recettes. Parfois, quelques gouttes à peine en sont nécessaires. C'est une bonne idée de préparer la liaison à l'avance et de l'avoir constamment sous la main pendant la cuisson des plats chinois.

LÉGUMES FRITS

- 1 livre de brocoli
- 2 cuil. à table d'huile d'arachide
- Sel
- ¼ de tasse de céleri finement haché
- ¼ de tasse d'oignon finement haché
- ⅛ de cuil. à thé de glutamate de sodium
- 2 cuil. à thé de sauce soya
- Sel et poivre
- ¾ de tasse d'eau
- Liaison à la féculé de maïs (notre recette)

Couper les tiges de brocoli, en diagonale, en morceaux de ⅓ ou de ¼ de pouce. Couper les fleurs de brocoli en bouchées.

Chauffer l'huile, dans une poêle épaisse, jusqu'à ce qu'elle fume. Saupoudrer d'un peu de sel. Ajouter les tiges de brocoli et les cuire à feu vif, en brassant constamment, pendant 30 secondes. Ajouter le céleri, l'oignon et les fleurs de brocoli et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le glutamate de sodium, la sauce soya et une pincée de sel et de poivre.

Ajouter l'eau, couvrir hermétiquement et cuire à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter un peu de liaison au jus de cuisson bouillant, pour l'épaissir légèrement. Servir immédiatement. (4 portions)

Note: Choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles, cardes, asperges, zuchettis et n'importe lequel des légumes verts chinois peuvent être cuits de cette façon.

BÂTONS DE RIZ ET LÉGUMES

- ½ livre de bâtons de riz (voir note)
- 2 cuil. à table d'huile d'arachide
- Sel
- ½ tasse d'oignon tranché
- 3 tasses de chou chinois, grossièrement coupé
- 1 cuil. à table de sauce soya
- Glutamate de sodium
- Huile d'arachide
- ½ tasse d'eau ou de bouillon de poulet
- Sauce soya
- Glutamate de sodium

Faire tremper les bâtons de riz dans de l'eau froide, pendant 20 minutes. Egoutter.

Chauffer 2 cuil. à table d'huile dans une poêle épaisse; saupoudrer d'une pincée de sel. Ajouter l'oignon et cuire, à feu vif et en brassant constamment et rapidement, pendant 1 minute. Ajouter le chou et continuer la cuisson, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter rapidement 1 cuil. à table de sauce soya et une pincée de glutamate de sodium. Mettre dans un plat de service chaud immédiatement.

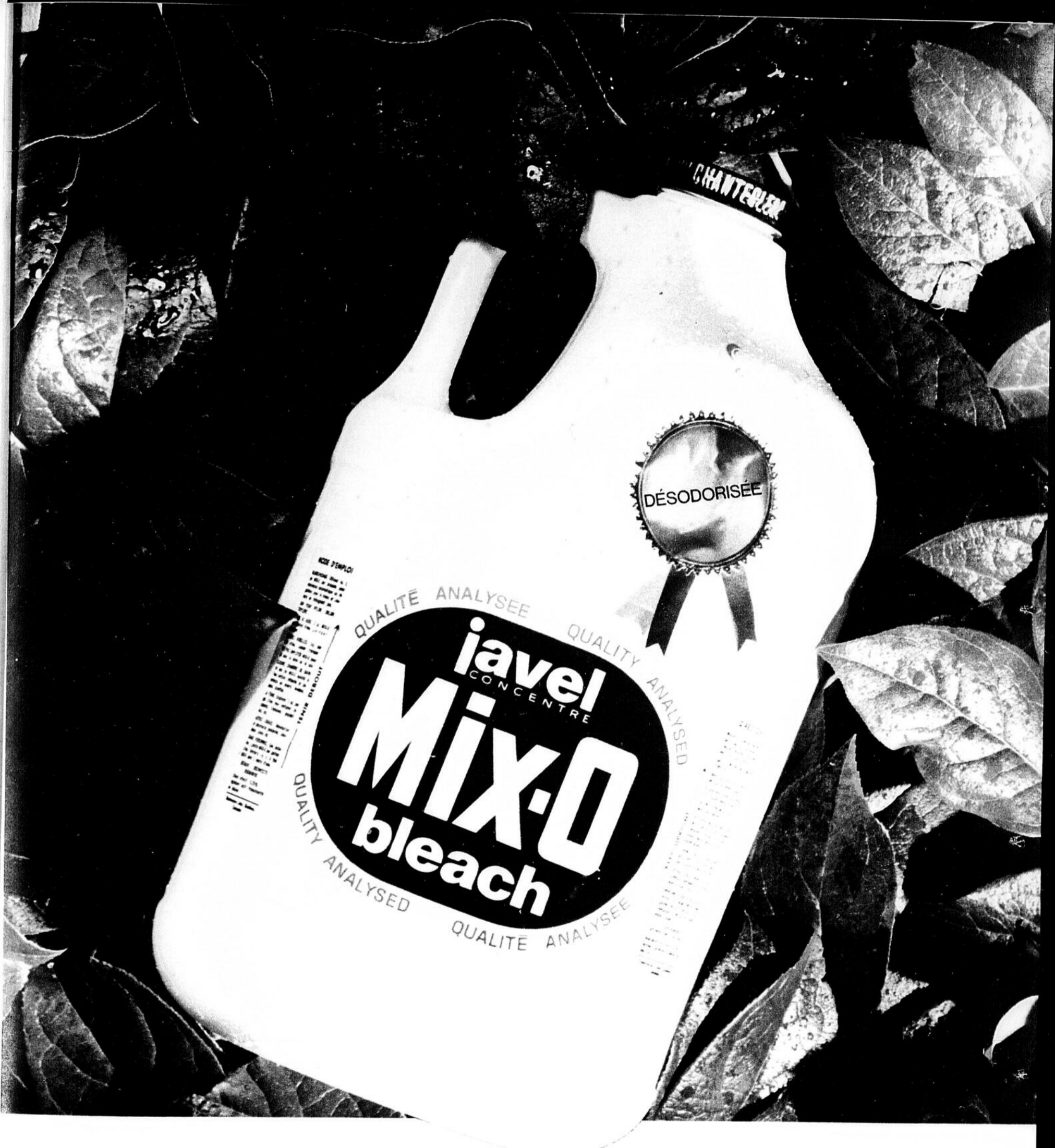
Ajouter un peu d'huile dans la poêle. Ajouter les bâtons de riz et un peu d'eau ou de bouillon pour que la préparation n'attache pas. Cuire pendant environ 2 minutes, à feu un peu plus bas et en brassant (soulever un peu la casserole du feu, au besoin). Ajouter ce qui reste d'eau ou de bouillon, couvrir hermétiquement et cuire à feu vif, pendant environ 3 minutes ou juste assez pour que les bâtons de riz soient tendres.

Ajouter les légumes et relever d'un peu de sauce soya et de glutamate de sodium. Bien mélanger et servir immédiatement. (4 portions)

Note: Les bâtons de riz sont des nouilles que vous pouvez acheter à la livre dans les épiceries chinoises.



Margo Oliver dîne en compagnie de la famille Yee. A son grand étonnement, la cuisson de tous ces plats, si l'on excepte le riz, dure 15 minutes. <



L'indication "QUALITÉ ANALYSÉE" sur chaque bouteille de MIX-O, vous garantit, Mesdames, une eau de javel concentrée "pleine force". Dû à sa formule exclusive, MIX-O nettoie, blanchit et purifie sans odeur désagréable. Un peu de MIX-O dans l'eau et tout devient propre et beau!

Et vogue le voile!

POUR vous sentir bien fraîche, cet été, habillez-vous de voile de coton. Certes, ce tissu n'est pas une nouveauté. Nos arrière-grand-mères y taillaient déjà la plupart de leurs robes pour la belle saison. Malheureusement, le voile de coton, à cette époque, n'avait pas beaucoup de tenue et, par les journées trop humides, les jolies toilettes se fanaient rapidement.

Le nouveau voile de coton a un fini net et pimpant qui ne vous laissera pas tomber. Et pour bien affirmer son modernisme, il fait fi des petits imprimés discrets qu'affectionnaient nos aïeules en faveur des éclaboussements multicolores et des grands dessins audacieux présentement à la mode. Les élégantes de tous les âges s'en vêtiront cet été. A notre demande, trois jeunes modélistes canadiens jouent ici du voile de coton. Certains ourlets, bien sûr, peuvent s'abaisser pour celles qui n'ont plus vingt ans et qui tiennent tout autant à leur dignité qu'à être dans le vent.



A gauche, pour les beaux soirs d'été, robe d'hôtesse signée John Warden. Quoi de plus frais et de plus pimpant que le voile de coton!



Ci-dessus, rien ne sied mieux aux jeunes filles que les fleurs et le voile de coton pense Mr. Gilbert, qui a créé ces éclatantes toilettes.

Ci-contre, c'est un autre modèle de la collection John Warden: robe de jour, garnie de volants et pourvue d'un fanchon assorti.



Ci-dessus, tenue idéale pour danser par les beaux soirs d'été: longue, légère et ondoyante robe tente, de Suzie Reeves. ◀



coups d'oeil et perspectives

Le golf rendu facile

Dans ses entretiens avec quelques grands golfeurs (page 4), Andy O'Brien fait dire à l'un d'eux que le meilleur moyen pour les amateurs de bien apprendre et d'améliorer leur jeu est de regarder les professionnels à l'oeuvre. Nous en sommes; mais ce n'est pas facile. L'amateur de golf, généralement, est un homme qui a des sous, mais certainement pas assez de dollars pour suivre les Palmer et autres sur les parcours du monde.

D'un autre côté, qu'un professionnel nous dise quelle difficulté particulière il a dû surmonter pour abaisser sa moyenne, voilà qui demeure loin de l'amateur. Il y a quand même une différence entre passer de 75 à 70 et passer de 100 à 90. Nous pensons que les meilleurs conseils, les conseils les plus profitables, les plus susceptibles de nous

toucher, ne peuvent venir que de l'amateur lui-même, du type près de nous qui, saison après saison, réussit à améliorer sa fiche.

Partant de ce principe, nous sommes allés voir notre directeur, Pierre Gascon, que nous savons grand amateur de golf. Et pour le flatter un peu, nous avons, comme pour l'âge d'une femme, mis quelques coups de moins. Du moins nous le croyions.

—Et alors, mon cher Pierre (comme dirait Jean-Maurice Bailly), comment as-tu réussi à passer de 125 à 115?

—115?

Sa voix est étranglée...

—Mais j'ai franchi le mur du 90!

—Pas possible!

—Comment pas possible?

—Heu! Je voulais dire magnifique! Et comment as-tu réussi à baisser ta marque à ce point?

—Je joue sur un parcours plus facile...

On ne saura probablement jamais s'il était sérieux quand il a fait cette réponse. Quoi qu'il en soit, nous ne vous donnerons pas le nom de ce club de golf — il y aurait foule toutes les fins de semaine et Gascon ne nous le pardonnerait jamais.

Sur les entrefaites, Guy Fournier, qui lui aussi joue au golf à ses heures, passait par là.

—Moi, dit-il, j'ai déjà réussi un 68.

—Un 68? Comment ça?

—Je me suis arrêté au 9e trou...

Voilà la solution idéale pour bien des golfeurs amateurs!



Visages de la famine

La semaine prochaine, un document accablant sur l'Inde, ravagée par la famine. De plus, Mme Jeanne Dansereau, qui a deux filles, nous parle des relations modernes entre mères et filles; un couple d'acteurs canadiens tournent à Alcatraz; la nage devient un jeu d'enfants; et Gilles Vigneault servi à l'anglaise.

Perspectives

est publié chaque semaine par Perspectives Inc.
231 ouest, rue Saint-Jacques, Montréal 1 - Tél.: 288-5224

Président: A.-F. Mercier / Vice-président: A. Gratton
Secrétaire-trésorier: J. G. Francoeur
Directeur de la rédaction: Pierre Gascon

Votre vie en dépend! Alors quand vos pneus sont usés, exigez ce qu'il y a de mieux. Pneus Premium Autopar — "le pneu qui reste froid" les meilleurs pour votre voiture! Nous le garantissons

*partout où vous...
voyez cette enseigne*



*L'assortiment complet de
produits de qualité pour
chaque voiture.*



guy fournier

\$7.60
l'heure



— \$19.00 pour déboucher un évier?
Le plombier hocha la tête, tout en essuyant ses doigts noircis sur l'étoffe rugueuse de ses salopettes.
— Deux heures et demie! Vous n'avez même pas travaillé deux heures...
— Je suis obligé de compter une demi-heure pour le transport. C'est le minimum.
— Obligé?
— C'est un ordre.
— De qui?
De la Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec dont il appliquait, me dit-il, les derniers règlements.
— Mais j'avais demandé un plombier...
— Il n'y en a plus. Nous sommes tous maîtres mécaniciens en tuyauterie.
— C'est pour cette raison que vous demandez les yeux de la tête?
Il ne broncha pas d'un pouce.
— Savez-vous que vous gagnez plus cher que moi? \$7.60 l'heure! Si j'en faisais autant...
— Je ne gagne pas cela, moi, monsieur.
— Vous gagnez combien alors?
— \$4.25 l'heure.
— Vous me volez donc \$3.35 l'heure?
Il enfouit une main dans sa poche pour en tirer une petite carte de sa corporation et, de l'autre, en guise d'autodéfense sans doute, il reprit la clé anglaise qu'il avait déposée dans ses bagages. Devant un maître mécanicien en tuyauterie si bien armé, le client n'a pas souvent raison.
— Je vous explique où vont les \$3.35, dit-il.
Il leva la carte devant ses yeux et se mit à me lire la litanie suivante: cinq cents pour la sécurité sociale, deux cents pour le comité conjoint, 30 cents pour les congés payés, sept cents pour les rentes du Québec, 10 cents pour les accidents, huit cents pour l'assurance-

groupe et l'assurance-chômage, 15 cents pour l'assurance-responsabilité et l'assurance-santé, 25 cents pour l'outillage et 50 cents pour le contremaître...
— Le contremaître, répliquai-je, mais vous étiez seul.
— Il reste au magasin, mais faut le payer quand même, dit-il, haussant les épaules.
Et il continua:
— \$1.14 pour l'administration...
— Quelle administration?
— Je vous le donne en détails, dit-il, tournant sa carte pour lire à l'endos: loyer, électricité, chauffage, frais de représentation, voyages, perte d'outils, matériel défectueux, dons de charité, etc.
— Les "etc." font \$7.60 l'heure?
— Pas encore. Il reste le profit.
— Vous devez en faire un gros!
— 18 cents et huit-dixième l'heure exactement. Même pas de quoi se payer un paquet de cigarettes... J'en suis au point où je dois déboucher mes éviers moi-même!
Je payai donc rubis sur l'ongle, un peu honteux d'avoir fait tant de manières.
Il me remercia, empoigna son coffre de bois et sortit en hâte. Quand on ne réalise même pas 18 cents l'heure de profit, le temps, c'est de l'argent! Un instant après, il rouvrit la porte pour lancer:
— J'avais oublié 50 cents l'heure pour le camion...
— Vous êtes venu en camion?
— Non, j'ai pris mon *char*, mais je facture seulement pour un camion. Vous y gagnez au change.
Il referma la porte et disparut.
En camion? Son magasin était à deux coins de rue. J'eus un dernier doute. S'il était venu à pied, je réclamerais au moins le montant facturé pour le camion. Je courus à la fenêtre et j'entrouvris les rideaux juste à temps pour voir mon maître mécanicien en tuyauterie du Québec monter dans sa grosse Cadillac bien nickelée!

Nous fabriquons
une foule de
produits pour
vous vêtir...

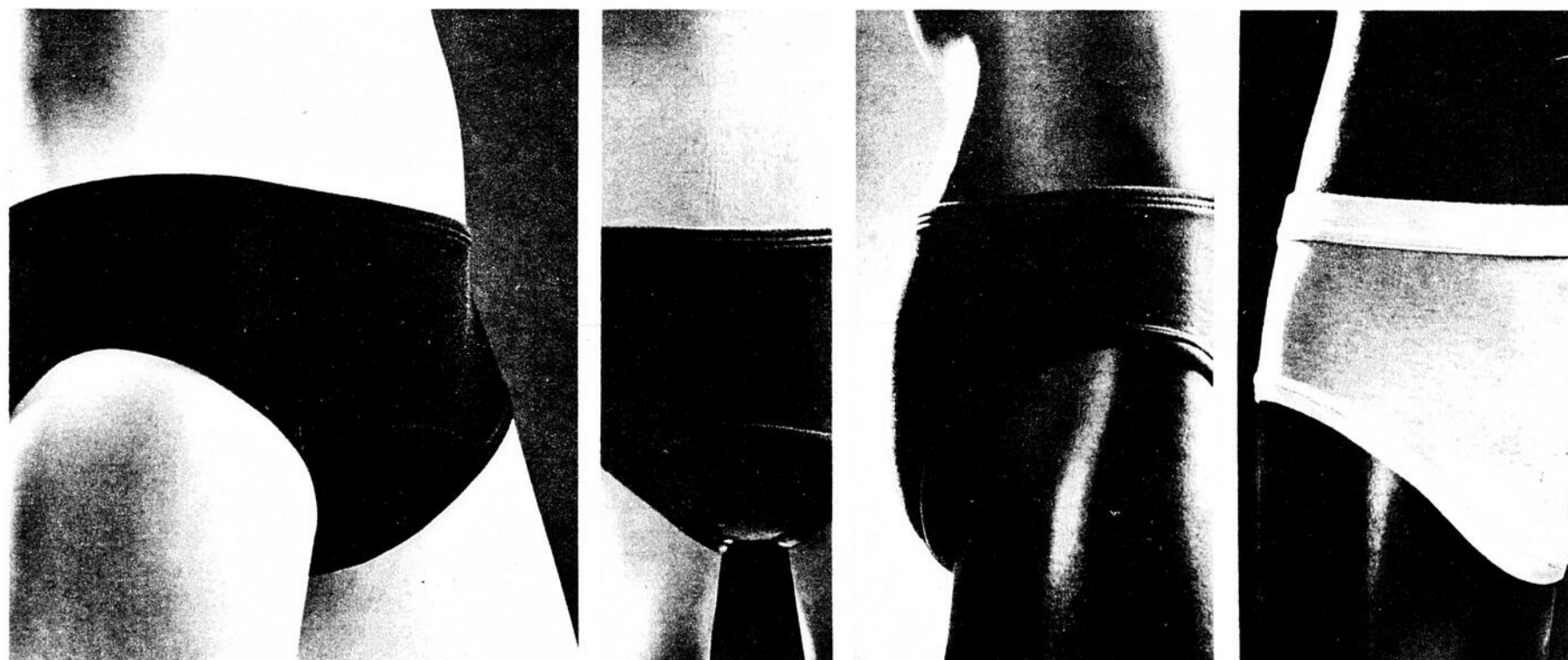
Harvey
Woods

dont des
Bikinis
pour
hommes!

Nos caleçons courts Bikini pour hommes sont tellement pratiques et confortables que nous les offrons maintenant en deux tissus différents. Notre Bikini original en nylon extensible est offert en cinq couleurs et notre caleçon *Flexon* exclusif (le coton peigné le plus fin, plus du nylon extensible Du Pont) est présenté en blanc, seulement.

Pour qu'un Bikini soit aisément portable, il faut qu'il soit bien fait et d'une coupe particulièrement soignée. Si vous n'avez jamais porté de Bikini Harvey Woods, vous serez étonné de constater comme un Bikini de notre marque se porte bien. Nous employons du nylon extensible Du Pont dans les deux modèles. Environ \$2.

Ces produits
vous parviennent
aseptisés et
restent aseptisés
pour toute leur
durée normale.



GAMME COMPLÈTE DE CHAUSSETTES, LINGERIE ET SOUS-VÊTEMENTS POUR TOUTE LA FAMILLE - FABRIQUÉE AU CANADA PAR HARVEY WOODS LIMITED

UNE VENTE UNIQUE DANS LA VIE

achetez directement et économisez!

MALLES ASTRALYTE ANNONCÉES DANS TOUT LE PAYS

- RENFORCÉES DE FIBRE DE VERRE
- INTACHABLES
- IMPERMÉABLES

Les 3 malles sont doublées en taffetas de rayonne célanèse

- Contours moulés
- Robustes et légères
- Résistent aux éraflures
- Revêtement en vinyle solide
- Poignées robustes tenant bien en main
- Les 3 malles s'emboîtent les unes dans les autres pour entreposage facile.

NOS MALLES LES PLUS ÉLÉGANTES

Elles sont durables, légères et très en vogue. Disponibles avec ou sans bordure en aluminium. Toutes les 3 ont un intérieur spacieux, doublé de satin, avec pochettes pour accessoires en satin également. Le cadre d'une seule pièce, en contreplaqué 3 épaisseurs, est assez robuste pour qu'on puisse s'asseoir dessus et supporter des années et des années d'usage. Ces malles sont revêtues de vinyle solide, résistant aux éraflures, entièrement lavable, imperméable et ne laissant pas pénétrer la poussière. Elles conservent aux vêtements toute leur fraîcheur. Poignées moulées tenant bien en main—ferronnerie moderne en chrome poli inoxydable. L'ensemble comprend une mallette court voyage de luxe de 18 pouces, idéale pour les sorties et les courts voyages; une malle fin de semaine de 21 pouces; une malle Pullman universelle de 24 pouces, indispensable pour les grands voyages.

DISPONIBLES EN BLEU DUCHESSÉ, FUSAIN, GRIS OU BLANCHÂTRE

NOUS PAYONS TOUS LES FRAIS D'EXPÉDITION ENSEMBLE DE 3 PIÈCES

\$24⁹⁵

sans bordure en aluminium gravure (B)

(A) Ensemble de 3 pièces avec bordure en aluminium \$29.95

Mallette court voyage de 18 pouces

ENSEMBLES COMPLETS DE 3 MALLES.



Malle Pullman de 24 pouces

Malle de fin de semaine de 21 pouces



(B) Ensemble de 3 pièces sans bordure en aluminium \$24.95

VALEUR GARANTIE

MALLETTE À DOCUMENTS ASTRALYTE

FAITES 40% D'ÉCONOMIE

\$9⁹⁵

frais d'expédition inclus



Voici une mallette à documents qui allie véritablement le luxe à une efficacité éprouvée. Elle a l'aspect et le toucher du cuir véritable. Cadre robuste en aluminium léger, contours moulés renforcés de fibre de verre. Résiste aux éraflures et aux souillures — se nettoie facilement, bordure en aluminium genre "rail" imperméable à la poussière et à l'eau. Des cabochons en vinyle empêchent la mallette de toucher au sol. Couvercle retenu par deux charnières métalliques résistantes. Serrures et clef en chrome poli. Intérieur luxueux avec classeur très spacieux dans le couvercle qui peut rester ouvert grâce à ses charnières spéciales. Poignée moulée en vinyle.

Dimensions: 18 par 12 par 3 1/2 pouces. NOIR JAIS

Disponibles uniquement chez NIRESK INDUSTRIES (Luggage Division) 210 King St. W., Toronto 1, Ont.

REMBOURSEMENT GARANTI

NIRESK INDUSTRIES (LUGGAGE DIVISION) DEPT. LVC-13 210 KING ST. W., TORONTO 1, ONT.

Veillez m'expédier, sans délai, en vertu de la garantie de remboursement, les malles pointées ci-dessous:

- Ensemble de 3 malles Astralyle De Luxe avec bordure en aluminium, pour \$29.95 livré
- Ensemble de 3 malles Astralyle, sans bordure métallique, pour \$24.95 livré
- Cette mallette d'affaires, \$9.95 livrée. Noir foncé seulement.

Indiquez la couleur désirée: Bleu duchesse Charbon de bois Blanchâtre

NOM _____

RUE _____

VILLE _____

ZONE _____

PROV. _____

J'inclus \$29.95 \$24.95 \$9.95

Niresk Industries PREND À SA CHARGE TOUS LES FRAIS D'EXPÉDITION

Expédiez C.O.D. Je paierai les frais.

Pour les résidents de l'Ontario, ajoutez 5% pour la taxe de vente.