

4 février 1978 - Vol. 20 No 5

# perspectives

LE QUOTIDIEN  
DU SAGUENAY-LAC ST-JEAN



**C'EST  
LE TEMPS  
DU CARNAVAL...**

Photo Denis Plain — Perspectives



“LA VOLONTÉ, CELA S'ÉDUQUE  
COMME UN MUSCLE”  
**JEAN-MARC BRUNET,  
PHILOSOPHE-BOXEUR  
DU NATURISME**

PAR PIERRE TURGEON

En public, Jean-Marc Brunet, n.d. — naturopathe diplômé — se distingue par son absolue tempérance, sa posture militaire, son débit de voix presque mécanique et le jus de carotte qu'il boit même au milieu des libations les plus alcoolisées. Une grande énergie émane de sa personne et doit sûrement l'aider dans ses différentes fonctions: président du Mouvement réformiste social, fondateur du Collège naturiste international, propriétaire du magasin Le Naturiste Inc. — 16 concessions à travers le Québec —, directeur de la Clinique Brunet Inc., président de l'Institut de formation sociale du Québec, président des productions Nor Inc., qui publie la revue *Prévenir*, etc. La lecture de ce mensuel laisse d'ailleurs une curieuse impression; on y trouve pêle-mêle des articles intitulés: «Le concombre: un méconnu modeste»; des conseils sur la graphothérapie, cet art de changer sa personnalité en formant ses lettres avec caractère; des réflexions morales: «La maladie est une punition. Tous ceux qui sont prudents dans la vie quotidienne ne tombent jamais malades»; des slogans mystiques: «Le naturisme, face à la pollution omniprésente, doit être plus obsessionnel que la religion». Bref, on finit par conclure que le naturisme au Québec a peu à voir avec la définition qu'en donne le Larousse: «doctrine hygiénique et sportive», et qu'il comporte des aspects politiques, culturels et commerciaux. C'est Jean-Marc Brunet qui est le penseur et l'organisateur principal de ce mouvement, héritier à la fois du scoutisme et de la diététique.

Rue Saint-Denis, la maison cossue du naturopathe est défendue par une clôture de fer forgé, par un panneau annonçant: «Pas de colporteur» et par une affiche demandant de ne pas s'appuyer contre les carreaux de la porte. Mon hôte me reçoit avec sa politesse habituelle, m'offrant une bière «même s'il n'en boit pas» et s'asseyant avec moi dans son bureau, devant un mur portant une photo du général de Gaulle, un Sacré-Coeur et une carte électorale du Québec. M. Brunet a un magnifique oeil poché. Je lui demande la raison de cette meurtrissure.

— Hier, dit-il avec un sourire, je me suis entraîné avec un des champions de boxe du Canada. J'adore ce sport et je le pratique depuis l'âge de douze ans. Il développe les réflexes, l'endurance et l'esprit de décision. Il demande du stoïcisme: on y paie ses erreurs comptant. D'ailleurs, j'ai récemment gagné, aux olympiades du Mouvement réformiste social, la médaille d'or de cette discipline. Pour quelqu'un qui comme moi souffre d'un certain stress intellectuel, on trouve là l'occasion de rencontrer des individus crus, directs, d'une candeur enfantine. Sur le plan émotif, cela m'humanise et m'évite de me couper du monde ordinaire.

— Ce monde, en êtes-vous si éloigné?

— Non, j'ai passé ma jeunesse à Montréal, dans un quartier semblable à celui décrit par Jasmin dans *la Petite Patrie*. Mon père travaillait comme typographe. Dans ce milieu dur, j'étais l'aîné de la famille et je n'avais donc personne pour me défendre. Je me sentais seul, à écrire des poèmes dans le sous-sol de notre maison ou à dévorer les livres de la bibliothèque Saint-Alphonse. Cette originalité m'attirait des ennuis. Je me battais souvent et je perdais souvent, à cause de ma petite taille. Mais un jour je lus dans *la Patrie* un article d'Armand Savoie décrivant les techniques et les postures fondamentales de la boxe. Je les pratiquai seul dans un garage, avec des gants de hockey. Et je remportai mon combat suivant. Je dois beaucoup au pugilat. Avec un père pas tellement doué de courage physique, jeté dans un monde où il fallait s'imposer ou se faire détruire, je me suis fait «royalement planter» plusieurs fois avant qu'une étude rationnelle me permette de compenser ma carence de poids et de rallonge.

«C'est ainsi que j'ai découvert l'importance du corps, ce qu'oublient trop les intellectuels occidentaux. J'ai également acquis un cerveau mieux organisé, plus apte à faire face à des situations d'urgence.»

— Vous semblez voir une grande stimulation dans les obstacles.

— Oui, c'est ce qui m'a rapproché des penseurs de l'Action française. Léon Daudet, par exemple, m'avait emballé par son culte de la force joyeuse. Mais j'ai quand même fini par rejeter le monarchisme de Maurras, surtout en lisant Malraux qui m'a fait républicain. Ce dernier m'a convaincu que la démocratie est la meilleure garante des libertés essentielles à la montée des forces créatrices de l'esprit.

M. Jean-Marc Brunet s'arrête un instant pour boire un verre de lait. Dans cette grande maison plutôt obscure flotte une odeur de tisane. Le grondement de la circulation nous parvient, étouffé par les fenêtres soigneusement closes, qui protègent de la pollution de l'air et de celle par le bruit.

— J'ai étudié chez les Clercs de Saint-Viateur, poursuit mon hôte, puis à l'Institut des arts graphiques, à cause de mon père. J'ai finalement passé deux ans dans l'Aviation royale du Canada, dans un milieu où je n'avais aucune possibilité de dialogue avec quiconque, où on se moquait des gens qui avaient des prétentions littéraires. Cet isolement et l'influence de l'Action française ont fait de moi un dogmatique. Plus tard je me lierai avec Jacques Hébert, Jean-Louis Gagnon et Yves Thériault qui ne m'épargneront pas leurs critiques et me feront évoluer loin du fanatisme. Mais je retiens de Maurras son admiration pour l'hellénisme et sa rectitude dans l'expression orale et écrite. Chaque nuit, quand j'écris, j'essaie de me souvenir des principes de ce maître.

— Vous travaillez souvent la nuit?

— Je tiens de ma mère une incurable insomnie. Je dors à peine 3 ou 4 heures par nuit. Ceci me laisse donc des journées considérables à remplir. Une telle disposition demande qu'on s'occupe avec soin de son corps, puisqu'il aura à subir davantage de fatigue. Malheureusement à la fin de mon adolescence je mangeais n'importe quoi, je consommais de l'alcool en grande quantité et je fumais beaucoup. Résultat: j'étais dans un état physique déplorable. Les médecins que je consultais me disaient: «Accepte de vivre au ralenti. Tu n'as pas bonne santé. Prends tes pilules». Ce fut un dur coup pour moi qui avais toujours été hyperactif et qui roulais à 110 milles à l'heure. Comme le disait Modigliani: «Il faut mourir en feu». Donc je n'acceptai pas cette perte d'énergie vitale. Je devins obsédé par le suicide, et comme je n'avais plus la foi, que je ne fréquentais plus l'église depuis l'âge de 14 ans, je songeai à me flamber la cervelle. D'ailleurs j'avais été très vite confronté avec la mort: beaucoup de mes amis de jeunesse sont morts de façon violente, dans des accidents, des règlements de compte, ou en se suicidant. C'est dans cet état d'esprit que je passai un jour devant un petit magasin d'aliments naturels. J'aperçus dans la vitrine un livre intitulé: «Ne plus jamais être malade», du Dr Jackson. Je passai la nuit à lire cet ouvrage, et le lendemain j'étais de retour au magasin pour effectuer une véritable razzia et acheter tous les livres qui s'y trouvaient. Je découvrais le naturisme, qui, entre parenthèses, fait jonction avec un Maurras affirmant: «Il faut respecter la nature ou périr sous ses coups».

— Votre rencontre avec cette doctrine se présente donc comme une conversion instantanée?

— Oui. Je décidai donc d'apprendre la naturopathie, déjà reconnue officiellement par 5 provinces canadiennes, mais pas par le Québec où l'ordre des médecins exerce un monopole complet sur la santé, avec comme résultat que les naturopathes devaient s'expatrier. En 1960, je me suis inscrit à une institution américaine qui permettait les études sous tutorat, c'est-à-dire par correspondance. Je terminai cet apprentissage en 1964 en Indiana. Entre-temps je me refaisais une santé et je faisais mes débuts à CKLM, où je travaillais de 5 h 30 le matin jusqu'à midi, horaire qui me convenait parfaitement. Je suivais également des cours de diction chez Sita Riddez. J'aime le théâtre de Tremblay, mais je me suis toujours opposé à la déification du jocal, à la créolisation du Québec. Et voilà que je décide de m'inscrire en sociologie, à l'université de Sherbrooke, tout en ouvrant, dès 65, une pratique de naturopathie le soir.

— Vous commenciez à rouler plus rapidement,

pour employer votre expression.

— Oui. Mettons à 90 milles à l'heure. Je suis devenu, à la même époque, un homme d'affaires par nécessité. En effet si j'ai fondé la chaîne de magasins Le Naturiste, c'est pour être certain que mes patients puissent obtenir les produits que je leur recommandais. J'imitais ainsi les premiers médecins qui étaient eux-mêmes toujours un peu pharmaciens. A présent Le Naturiste représente un ensemble de 23 magasins qui fonctionnent suivant le principe des concessionnaires. Et comme on n'en a jamais fini d'étudier, je rédige en ce moment ma thèse de doctorat en philosophie pour une université anglaise très libérale, qui ne veut pas savoir où ni comment vous avez appris, mais ce que vous avez appris.

— Sur quoi cette thèse porte-t-elle?

— Sur l'influence de la pensée maurassienne dans la genèse de la pensée naturiste. Je suis actuellement en train d'approfondir Jean Guilton, Gustave Thibon et Theillard de Chardin.

— Vous semblez attacher beaucoup d'importance à des problèmes théoriques qui comme tels se rattachent de loin seulement au naturisme. Ne pourriez-vous pas vous contenter de recommander une alimentation saine, voire des herbes médicinales et de l'exercice?

— Non. Pour moi, seule une approche spirituelle de la santé est valable. Chez les matérialistes, tout se définit par la masse. Tandis que chez les spiritualistes comme moi, le corps est le temple de l'esprit, et ce dernier représente une émanation de la puissance divine, laquelle s'est personnalisée en chacun de nous. Nous avons donc le devoir de développer notre corps, puisque le Royaume de Dieu est en nous. Nous serons plus sereins si nous n'avons pas d'aigreurs d'estomac, plus optimistes si nous ne souffrons pas de constipation. C'est ainsi que le spirituel a partie liée avec le matériel, mais qu'il doit l'emporter sur ce dernier en le portant sans cesse à une plus grande perfection. La connaissance des lois biologiques qui nous régissent permet d'éviter la maladie, du moins la plupart d'entre elles, mais elle ne peut rien contre la mort, qui est souhaitable. En effet tout doit disparaître pour que le nouveau surgisse. Mais ici je voudrais quand même distinguer la naturopathie et mon propre effort de pousser plus loin une certaine réflexion personnelle.

La réflexion personnelle dont parle M. Brunet s'exprime en grande partie sur le plan politique à travers le Mouvement réformiste social, dont il est le fondateur et dont le programme permanent préconise, entre autres, la lutte pour la qualité de la vie, la lutte contre l'étatisme dans le domaine de la santé d'abord, puis dans tous les secteurs de la société. Le M.R.S. entend également démasquer l'infiltration gauchiste «qui intoxique notre peuple et met en péril nos libertés démocratiques», combattre l'avortement, promouvoir une justice «axée d'abord sur les devoirs du citoyen envers la communauté nationale et ensuite sur ses droits». Pour l'instant du moins, ce mouvement ne se veut pas politique, mais il oriente son action vers l'éducation populaire.

— Je fais un effort, dit M. Brunet, pour trouver un sens à la vie du peuple québécois, pour lui donner des moyens originaux de mieux s'affirmer dans l'histoire.

— Votre programme semblerait devoir trouver des adeptes d'abord parmi la population d'âge mûr. Quelle réaction obtenez-vous de la part des jeunes?

— Nous recevons de plus en plus de jeunes, dégoûtés de la gauche. Nous avons même parmi nos membres d'anciens «freaks», d'ex-drogés, des *drop-outs*.

— Ne vous a-t-on pas accusé à plusieurs reprises de fascisme?

— Oui, on a eu tendance à identifier certaines de mes idées à celles de l'extrême-droite. Mais il y a plusieurs nuances, et certaines sont de taille. Ainsi je ne suis nullement antisémite. Il est arrivé que certains de nos rassemblements aient attiré des individus ayant des préjugés raciaux contre les Juifs. Mais mon refus catégorique d'approuver leurs idées les éloignait bien vite de nos rangs. En fait je déteste le dogmatisme.

Jean-Marc Brunet poursuit en affirmant qu'il éprouve même de l'admiration pour le peuple sémite dont le destin ressemble, à bien des égards, à celui du peuple québécois. Tous deux sont cimentés par la foi, tous deux luttent contre l'assimilation au sein d'une marée humaine hostile. Or M. Brunet vénère par-dessus tout la volonté, dont il affirme qu'elle peut s'éduquer comme un muscle; elle occupe une place tout aussi importante dans sa pensée que la nature. C'est elle d'ailleurs qui donne au Mouvement naturiste social sa coloration particulière face à l'environnementalisme américain qui, lui, se situe à gauche sur la scène politique. En fait M. Brunet a opéré une transposition du catholicisme traditionnel québécois jusque dans les problèmes de l'environnement. Il perçoit la pollution comme le royaume du mal, comme une force diabolique qui tente de corrompre notre âme et notre corps. Le monde entier nous agresse, par la chimification des sols, de l'air, de l'eau, des aliments, du corps humain lui-même. Mais la conscience n'échappe pas davantage à cette corruption universelle. En effet elle se trouve assaillie de l'intérieur par la pollution mentale, qui nous vient des journaux, de la radio et de la télévision. Selon M. Brunet, nous sommes bombardés d'informations et de valeurs, de motivations et d'objectifs contradictoires, disparates. D'où cette discontinuité dont nous souffrons tous, selon lui, et qui nous rend confus, incapables de nous mouvoir par notre propre résolution. Ce déplorable état de choses vient de ce que nous avons perdu contact avec la Nature, autrement dit avec Dieu. Pourtant le Mouvement réformiste social ne va pas jusqu'à prôner un retour à l'âge de pierre. Il veut «réconcilier modernisme et respect des lois naturelles». La ressemblance de cette doctrine avec le catholicisme en explique peut-être la popularité parmi une population qui, voici à peine 20 ans, vivait encore sous la tutelle de l'Eglise. Le naturisme social offre une infinité de rites à accomplir, qui vont de l'ingestion du camu-camu, fruit rare présenté en comprimés et venant des «profondeurs de l'Amérique du Sud», jusqu'à cultiver la «force du sourire» en buvant une tisane diurétique. On connaît les effets rassurants de tout rituel sur l'esprit, et à cet égard le naturisme doit représenter un havre de paix.

Mais il constitue également un commerce, qui semble fort lucratif si on en juge par la cadence à laquelle s'ouvrent des magasins vendant de la gelée royale, du ginseng, des nids d'hirondelle, des bains soufrés, du savon végétal, du shampooing vitaminé, des extracteurs de jus, etc. Cette rentabilisation des idées naturistes n'affecte, bien sûr, en rien leur validité possible, mais elle entraîne la création de réclames publicitaires, de méthodes de mise en marché qui peuvent porter les consommateurs à acheter sans discernement. Il semblerait que nous ne soyons jamais assez en santé, assez vitaminés, assez énergétiques. Mais l'éducation populaire entreprise par le M.R.S. pourra sans doute éclairer les néophytes trop ardents.

En définitive il est difficile de se prononcer globalement sur le M.R.S. de Jean-Marc Brunet tant qu'il est formé d'opinions disparates, d'idées générales qui rencontrent un assentiment universel (il faut combattre la pollution) et d'opinions particulières qui provoqueront chez certains des réactions fortement négatives (il faut combattre l'infiltration gauchiste). Mais le M.R.S. lui-même n'est-il pas à l'image de son fondateur, lequel semble tirer sa personnalité d'une série de paradoxes? Philosophe-boxeur, Jean-Marc Brunet n'a peut-être pas tellement changé depuis l'âge de 14 ans, où il apprenait dans les livres comment se défendre dans les ruelles. Nous serions tentés de conclure ce portrait par une explication psychanalytique du personnage, mais ce dernier nous a mis en garde contre une telle tentative: «La psychanalyse, écrivait-il dans *Prévenir*, est une science macabre qui se complait dans l'analyse de toutes les formes de vices générés par Satan et plus particulièrement dans l'observation du trouble sexuel.» Mais, puisqu'une citation en attire une autre, je terminerai sur ces mots d'Oscar Wilde: «Etre naturel est aussi une pose et la plus irritante que je connaisse.»●

# A TOUS CEUX-LÀ QUI NE PEUVENT PAS SE SENTIR...

PAR SERGE BRIND'AMOUR

La société occidentale témoigne le plus profond mépris pour les odeurs naturelles du corps humain. Ce que révèlent, bien inconsciemment, les expressions comme «avoir quelqu'un dans le nez» pour signifier qu'une personne nous déplaît fort, ou mieux encore «ne pas pouvoir sentir quelqu'un», lorsqu'on le déteste. Pour nous, sentir, c'est forcément sentir mauvais. L'idéal est de ne rien sentir du tout, ou alors, à défaut, de vagues et discrets effluves de désodorisant ou de parfum.

Pourtant, nous devrions admettre que les odeurs détestées ne sont pas là en vain. Dire de quelqu'un qu'on ne peut le sentir, c'est sous-entendre qu'il y a ceux qu'on peut sentir, et les autres. C'est donc affirmer implicitement que l'odorat joue un rôle dans notre façon de percevoir et d'apprécier les gens. Les odeurs occupent en effet une place importante dans la communication non verbale. Nous recevons et nous émettons constamment un flot de messages olfactifs, qui influencent nos relations avec les autres, nous en rapprochent ou nous en éloignent. De même, l'odeur peut favoriser, ou au contraire, inhiber certains comportements.

Chaque individu a une odeur qui lui est propre, et qui est tout aussi singulière que ses empreintes digitales. Elle dépend du métabolisme de son corps, qui diffère de celui de tous les autres. Cette odeur varie en fonction de l'état physique et émotionnel, du degré de fatigue et du moment de la journée. Elle peut être altérée, dissimulée par des odeurs artificielles de parfum ou de savon, elle demeure toujours fondamentalement la même. Seule la grossièreté — relative — de nos mécanismes olfactifs nous empêche de distinguer ces odeurs individuelles diverses. Mais le chien ne s'y trompe pas qui peut repérer son maître du premier coup, même dans une foule.

L'odeur corporelle est directement influencée par les émotions que nous éprouvons. L'anxiété, par exemple, nous fait transpirer plus fortement, quelle que soit la température, et rend l'odeur de la sueur plus forte et plus aigre. Les sueurs froides de la peur sont un phénomène bien connu. Ainsi, un chien distingue facilement qui le craint ou non à sa seule

odeur, et a une fâcheuse tendance à attaquer ou non en conséquence. Dans un tout autre domaine, les personnes en contact avec des schizophrènes ont souvent remarqué leur odeur caractéristique. Elle résulte des fréquents états de peur, de colère ou de panique que crée la schizophrénie. Le Dr Kathleen Smith, psychiatre de Saint-Louis, au Missouri, a prouvé expérimentalement que les rats distinguent facilement l'odeur d'un schizophrène de celle d'un non-schizophrène.

Réciproquement, les odeurs influencent nos émotions. Ainsi, on a depuis longtemps émis l'hypothèse que le fait de devenir amoureux implique une sorte de fixation sur l'odeur spécifique du partenaire. Dès 1821, par exemple, un certain H. Cloquet rapportait que Henri III s'était un jour, par mégarde, essuyé le visage avec une chemise que venait tout juste de quitter la princesse Marie de Clèves, et que «depuis ce moment le prince conçut pour elle la passion la plus violente». L'hypothèse, en tout cas, a reçu un début de confirmation. Au cours d'un récent congrès de sexologie, le Dr John Money rapportait que ses patients qui souffrent d'anosmie — diminution ou absence de l'olfaction — se plaignent de ne pouvoir devenir amoureux, même s'ils sont capables d'éprouver des attirances sexuelles. Les racines du mal ne sont pas certaines mais, pour le moment, on ne voit pas ce qui pourrait le causer, sinon l'anosmie.

## Un aphrodisiaque

Chose certaine, le rôle des odeurs dans la sexualité est fondamental. Nous ne possédons pas, contrairement à plusieurs espèces animales, de glandes ayant pour fonction spécifique de produire des odeurs pour attirer la femelle, pas plus que nos compagnes n'émettent d'odeur particulière pour indiquer qu'elles sont prêtes à nous recevoir. Ce serait d'ailleurs inutile, puisque dans l'espèce humaine l'activité sexuelle est constante et non pas limitée à certaines périodes. Il reste néanmoins que nous possédons des glandes dites apocrines, dont les sécrétions contiennent une plus grande portion de corps solides que celles des glandes sudoripares, et sont de ce fait plus odoriférantes. Ces

glandes sont concentrées massivement dans la région des aisselles et des organes génitaux, et les touffes de poil de ces régions n'ont d'autre utilité, du strict point de vue biologique, que de retenir les odeurs émises par les apocrines.

Le zoologue Desmond Morris, remarquant que les femmes possèdent *grosso modo* 75 p.c. plus de glandes apocrines que les hommes, trouve ce fait révélateur dès lors qu'on sait que chez les mammifères le mâle a l'habitude de flairer la femelle. Pour Morris, il ne fait pas de doute que l'emplacement de nos glandes apocrines est une adaptation à notre façon de faire l'amour face à face, exclusive à l'homme. Des centres odoriférants génitaux se retrouvent dans une multitude d'espèces, mais, aux aisselles, ils sont une particularité humaine. Leur présence à cet endroit viserait essentiellement à maintenir le nez du partenaire à proximité d'une importante zone de production d'odeurs, durant les activités précopulatoire et copulatoire.

Ce n'est probablement pas sans raison non plus que nos organes génitaux et leur région périphérique produisent plus d'odeurs au cours de l'excitation sexuelle et que tout notre corps transpire plus abondamment. La sueur peut être un puissant aphrodisiaque. Ainsi, un auteur français notait en 1712: «Alexandre était aimé des dames plus que les autres princes, parce que sa sueur était plus odoriférante.» Le Dr Krafft-Ebing, un des pères de la sexologie, rapporte qu'un jeune paysan voluptueux avait séduit bien des filles chastes, et atteint alors facilement son but, en passant, pendant la danse, son mouchoir sous ses aisselles pour en essayer ensuite la figure de sa danseuse.

Il semble aussi que les odeurs féminine et masculine soient suffisamment différenciées pour qu'il soit possible de les distinguer l'une de l'autre, ce qui tend à confirmer leur rôle sexuel. Le psychologue Michael Russell, du Centre médical de l'université de Californie, à San Francisco, a demandé à un groupe d'étudiants de s'abstenir, durant une période de vingt-quatre heures, d'utiliser quelque cosmétique que ce soit, et de porter durant le même temps un sous-vêtement «T-shirt». Les sous-vêtements ont ensuite été placés chacun dans une boîte métallique,

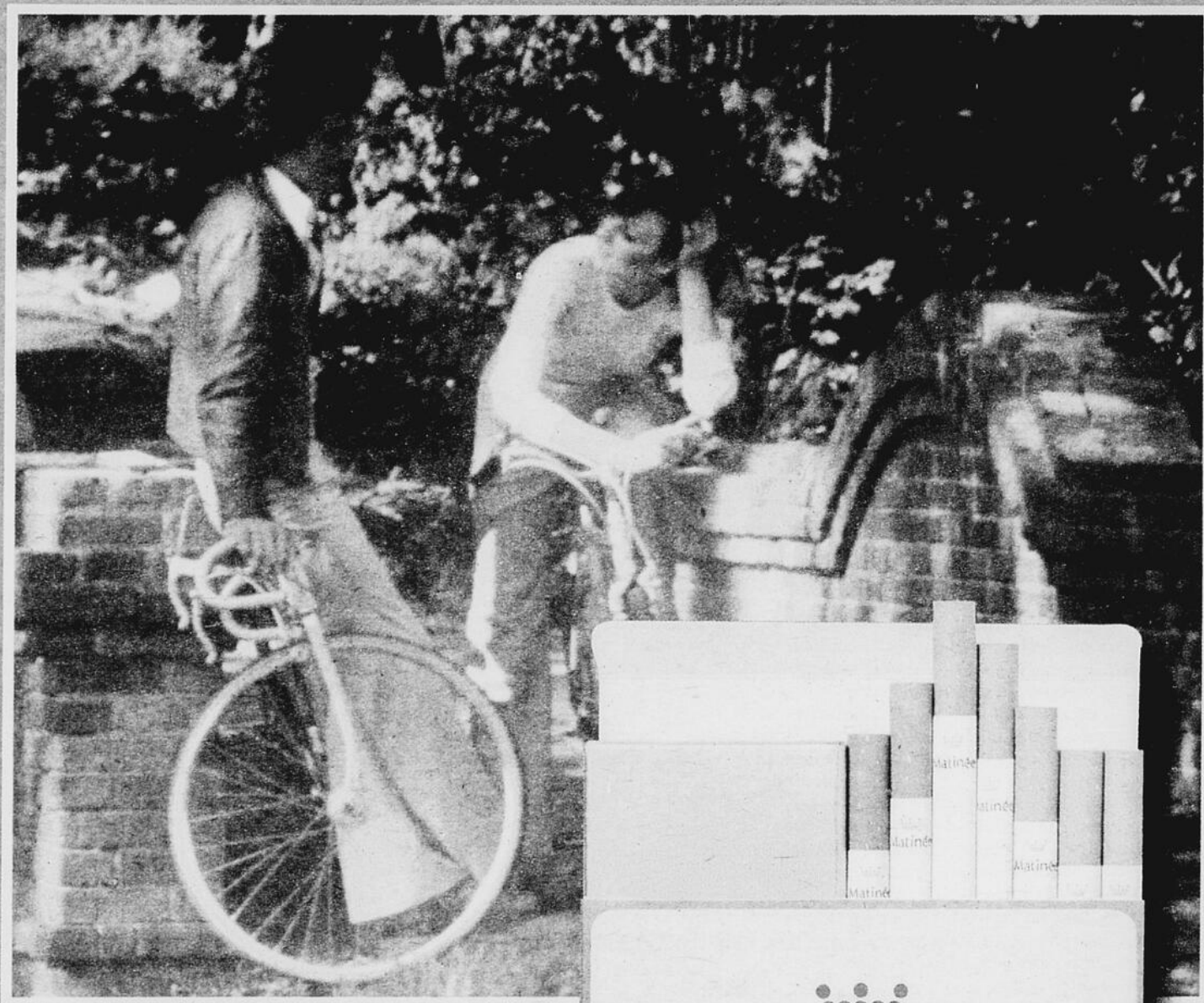
Photo Studio Perspectives

Suite page 6

**Pourquoi masquer  
les odeurs  
corporelles?**



# Matinée la douceur qui se goûte....



Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage—éviter d'inhaler.  
Moyenne par cigarette—King Size: "goudron" 12 mg, nicotine 0.8 mg. Format régulier: "goudron" 8 mg, nicotine 0.5 mg.

# Les odeurs corporelles

percée sur le dessus d'un trou juste assez grand pour qu'on puisse en apprécier l'odeur. Treize des seize hommes participant à l'expérience, et neuf des treize femmes, ont correctement identifié lesquels avait été portés par un homme, et lesquels par une femme. L'odeur masculine a été décrite comme étant plutôt « musquée », celle des femmes plutôt « sucrée ».

Aucun des participants à cette expérience n'a trouvé répugnantes ou franchement désagréables les odeurs qu'il eut à sentir. C'est d'autant plus curieux que s'il est une civilisation qui vit avec l'idée bien ancrée que nos corps sentent mauvais, c'est bien la nôtre. Cette répugnance, il est vrai, a des racines profondes. Deux millénaires de christianisme nous ont bien convaincus que notre corps n'est qu'une méprisable enveloppe charnelle sans valeur, dans laquelle est — hélas! — emprisonnée — pour un temps limité, heureusement! — la seule chose que nous ayons de beau et d'estimable: notre âme immatérielle, immortelle et impérissable. Une âme que cette chair misérable qui l'entoure s'acharne à souiller. L'odeur de la chair, c'est l'odeur du péché. Comment pourrions-nous sentir bon? Par la suppression des odeurs naturelles, c'est toute la dimension de sensualité et de sexualité de l'expérience corporelle qu'on cherche à brimer.

## Les artifices

Le dégoût a aussi des origines de classe, comme le souligne Jacques Brosse dans un article de la revue *Le Sauvage*. Avant l'apparition des désodorisants, qui date à peine d'une trentaine d'années, l'odeur était ce qui distinguait le peuple de ses maîtres. L'homme bien né ou bien enrichi, l'aristocrate et le bourgeois, ne transpiraient guère, pour la bonne raison qu'ils ne travaillaient pas. En revanche, ils s'entendaient fort bien à faire suer les autres, ce qui faisait que le prolétaire et le paysan se distinguaient à leur odeur âcre et forte. D'autant plus qu'ils ne se lavaient guère tous les jours. Le bourgeois non plus, d'ailleurs, mais lui se parfumait outrageusement, selon les normes d'aujourd'hui.

L'hygiène, apparue en Angleterre avec le début de la révolution industrielle, fut d'abord une mode de l'aristocratie, avant de se répandre assez vite dans la bourgeoisie. Mais ce n'est qu'à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle que l'hygiène personnelle pour tous devint un impératif pour tout le monde, avec son inscription aux programmes scolaires, et le début des grandes luttes sociales qui devaient entraîner une certaine amélioration des conditions de vie. Grâce aux ablutions plus fréquentes, le travail commença à perdre son odeur caractéristique. L'apparition des désodorisants marque donc, écrit Brosse, « l'ultime étape de cette évolution qui, de tout prolétaire fait un bourgeois. » Idéal démocratique de la désodorisation!

Idéal que les conditions de la vie moderne justifient, au moins en partie, et à certains moments. L'odeur naturelle du corps, d'un corps sain, nourri sainement et convenablement aéré, n'a rien de désagréable. Mais voilà, les conditions d'encombrement qui prévalent dans les grandes concentrations urbaines — pensons au métro et à l'autobus à l'heure de pointe — et le confinement de plus en plus étroit de nos corps font que nous transpirons souvent plus que nécessaire. En même temps, les vêtements ajustés et synthétiques que nous portons nuisent à l'aération normale.

Cela dit, il demeure que nous agissons en ce domaine bien au-delà de ce que commandent les simples nécessités de l'hygiène et de la bienséance. Passe encore pour les désodorisants, mais pourquoi les savons parfumés, les désodorisants vaginaux, les parfums les plus invraisemblables? Pourquoi serait-il moins respectueux de présenter aux autres sa propre odeur, que de leur imposer celle d'une quelconque essence artificielle, qu'ils ne trouvent pas nécessairement plus agréable? Entre sentir le vieux bouc mal lavé

et ne rien sentir du tout ou projeter une aura de parfum, il doit bien y avoir place quelque part pour l'odeur naturelle d'un corps sain et propre.

En attendant, nous dépensons chaque année des quantités fabuleuses d'argent pour nous conformer à l'idéal social. Sans rien dire des autres cosmétiques, les seuls désodorisants et antitranspirants représentent en Amérique du Nord un chiffre d'affaires de 650 millions de dollars, tandis que les parfums, lotions et eaux de Cologne engloutissent largement au-delà d'un milliard de dollars. C'est beaucoup d'argent pour des produits dont la seule fonction est sociale et psychologique, et qui, en outre, ne sont pas sans danger.

Les désodorisants sont inévitablement nocifs, puisqu'ils font obstacle à une élimination épidermique indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. La sudation est une fonction d'élimination tout aussi normale et nécessaire que, par exemple, la défécation. Or, qui songerait à utiliser un produit qui aurait pour fonction de le constiper? L'idée fait rire, et pourtant...

Qui plus est, les désodorisants contiennent fréquemment des produits chimiques nocifs, sinon carrément toxiques. Ainsi, les effets néfastes du mercure n'ont plus à être démontrés: les victimes de Minamata et du Nord-Est québécois en témoignent éloquentement. Jusqu'à il y a trois ans à peine, ce produit entrait pourtant dans la composition de la plupart des désodorisants. Le zirconium, lui, est encore utilisé dans plusieurs antitranspirants. Des études ont montré que de très petites quantités étaient suffisantes pour provoquer le cancer du poumon. Une autre étude, américaine, effectuée en 1975 auprès de 10 050 foyers, a relevé un total de 589 réactions adverses à l'un ou l'autre cosmétique, après une utilisation normale durant une période de trois mois. La majorité de ces contre-réactions était produite par le groupe des désodorisants et antitranspirants.

En fait, on n'a pu observer jusqu'ici que des effets immédiats, ou à court terme, sur certains individus en particulier. Il est bien possible que certains effets à long terme, et plus généraux, soient aussi indésirables, mais on les connaît assez mal pour le moment. Chose sûre, chaque fois qu'un aérosol est utilisé, une certaine quantité trouve sa voie jusqu'à nos poumons, par inhalation. Il n'est guère besoin de démonstration scientifique pour reconnaître que l'air pur est probablement plus sain. Une certaine absorption se fait également par la peau. Un produit appliqué sur l'épiderme ne s'élimine pas par magie: une partie s'évapore, une partie est absorbée par la peau. La recherche montre que, pour certains composants, le taux d'absorption dans le sang pourrait être de l'ordre de 60 p.c.

## Le nez a ses raisons...

Le moins qu'on puisse dire, en tout cas, c'est que nos habitudes sont plus risquées que celles qui prévalent dans d'autres civilisations. Les Orientaux, par exemple, n'éprouvent aucune répulsion pour l'odeur naturelle. Les parfums qu'ils utilisent n'ont pas pour fonction de la dissimuler, mais plutôt de l'exalter. Alors que l'arsenal de la parfumerie à l'occidentale comporte au-delà de cinq mille ingrédients divers, les Orientaux se contentent d'un nombre restreint d'extraits animaux ou végétaux, c'est-à-dire de parfums naturels, qui ont pour fonction d'embellir, de faire ressortir, de se combiner avec les effluves naturels du corps.

Les Esquimaux et, à l'autre extrême de l'échelle climatique, des peuples tels les Maoris et les Samoans, pratiquent avec délices une forme de baiser qui les met en contact avec les odeurs intimes du partenaire. Certes, dans le baiser, le nez est toujours très près de la bouche de l'autre, et permet d'ordinaire d'en percevoir l'odeur. Mais chez ces peuples, on ne se contente pas de sentir passivement, et par inévitable, l'haleine.

Plutôt, on fait de sa perception un élément actif du contact, on la flaire, on la hume. La même remarque s'applique également à l'odeur de la peau. Ainsi, le baiser dit chez nous « esquimau », qui consiste à frotter son nez contre celui de l'autre, ou alors contre sa joue, met en contact aussi direct que possible l'organe de l'odorat et l'odeur du partenaire.

L'odeur de la sueur est aussi souvent fort appréciée. Dans certaines îles des Philippines, les amoureux qui doivent être séparés un certain temps ont l'habitude d'emporter avec eux l'odeur de l'autre, en s'échangeant des vêtements qu'ils ont portés. On a observé une coutume similaire en Nouvelle-Guinée. En signe d'amitié envers la personne qui s'en va, celle qui reste promène sa main au creux de l'aisselle de l'autre, la sent ensuite, et enfin se frictionne avec son odeur ainsi recueillie. Le geste témoigne que, même séparés par la distance, les amis demeurent ensemble par l'esprit.

Mais c'est la culture arabe qui constitue en quelque sorte l'exact opposé de la nôtre, pour le comportement eu égard aux odeurs. Autant il est malséant ici de projeter son haleine au visage de l'interlocuteur, exception faite des contacts intimes de l'amour, autant il est malséant dans la civilisation arabe de ne pas le faire. Les Arabes aiment les odeurs agréables, et celles du corps sont partie intégrante de leurs relations avec les autres. « Respirer l'odeur d'un ami est non seulement agréable mais désirable, écrit Edward Hall dans *la Dimension cachée*, car refuser de laisser respirer son haleine est un signe de honte. »

Les Arabes n'éliminent pas leurs odeurs naturelles. Pour eux, poursuit Hall, « il s'agit au contraire d'en tirer le plus grand parti possible dans la constitution des rapports humains. Le cas échéant, ils n'éprouvent aucune gêne à faire savoir aux autres qu'ils n'aiment pas leur odeur ». De même, les entremetteurs chargés de faire se rencontrer les jeunes gens destinés au mariage n'hésiteront pas, à l'occasion, à refuser une jeune fille sous prétexte qu'elle « ne sent pas bon ». Ce qui, en l'occurrence, signifie essentiellement qu'ils auront flairé chez elle un relent de colère ou de mécontentement, une odeur résiduelle indiquant que l'union proposée ne la satisfait pas entièrement ou ne lui convient pas. C'est que, pour les Arabes, l'odeur et le caractère sont liés, et donc que l'odeur fournit d'utiles indications sur ce qu'est, et sur ce que ressent une personne.

On s'aperçoit donc qu'en matière d'odeurs, comme en matière de goûts et de couleurs, les préférences ne se discutent pas. Le nez a ses raisons que la raison ne connaît pas. Il semble toutefois se dégager une « règle » générale. Dans l'ensemble, plus une civilisation est demeurée près de la nature, « primitive » — pour employer un terme dont les relents de colonialisme sont assez déplaisants —, plus elle tend à apprécier et valoriser les odeurs naturelles du corps. A l'inverse, plus on s'éloigne de la nature, plus on tend à avoir honte des odeurs naturelles et à les supplanter par des effluves chimiques qui les évoquent le moins possible.

Il apparaît de même que le degré d'appréciation de l'odeur naturelle est un excellent indice du degré d'appréciation du corps lui-même, et du niveau de sensualité qu'il lui est permis de vivre. Dans cette optique, on peut s'interroger sérieusement sur la réalité que recouvrent en fait toutes nos belles proclamations quant à la libération sexuelle, supposée être une libération du corps et de la sensualité.

La récupération des corps pour le plaisir reste sans doute à faire, quoi qu'on en dise. Et sans doute aussi devra-t-elle passer par une réappropriation de nos odeurs naturelles. Il ne s'agit pas de renvoyer l'hygiène aux oubliettes, ni d'être sales ni de sentir mauvais. Mais il s'agit de pouvoir sentir, sans en rougir, ce que sent naturellement tout corps sain et propre. Nous serons un peu plus libres et mieux dans nos corps, quand sentir la B.O. — de l'anglais *bad odor* — ne sera plus sentir mauvais, mais juste sentir la bonne odeur du corps.

# Découvrez les fromages fins de chez nous...

## parmi les meilleurs fromages offerts sur le marché.

Plus de 60 des fromages les plus réputés à travers le monde sont fabriqués ici même au Canada. Vous les trouverez dans une variété de saveurs et de textures. Ils sont tous délicieux! Plusieurs sont excellents comme collation ou dessert, d'autres agrémentent merveilleusement bien les salades

ou les sandwiches, et beaucoup d'entre eux peuvent rehausser une de vos délicieuses recettes.

Ajoutez un ou deux nouveaux fromages fins à votre liste d'épicerie cette semaine. Si vous ne les trouvez pas au comptoir des fromages, demandez-les à votre détaillant en alimentation.



### **Brick et Marbré.**

Le Brick ressemble au Colby mais sa saveur est légèrement plus prononcée. Le Marbré pour sa part, est une combinaison du Cheddar doux et du Colby.



### **Farmer's et Monterey Jack.**

La gamme de ces fromages va du mi-crèmeux au ferme. Ils se tranchent bien et possèdent une agréable saveur.



### **Provolone.**

Ce fromage s'apparente au Mozzarella mais sa saveur est aigre et un peu plus piquante.



### **Brick au carvi.**

Les graines de carvi donnent au Brick un goût très distinct et délicieux. C'est un des meilleurs fromages que vous puissiez acheter aujourd'hui.



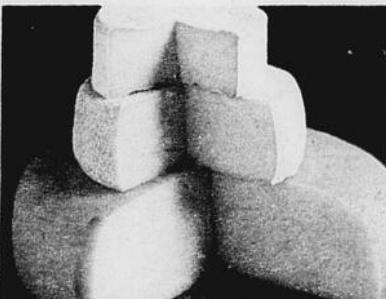
### **Camembert et Brie.**

La croûte est d'un blanc grisâtre et la pâte est molle, onctueuse et crémeuse quand ils sont à point. La saveur est douce et fruitée.



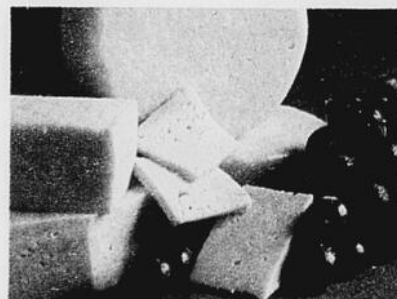
### **Gouda et Edam.**

Leur pâte est demi-dure, pressée, de couleur jaune. Le Gouda a une délicieuse saveur légèrement noisetée, et est présenté sous un plastique rouge vif. L'Edam est doux et un peu salé.



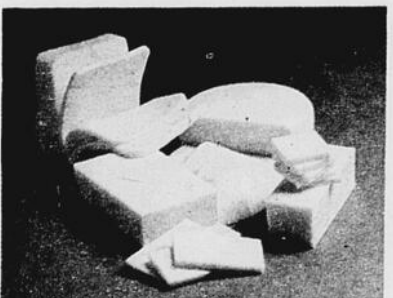
### **Oka et Saint-Paulin.**

Saveur douce et riche, leur pâte est demi-dure. De couleur jaune clair à l'intérieur, la croûte est épaisse et de couleur ocre ou orange.



### **Colby.**

C'est un fromage doux, similaire au Cheddar quoique plus tendre et plus poreux.



### **Mozzarella.**

Ce fromage a une saveur très douce. Il devient onctueux lorsque vous le faites cuire.



### **Suisse canadien.**

Percée de gros trous, sa pâte est jaune clair, lisse et très ferme. Sa saveur est délicate et légèrement noisetée. Il est idéal pour la fondue.



### **Cheddar.**

Le Cheddar canadien a une réputation mondiale. Il est soit: doux, moyen ou fort, blanc ou jaune.



### **Bleu canadien.**

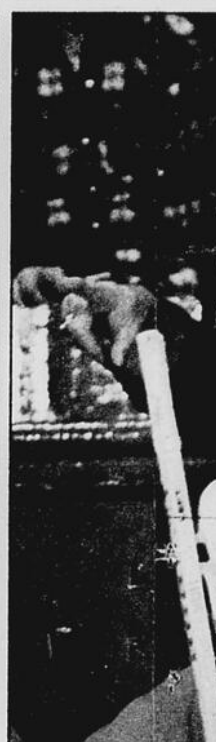
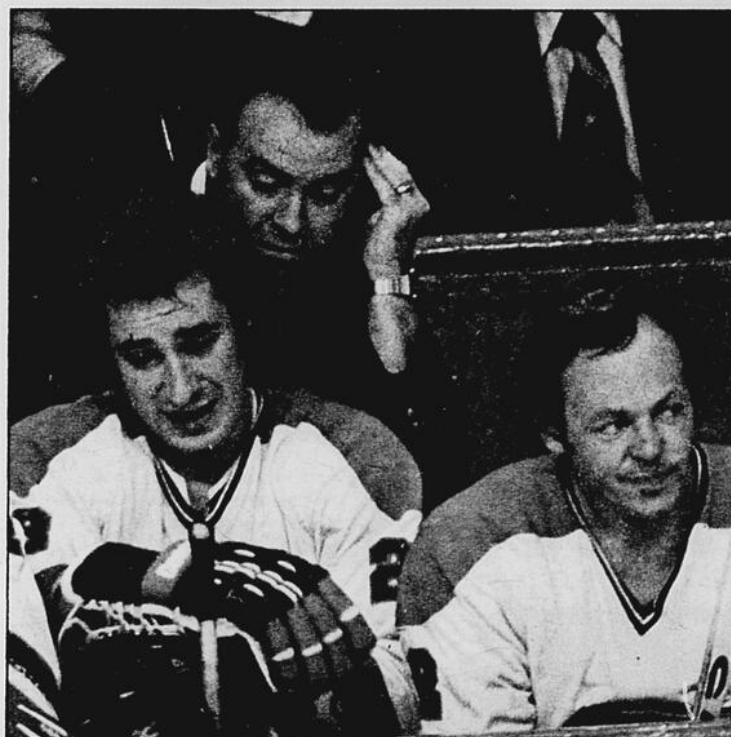
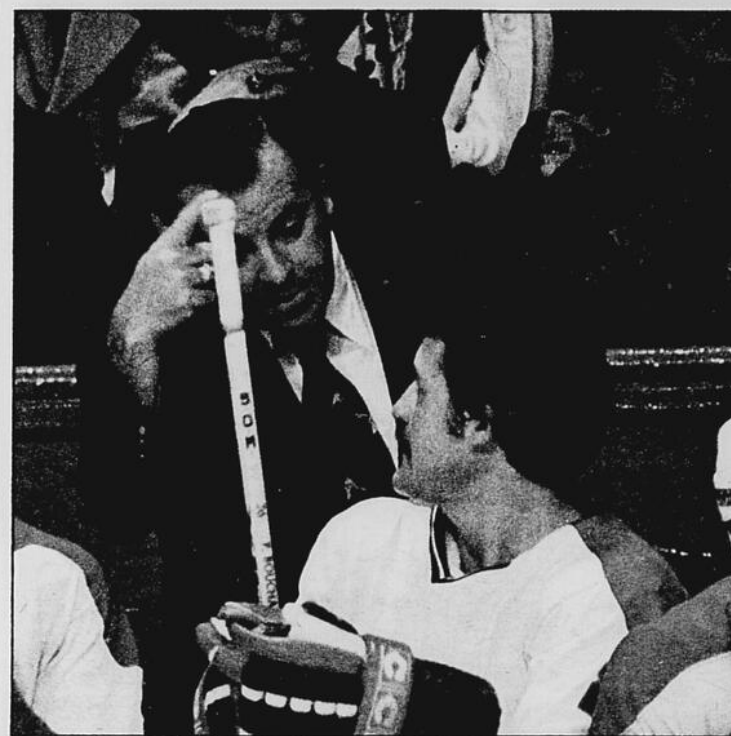
Sa pâte est demi-ferme, souple, bien que parfois légèrement friable, il est parsemé de moisissures bleues. Sa saveur est agréablement piquante.

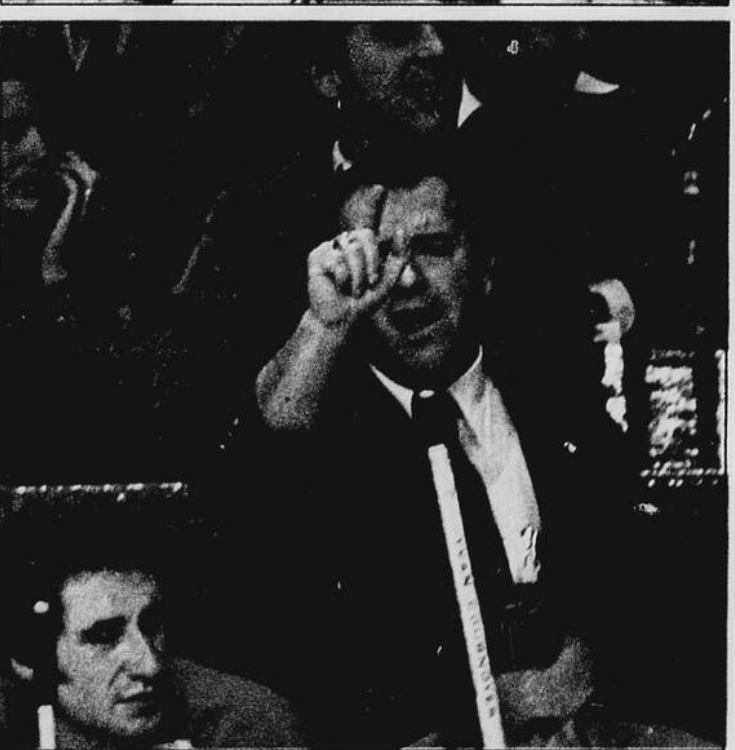
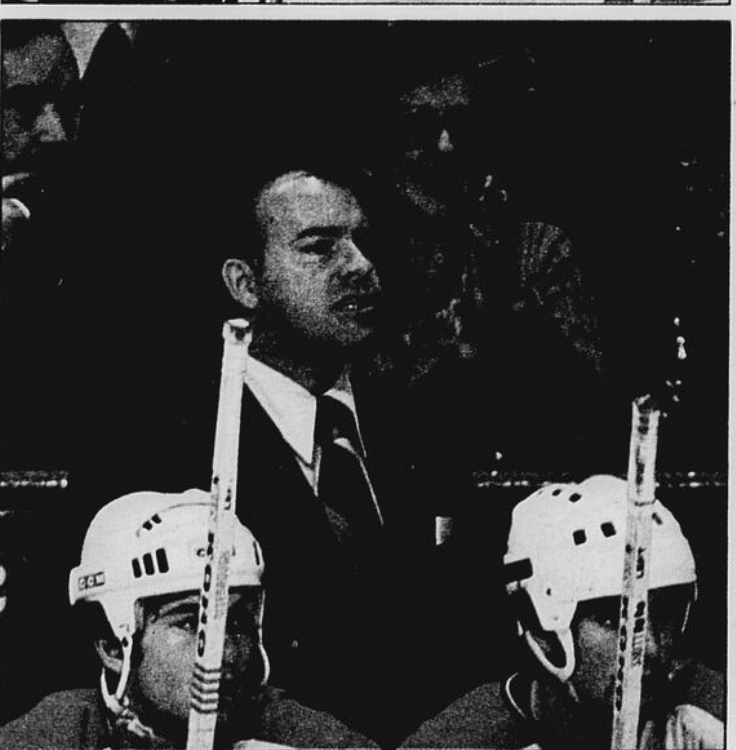
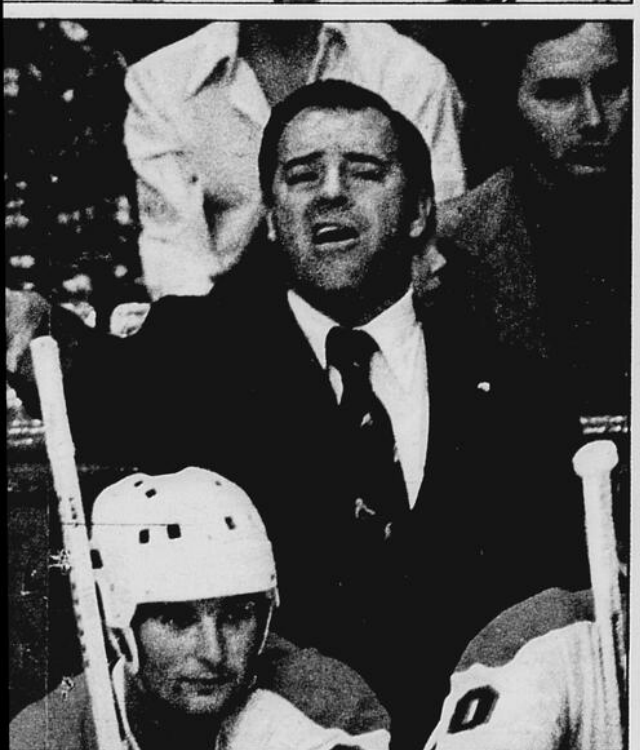
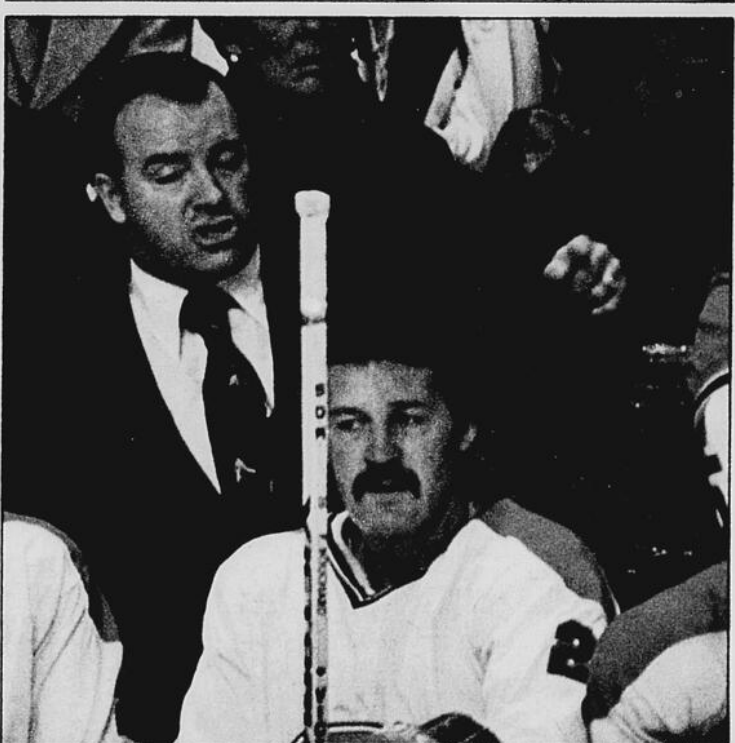
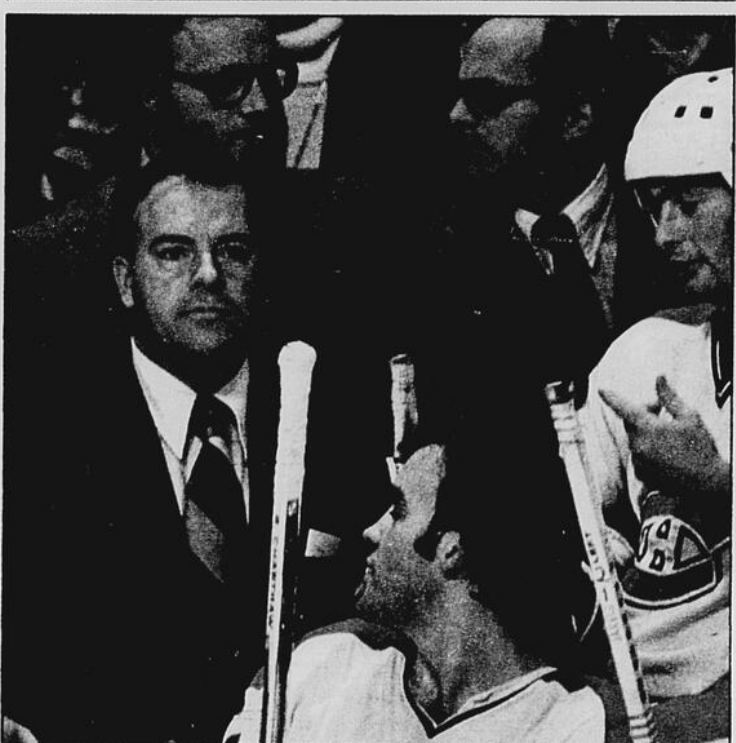
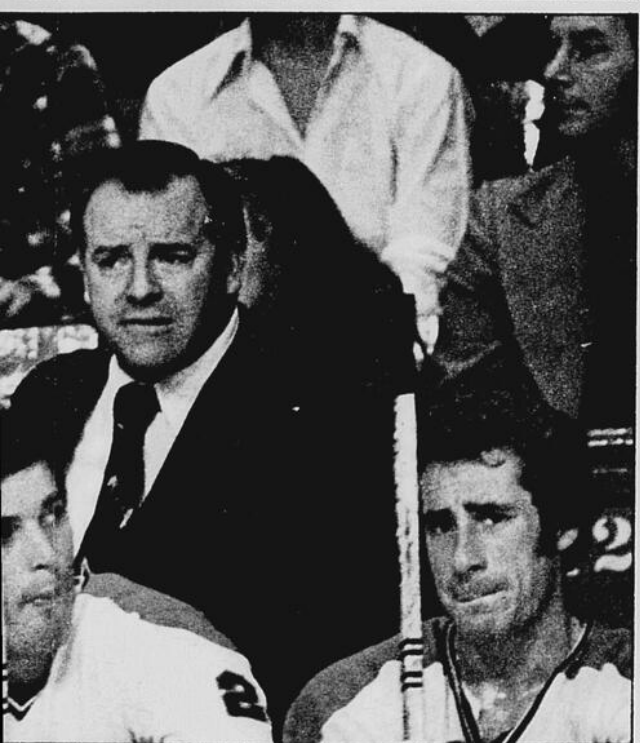
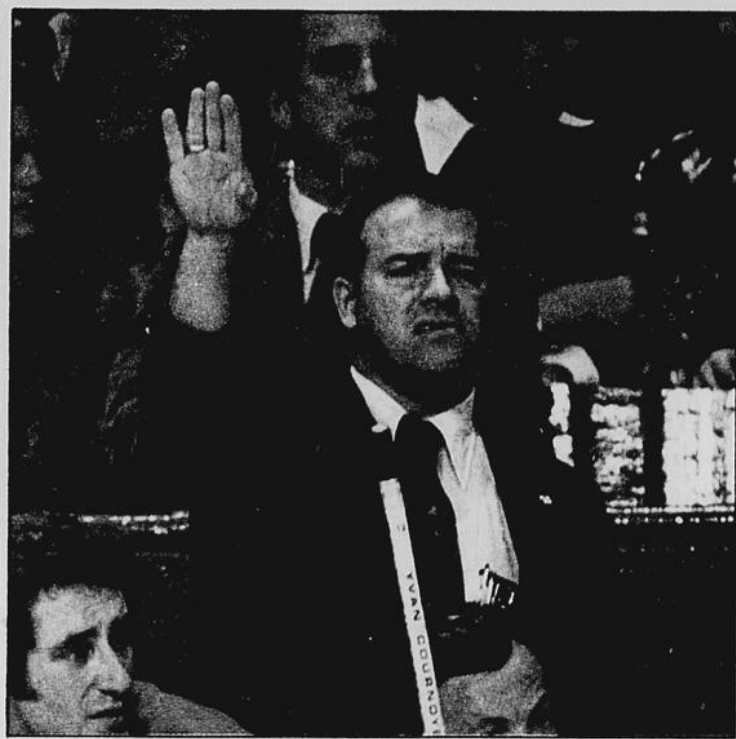
# SCOTTY BLUES

ou les lamentations de Bowman



Y a-t-il en ce monde tâche plus ingrate que celle de pilote des Canadiens de Montréal, cette équipe de glorieux incapables qui collectionnent les coupes Stanley contre tout bon sens? C'est à vous en donner mal au ventre... ce dont semble souffrir le malheureux Scotty Bowman, qui n'en finit pas de se morfondre, de prodiguer des conseils qui de toute évidence tombent dans des oreilles de sourds, de corriger les erreurs répétées de ses grands enfants. Derrière le banc, cet homme est toute souffrance, le masque même de la douleur, l'image parfaite de l'éternel bafoué. Jetons un regard de commisération sur cette victime méconnue qui retrouverait vite santé et joie de vivre en des lieux plus propices. Washington, par exemple...





# JARED RESPIRE ENFIN LA SANTÉ



Photos Sipa Press



Ci-contre, le petit Jared Reisman casqué et harnaché; ci-dessus, son père fait voir les parties de l'appareillage que Jared doit porter au-dehors: casque, tube, filtre d'air, accumulateur.

A le voir, on dirait un astronaute en miniature. Vrombissant sur son tricycle au milieu de ses petits camarades de jeu, il jouit pleinement de la vie en plein air, malgré le casque de scaphandre qui lui enveloppe la tête et le fait ressembler à un extra-terrestre.

Jared Reisman n'en est toutefois pas un. Il fait partie de l'espèce humaine, comme nous tous, à cette seule différence qu'il ne peut se permettre, à 4 ans, de respirer le même air que nous.

«Sans ce casque, explique son père, Barry Reisman, il serait malade en moins de cinq minutes, et cette maladie durerait de deux à trois semaines.» Trois semaines à avoir le nez qui coule, les oreilles bourdonnantes, la peau qui se gonfle et un mal de tête constant.

Il avait pourtant semblé un bébé normal et sain pendant ses dix-huit premiers mois de vie. Les symptômes de son mal sont apparus à l'occasion d'une visite à Disneyland, en Floride. «Il y a contracté un rhume et un intarissable écoulement du nez», rappelle sa mère, Marlene.

Depuis, il a été de plus en plus allergique à l'air ambiant. Les phénomènes précités — écoulement, bourdonnement, gonflement — se manifestaient à l'instant même de toute sortie hors du foyer, avec une violence telle qu'en peu d'instant il chancelait puis s'évanouissait. Ramené à l'intérieur, il ne se portait guère mieux: une sorte de grave sinusite entraînait maux de tête, insomnie et problèmes auditifs. En allant le réveiller le matin, Marlene Reisman trouvait les couvertures du lit de son fils et le plancher couverts de mucosités.

Même à la célèbre clinique Mayo, on n'a pas pu

trouver la cause de cette étrange allergie, ni diminuer les souffrances de Jared. Des spécialistes de tout ordre lui ont prescrit les plus nouvelles médications — antihistaminiques, décongestionnants, etc. —, mais ces médicaments n'ont fait qu'empirer le mal, s'il était possible. Les injections d'allergènes n'ont rien valu non plus. Au troisième mois de ce traitement, Jared a été pris de convulsions, et il a fallu cesser d'urgence les injections.

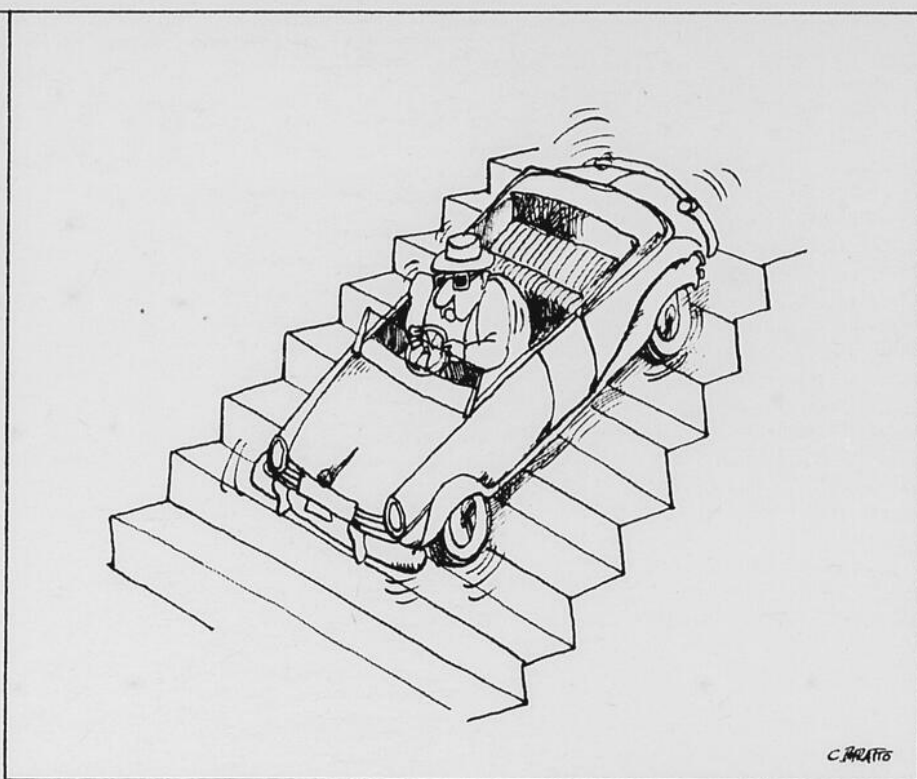
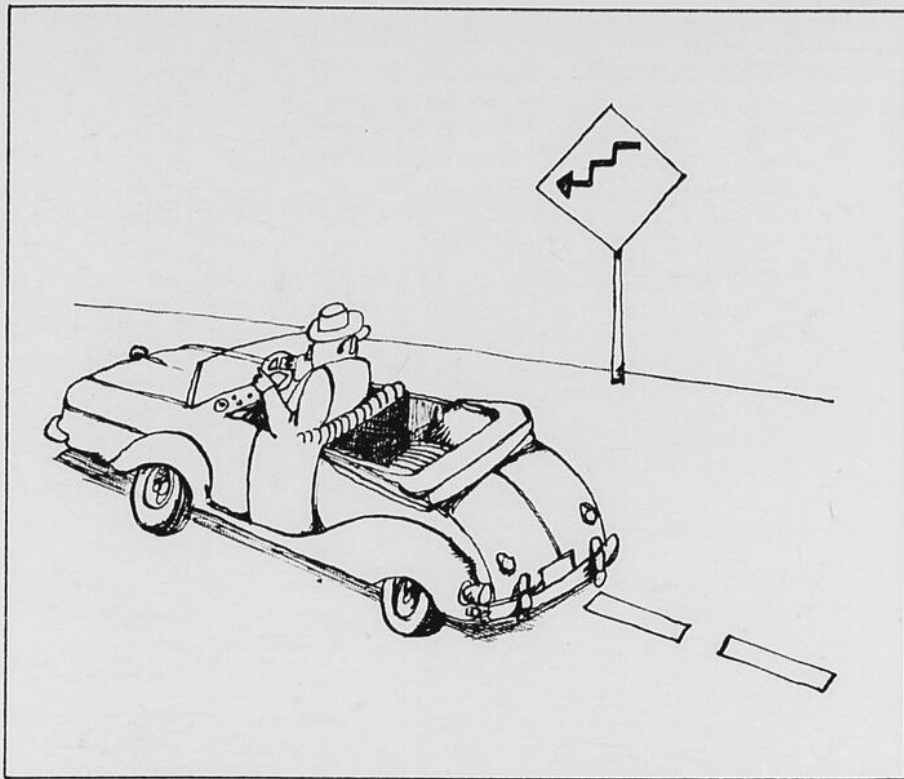
Il ne restait donc plus d'autre ressource que de tenter de modifier son environnement. Il y a un an, les Reisman faisaient installer chez eux un coûteux système de filtration d'air. L'effet fut immédiat. Le soir même, Jared put enfin dormir profondément pour la première fois en deux ans. On crut alors que l'enfant pourrait se risquer parfois à jouer au-dehors de courts instants, mais les symptômes du début reparurent à la première tentative. On dut se résigner à le confiner à l'intérieur, virtuellement prisonnier à domicile, comme d'ailleurs sa mère qui se consacrait à son service.

Entre-temps, le père commence de supputer l'idée que Jared pourrait peut-être mener une existence plus normale si on lui faisait porter un scaphandre dont l'atmosphère interne serait à l'abri de tout miasme. Lui-même ingénieur-chimiste à l'emploi de l'Office des ressources en air de l'Etat de Californie, il se met à traiter le problème posé par le cas de son fils comme il ferait d'une recherche scientifique quelconque. Après plusieurs mois d'enquête, il fait par hasard la connaissance, aux laboratoires Lawrence Livermore, d'un certain Bruce Held, qu'il n'hésite pas à qualifier de «sauveur», car Held lui offre de fabriquer pour Jared le casque voulu.

Held utilise pour cela un appareil purificateur d'air du type employé par les mineurs et au mécanisme mû par un petit moteur électrique, mais il en réduit le format et l'attache à un casque protecteur pour motocycliste. Le moteur est alimenté par un accumulateur, d'une durée de fonctionnement de quatre heures. Le tout — batterie, moteur et filtre — ne pèse que cinq livres. Le sac contenant l'ensemble peut être fixé au dos de Jared par des courroies, comme un havresac, et est relié au casque par un tube souple du genre utilisé pour les séchoirs à cheveux d'usage domestique. Le filtre peut faire obstacle à toute particule toxique d'un diamètre supérieur à 0,3 micron, ce qui est amplement suffisant si l'on sait qu'un grain de pollen de jacobée a un diamètre de 20 microns (ou 20 millièmes de millimètre).

Diverses entreprises industrielles se sont intéressées à l'appareil de Jared. L'une d'elles a proposé de lui en fabriquer un autre pourvu d'une rallonge électrique, qui permettrait de le raccorder à toute prise de courant dans un mur ou à l'allume-cigarette de la voiture familiale. L'enfant pourra ainsi se promener enfin avec ses parents et fréquenter l'école, ce qui lui était impossible jusqu'ici.

Jared est très content de son casque inhalateur, de même que son frère aîné David, âgé de 9 ans, et sa soeur Alicia, 1 an et demi, qui n'ont jamais souffert de la même allergie. Les Reisman espèrent que Jared pourra en venir progressivement à bout ou encore que toute la famille pourra déménager vers un climat plus favorable à l'enfant. Entre-temps, Jared continue de vivre dans une atmosphère à part et semble en savourer tous les instants.



**faites-en  
votre  
marque**

**Player's *Legere*  
ni trop forte • ni trop douce**

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage—éviter d'inhaler.  
Moyenne par cigarette—Format King Size: "goudron" 17 mg, nicotine 1.3 mg. Format régulier: "goudron" 14 mg, nicotine 0.9 mg.

La Bonne Cuisine de Perspectives  
par Margo Oliver

# CRÊPES TOUTES SAVEURS

Les crêpes existent depuis bien longtemps, depuis, sans doute, qu'un quelconque homme sauvage a découvert que des grains écrasés, délayés d'un peu d'eau et cuits sur une pierre chaude, constituaient un aliment agréable. Elles sont faciles à faire, bien qu'il faille, si on les veut parfaites, observer quelques règles. Pour qu'elles soient légères et tendres, ne brassez pas la pâte jusqu'à la rendre absolument lisse. Il est préférable d'y laisser de légers grumeaux, qui disparaîtront d'ailleurs pendant la cuisson. Si vous utilisez un appareil muni d'un thermostat, réglez la chaleur à 400°F. Sinon, attendez que votre gril — ou la poêle que vous utilisez sur le dessus de la cuisinière —, soit suffisamment chaud pour qu'une goutte d'eau y grésille. Si la plaque utilisée n'est pas assez chaude, non seulement les crêpes seront trop pâles, mais elles risquent d'avoir une texture grossière et d'être baveuses. L'appareil ou l'ustensile utilisé doit être très légèrement graissé. Frottez-le seulement d'un morceau de papier absorbant trempé dans de l'huile ou enduit d'un peu de graisse végétale. Les crêpes doivent cuire comme le pain ou le gâteau et non frire. Et ne tournez les crêpes qu'une seule fois, quand leur surface non cuite est pleine de bulles mais avant que ces bulles ne crèvent. S'il vous reste des crêpes, vous pouvez les congeler. La meilleure façon de procéder est de les faire geler à plat sur une plaque. On peut les empiler ensuite, avant de les envelopper de papier d'aluminium ou de les mettre dans un sac de plastique. Au moment de les utiliser, vous les laisserez décongeler et vous n'aurez plus qu'à les réchauffer, sur un gril, au four ou dans votre grille-pain. Voici des crêpes toutes saveurs, c'est-à-dire aux pommes, à l'orange, au bacon. Mais voyez plutôt. Et surtout, goûtez bien!

## CRÊPES DORÉES

2 oeufs  
2 1/4 tasses de lait  
1 cuil. à table d'huile à cuisson  
2 tasses de farine à tout usage, tamisée  
2 cuil. à thé de sucre (facultatif)  
3 cuil. à thé de poudre à lever  
1 1/4 cuil. à thé de sel

### Sirop

**Battre** les oeufs dans un grand bol. Ajouter le lait et l'huile, en battant.  
**Tamiser** ensemble, dans le mélange, la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel, battre au batteur rotatif juste assez pour mélanger les ingrédients (le mélange sera un peu grumeleux).  
**Cuire** les crêpes sur une plaque légèrement graissée et bien chaude, en n'utilisant qu'à peine 1/4 de tasse de pâte pour chacune. Cuire chaque crêpe jusqu'à ce qu'elle soit brune en dessous et que des bulles se forment à sa surface; la retourner alors et faire brunir l'autre côté.



Servir très chaud, avec du sirop (Environ 20 crêpes)

## CRÊPES AUX POMMES

**Procéder** comme pour les crêpes dorées, en utilisant le sucre. Séparer toutefois les oeufs. En utiliser les jaunes dans la pâte, à la place des oeufs entiers. Incorporer à la pâte 2 tasses de pommes râpées, à la râpe moyenne. Battre les blancs d'oeufs en neige ferme et les incorporer au mélange. Cuire comme il est dit plus haut. Servir les crêpes parsemées d'un mélange de cassonade et de cannelle ou arrosées de miel épicé ou de sirop à la cannelle, dont voici les recettes.

### Miel épicé

**Mettre** 1 tasse de miel liquide et 1/2 cuil. à thé de macis dans une petite casserole et chauffer. Ajouter 1 cuil. à table de beurre

ramolli, en brassant. Servir tiède.

### Sirop à la cannelle

**Mêler** 1 tasse de cassonade, mesurée bien tassée, 1 tasse d'eau et 1/2 cuil. à thé de cannelle, dans une petite casserole. Chauffer jusqu'à ébullition et faire bouillir vivement, 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Ajouter 1 cuil. à table de beurre, en brassant. Servir très chaud.

## CRÊPES AUX BLEUETS

**Procéder** comme pour les crêpes dorées mais augmenter la quantité de sucre à 2 cuil. à table. Juste avant de retourner les crêpes, parsemer le côté non cuit de chacune de 1 cuil. à table de bleuets congelés. Servir avec du sirop ou saupoudré d'un peu de sucre à glacer.

## CRÊPES A LA BANANE

**Procéder** comme pour les crêpes dorées en augmentant toutefois la quantité de sucre à 2 cuil. à table. Ajouter à la pâte 1 tasse de purée de banane (2 grosses bananes) et 1 cuil. à table de jus de citron. Cuire de la façon ordinaire. Badigeonner les crêpes bien chaudes de gelée de fruit (la gelée de groseilles rouges est excellente), les rouler et saupoudrer les petits rouleaux de sucre à glacer.

## CRÊPES A L'ORANGE ET AUX NOIX

**Procéder** comme pour les crêpes dorées, en utilisant le sucre. Ajouter 1 cuil. à table de zeste d'orange râpé et 1/2 tasse de pacanes finement hachées. Servir avec le beurre au miel dont voici la recette.

### Beurre au miel

**Travailler**, pour le rendre bien léger, 1/2 tasse de beurre ramolli. Ajouter 1/2 tasse de miel liquide et 2 cuil. à table de jus d'orange; battre jusqu'à ce que ce soit bien léger.

## CRÊPES AUX RAISINS

**Procéder** comme pour les crêpes dorées en ajoutant toutefois à la pâte 1/2 tasse de raisins secs. Servir avec le beurre à la cannelle dont voici la recette.

### Beurre à la cannelle

**Mêler** 1/2 tasse de beurre (ou de margarine), ramolli, 1/4 de tasse de cassonade et 1 cuil. à thé de cannelle; travailler le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène et très léger.

## CRÊPES DE BLÉ ENTIER

**Procéder** comme pour les crêpes dorées mais en remplaçant 1 tasse de farine à tout usage par 1 tasse de farine de blé entier. Ne pas tamiser cette dernière avec les autres ingrédients secs mais l'ajouter séparément. Remplacer aussi 2 cuil. à thé de sucre par 1 cuil. à table de mélasse.

## CRÊPES A LA FARINE D'AVOINE

**Procéder** comme pour les crêpes dorées mais en remplaçant 1 tasse de farine à tout usage par 1 tasse de gruau d'avoine à cuisson rapide. Ne pas tamiser le gruau avec les ingrédients secs mais l'ajouter séparément. Augmenter la quantité de lait à 2 1/2 tasses.

## CRÊPES A LA FARINE DE MAÏS

**Procéder** comme pour les crêpes dorées mais en remplaçant 1 tasse de farine à tout usage par 1 tasse de farine de maïs.

## CRÊPES AU BABEURRE

**Procéder** comme pour les crêpes dorées mais en remplaçant le lait frais par du babeurre. Réduire la quantité de poudre à lever à 1½ cuil. à thé et ajouter ½ cuil. à thé de bicarbonate de sodium.

## CRÊPES AU BACON

**Procéder** comme pour les crêpes dorées mais en ajoutant à la pâte 6 tranches de bacon frit et émietté et en remplaçant l'huile par de la graisse de bacon.

## CRÊPES AUX GRAINES DE SÉSAME

**Procéder** comme pour les crêpes dorées, en omettant le sucre. Augmenter la quantité de sel à 1½ cuil. à thé. Juste avant de retourner les crêpes, en parsemer le côté non cuit de 1 cuil. à thé de graines de sésame rôties.

## CRÊPES A LA FARINE DE SARRASIN

½ tasse d'eau tiède  
1 cuil. à thé de sucre  
1 enveloppe de levure sèche  
2 tasses d'eau froide  
¼ de tasse de sucre  
1½ cuil. à thé de sel  
1 tasse de farine à tout usage, tamisée  
2 tasses de farine de sarrasin (ne pas la tamiser)  
1 cuil. à thé de bicarbonate de sodium  
½ tasse de crème double (35 p.c.)  
Sirop d'érable

**Mettre** l'eau tiède dans un grand bol. Ajouter 1 cuil. à thé de sucre et brasser pour le bien dissoudre. Saupoudrer de la levure et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser. Ajouter l'eau froide, ¼ de tasse de sucre et le sel. Ajouter la farine à tout usage et la farine de sarrasin et battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Couvrir de papier de cuisine transparent et réfrigérer jusqu'au lendemain.

**Ajouter** le bicarbonate de sodium et la crème, peu avant le moment de servir. Laisser reposer 30 minutes à la température de la pièce.

**Cuire**, sur une plaque légèrement graissée, jusqu'à ce que les crêpes soient brunes en dessous et que des bulles se forment à leur surface. Retourner alors les crêpes et en cuire l'autre côté. Servir avec du sirop tiédi. (25 grandes crêpes)•

## NE VOUS OFFREZ PLUS DES REPAS MONOTONES!

**CUISINE POUR TOUS LES JOURS** de Margo Oliver vous facilitera la tâche. Des recettes faciles et économiques, conçues spécialement pour des plats de tous les jours.

Vous recevrez en plus, gratuitement des Editions Optimum, un magnifique tableau des coupes de viande que vous pourrez garder même si vous retournez le livre. Seulement \$8.95.

Postez le coupon à:  
Les Editions Optimum,  
C.P. 4090 Place d'Armes,  
Montréal, P.Q. H2Y 3M1.

- Facturez-moi plus tard (plus 75¢ de frais d'expédition).  
 Chèque ou mandat ci-inclus payable aux Editions Optimum (l'éditeur assume les frais d'expédition).  
 Portez à mon compte ChargeX ou Master Charge (plus 75¢ de frais d'expédition).

\_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ App \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

## GRATIS

198 TIMBRES DIFFÉRENTS DU MONDE ENTIER  
afin de vous faire connaître notre sélection de timbres  
en approbation.



inclure 25¢  
pour frais de poste  
et manutention

QUÉBEC STAMP CO. LTD.  
C.P. 7300, QUÉBEC 7, P.Q. G1G 5E7



# LES POMMES

Des pommes juteuses, fraîches. Naturellement savoureuses et nutritives. Voilà tout ce que contient la compote de pommes en purée Heinz. Rien d'autre.

Chez Heinz, nos spécialistes en alimentation analysent et vérifient soigneusement notre compote de pommes afin d'être bien sûrs qu'elle sera aussi près que possible du produit naturel. Notre procédé est conçu de façon à respecter les exigences les plus rigoureuses du gouvernement tout en conservant la saveur naturelle des pommes.

Et vous n'aurez qu'à lire l'étiquette pour savoir exacte-

ment ce que contient le bocal, puisque tous et chacun des ingrédients y sont inscrits selon l'ordre quantitatif. Si un ingrédient n'est pas inscrit, c'est que le produit n'en contient pas, tout simplement. *Aucun aliment Heinz pour bébés ne contient de colorants artificiels, de saveurs artificielles ou de préservatifs.*

Toute la gamme des aliments Heinz pour bébés est préparée et analysée de façon à conserver au maximum la valeur nutritive du produit et à vous donner l'assurance que chacun répond aux normes précises que vous établiriez personnellement.



# LES POMMES

C'est avec Heinz que commence la bonne nutrition



Rothmans

SPÉCIALE DOUCE



En longueur King Size  
et Régulière.

Savourez  
le bon goût  
Rothmans dans  
une cigarette  
spéciale douce!

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage – éviter d'inhaler.  
Moyenne par cigarette – "goudron" 12 mg, nic. 0.9 mg.

Le problème:



“Maman, on a rien à faire!”

La solution:

LE NOUVEAU

# Programme de Loisirs Créatifs



**P**lus de mille projets pour divertir et instruire les garçons et filles de tout âge, et développer leur imagination et leur esprit d'initiative.

On dirait que dès qu'il n'y a pas de dessins animés à la télévision, les enfants ne savent que s'ennuyer.

Et, pourtant, il y a des centaines de choses à faire, bien plus passionnantes que n'importe quelle émission de télévision.

Faire des bougies, des mobiles, des masques, des poupées de bois. Jouer, seul ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur, à des jeux tranquilles ou bruyants. Découvrir la gravure sur bois, le patin à voile, les cadrans solaires, l'encre invisible. Créer une flûte de pan, un jardin japonais, des poèmes, ou un piano avec une boîte de carton et des épingles à cheveux!

Tout cela, et des centaines d'autres projets, vos enfants peuvent maintenant en faire

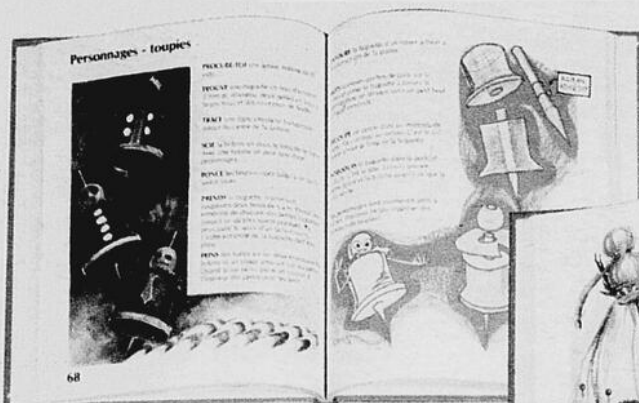
l'expérience eux-mêmes, sans aide autre que celle du PROGRAMME DE LOISIRS CRÉATIFS.

Cette collection complète offerte par Grolier a été spécialement conçue pour aider les enfants à ne jamais plus s'ennuyer. Chaque volume présente plus de 50 activités passionnantes, dans un langage à la portée des enfants, avec des illustrations faciles à comprendre.

Et chaque activité a été choisie de façon à encourager l'enfant à penser et à créer à sa façon, à stimuler son imagination, à favoriser son habileté, sa coordination et son développement général.

De plus, le premier volume vous est offert tout à fait gratuitement, sans aucune obligation de votre part.

Faites-le venir dès aujourd'hui. Il y a fort à parier que vos enfants ne s'ennuieront jamais plus, avec le PROGRAMME DE LOISIRS CRÉATIFS.



Des centaines d'idées d'artisanat faciles à réaliser...

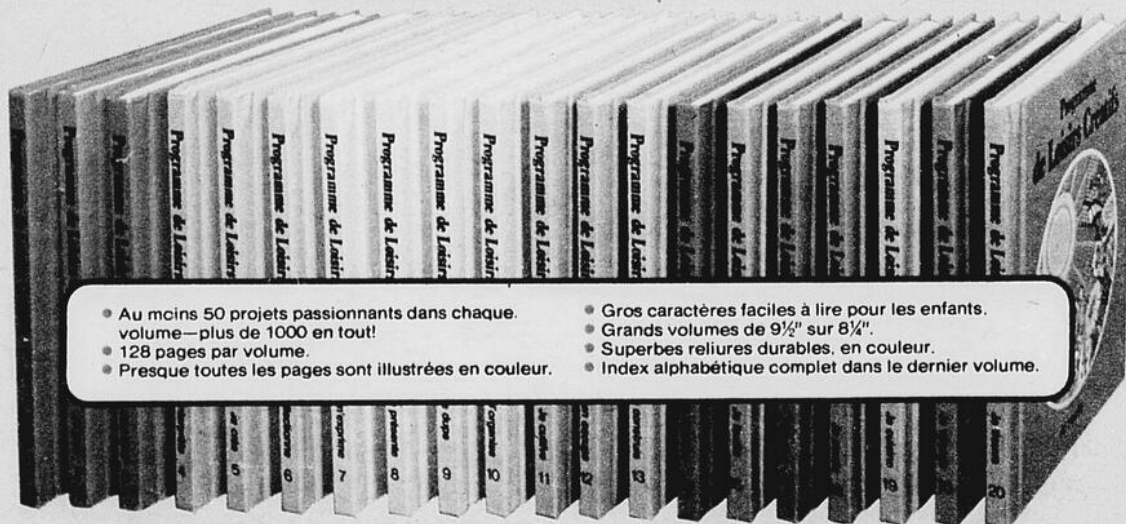
Des expériences scientifiques, instructives et sans danger!

Des douzaines de projets qu'un enfant peut faire seul...

Des jeux passionnants, à la maison ou à l'extérieur...



**20 volumes bourrés de bonnes idées:**  
 1 Je fais 2 Je joue 3 Je découvre 4 J'interprète 5 Je crée 6 Je collectionne 7 Je m'exprime 8 Je présente  
 9 Je dupe 10 J'organise 11 Je cultive 12 Je m'en occupe 13 Je construis 14 Je cherche 15 Je fouille  
 16 Je voyage 17 J'explore 18 Je cuisine 20 Je trouve



- Au moins 50 projets passionnants dans chaque volume—plus de 1000 en tout!
- 128 pages par volume.
- Presque toutes les pages sont illustrées en couleur.
- Gros caractères faciles à lire pour les enfants.
- Grands volumes de 9 1/2" sur 8 1/4".
- Superbes reliures durables, en couleur.
- Index alphabétique complet dans le dernier volume.

**Votre premier volume en CADEAU, à garder même si vous n'achetez pas un seul volume!**

**JE FAIS...** Des bijoux, des découpages, des masques, une laisse, du macramé, de la sculpture dans des fruits et des légumes, des dessous de plat, une cravate de cowboy, du batik, des bougies, un métier à tisser rustique, etc.

**Et nous offrons ce volume en CADEAU GRATUIT pour votre enfant!**

Si vous n'avez pas de certificat-cadeau cartonné, remplissez et découpez celui-ci...

## Certificat-cadeau

À: ENTREPRISES GROLIER  
 2405, Chemin Duncan, Montréal, Québec H4P 9Z9

Veillez m'envoyer GRATUITEMENT le premier volume du PROGRAMME DE LOISIRS CRÉATIFS, sans qu'il m'en coûte un sou et sans aucune obligation de ma part. Si je n'annule pas cette première commande, vous pourrez m'envoyer le deuxième volume un mois plus tard environ; puis le troisième le mois suivant; et enfin tous les autres volumes un mois plus tard. Je pourrai garder les volumes que je désirerai pour \$4.49 seulement chacun, plus quelques sous pour les frais de poste et de manutention. Même si je garde toute la collection, je pourrai ne payer qu'un volume par mois. Je pourrai retourner à vos frais tout volume dans les 10 jours suivant réception, et je ne vous devrai rien pour les volumes retournés.

Même si je n'achète pas un seul volume, je pourrai garder le premier gratuitement.

Nom (En MAJUSCULES, s.v.p.) Tél.

Adresse App.

Ville Prov. Code postal

Signature des parents 42AM