

LE DROIT

Semaine du 7 juin 1980 Vol. 22 No 23

LE FLÉAU DU BRUIT INDUSTRIEL PAGE 2
UNE PIONNIÈRE: JEANNE GRÉGOIRE PAGE 8

perspectives

UN VILLAGE SE RACONTE
DANS LA GLAISE PAGE 17

Du stress à la surdité, jour après jour, le bruit fait son oeuvre

LES TECHNIQUES DE RÉDUCTION DU BRUIT
INDUSTRIEL A LA SOURCE EXISTENT; C'EST LA VOLONTÉ
DU LÉGISLATEUR QUI MANQUE.

PAR ASTRID GAGNON

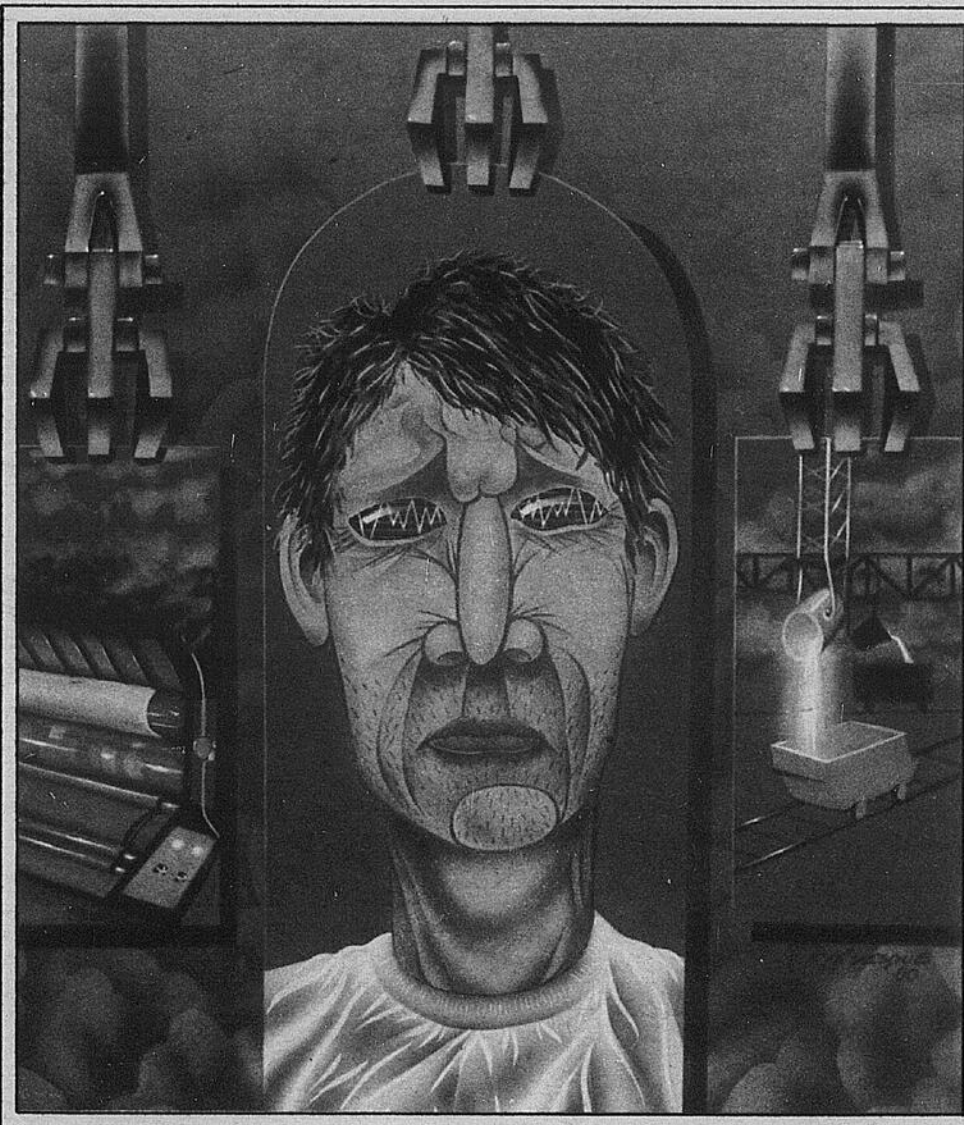
Stanislas Gamache, 53 ans, mécanicien d'entretien, employé dans une fonderie depuis seize ans: «Je dépasse la cinquantaine, ça fait trente ans que je travaille dans le bruit et je sais que j'ai des problèmes... mais personne ne m'avait jamais parlé des effets du bruit avant. Quand j'entre à la maison le soir, je sais que j'entends moins bien qu'avant; il faut que le volume de la télévision soit fort pour que je l'entende; des fois les enfants me disent: «Papa tu es sourd»... Je sais que le bruit influence le caractère, cela me rend irritable.»

Claude Paquette, 46 ans, plombier, travaille depuis vingt-quatre ans dans une usine de métallurgie: «Ma femme me dit depuis cinq ans d'aller passer un test d'audition, elle me dit que je parle trop fort; mes compagnons aussi me le font remarquer.»

ENVIRONNEMENTS SONORES DANGEREUX

Stanislas Gamache et Claude Paquette font maintenant le lien entre leurs difficultés d'audition et les bruits qui leur martèlent les oreilles quotidiennement. Après tant d'années on peut finir par s'en rendre compte, mais encore faut-il avoir un minimum de connaissances sur les effets du bruit; cette connaissance, ils l'ont acquise grâce à un cours de formation et d'information offert par leur syndicat, la F.T.Q.-métallos. Ils sont maintenant engagés, avec d'autres compagnons, dans la lutte contre le bruit et diffusent leur savoir dans leur milieu de travail en tant que membres du comité de sécurité.

«La pollution par le bruit (transport routier et aérien, appareils électroménagers, usines, etc.), loin d'être en régression, prolifère dans notre environnement», affirme Raymond Hétu, spécialiste en psychoacoustique et professeur d'audiologie à l'université de Montréal. Mais de tous les bruits, ce sont les bruits industriels qui atteignent le plus grand nombre de personnes. «En terme d'effets nocifs sur l'audition, les bruits d'usine représentent en



moyenne, à cause de leur longue durée et de leur répétition, une somme d'énergie sonore de 100 à 1000 fois plus importante que les bruits urbains, de loisirs, de maison», précise le professeur Hétu.

Tous s'accordent à dire que les effets du bruit sont insidieux, à tel point qu'on a l'impression de s'y adapter et, parfois, de les considérer comme des phénomènes normaux. Mais qu'on ne s'y trompe pas, la surdité se développe lentement et quand elle devient quantifiable, elle est déjà installée depuis quelques années!

La majorité des travailleurs industriels sont exposés à des environnements sonores dangereux. Selon Raymond Hétu, les données actuelles

les suggèrent qu'au moins 500 000 travailleurs souffrent de perturbations irréversibles de l'audition à cause du bruit industriel. Les usines de métallurgie, les secteurs de l'extraction minière, de la scierie et de la fabrication des meubles, du papier et de l'imprimerie, du textile, des produits chimiques, de l'alimentation et du tabac ont comme dénominateur commun le bruit. L'exposition jour après jour à un bruit nocif entraîne en moins de quelques années l'acquisition d'une surdité significative, irréversible et incurable.

Le bruit se mesure en décibels; dBA signifie le nombre de décibels entendus par l'oreille. Une brochure publiée par la C.S.N. explique par

exemple que le murmure équivaut à environ 30 dBA; pour une augmentation de 3 dBA, on double le bruit; ce qui veut dire qu'entre 90 dBA et 80 dBA, il y a dix fois plus de bruit. Selon Raymond Hétu, au moins 60 p. cent des travailleurs industriels sont exposés à des bruits qui se situent entre 85 et 115 dBA. Un rapport d'étude sur la qualité du milieu de travail dans les fonderies du Québec, publié par le Service de la protection de l'environnement du Gouvernement du Québec, révèle que dans une fonderie on peut entendre des bruits de l'ordre de 90 à 115 dBA.

ISOLEMENT DANS LE VACARME

Dans un environnement sonore de 100 dBA, on peut crier à tue-tête sans pouvoir entendre sa propre voix. Le travailleur, happé par un tel bruit dès son entrée à l'usine, s'isole pour le reste de la journée dans le vacarme. La durée d'exposition au bruit s'avère l'élément décisif quant à la perte d'audition. Si l'exposition quotidienne au bruit se poursuit sur plus de six mois, il y a danger; apparaissent alors des sifflements dans les oreilles, les sons aigus (comme la sonnerie du téléphone, le tintement d'une cloche) deviennent de moins en moins perceptibles. Un des signes les plus révélateurs d'une perte d'audition due au bruit est l'incapacité de comprendre un interlocuteur lorsqu'il est entouré de plusieurs personnes qui parlent.

Au Québec, la loi stipule comme acceptable une norme de 90 dBA pour huit heures d'exposition quotidienne au bruit. Dans de telles conditions, selon les experts, un travailleur sur cinq risque d'être affecté d'un sérieux handicap auditif et un travailleur sur vingt peut être atteint assez gravement pour être indemnisé. Parce qu'au Québec, pour être indemnisé par la Commission des accidents de travail (C.A.T.), il faut avoir subi une perte d'audition particulièrement sérieuse. Plusieurs ont vivement critiqué les critères d'évaluation de la C.A.T. et considèrent qu'ils ne correspondent pas au handicap subi par le travailleur.

Un travailleur soumis à une expo-

Illustration Alain Lévesque

Offrez-lui le nouveau **RECLINA-WAY™ La-Z-Boy®** pour la fête des pères

Le nouveau fauteuil des années 80!

La dernière innovation dans le domaine du confort-le fauteuil Reclina-Way de La-Z-Boy! Il comporte le repose-jambes à trois positions breveté par La-Z-Boy. Le Reclina-Way s'incline sans effort dans une infinité de positions pour trouver la mesure exacte de votre confort. Et tout cela en rasant le mur! Un avantage indéniable lorsque la place manque. Choix de trois modèles: le charme du contemporain, l'élégance du classique ou la chaleur du rustique.

3C
chatham
Les fauteuils La-Z-Boy sont garantis
à vie. Choisissez-les en 1982, 1983
avant l'expiration de leur garantie.



Le confort dans votre décor

La-Z-Boy®

Canada Limitée
P.O. Box 95, Waterloo, Ontario
Canada N2J3Z8



Style 1604
H. 98.75 cm - W. 75 cm

Style 1601
H. 95 cm - W. 78.75 cm

Style 1603
H. 100 cm - W. 68.25 cm

**Les annonces de votre quotidien
vous indiqueront le magasin le plus proche.**

Du stress à la surdité

sition au bruit de 90 dBA pendant huit heures doit compter sur les seize autres heures de la journée pour récupérer et retrouver une audition normale. Des études américaines ont démontré que, pour une exposition quotidienne de huit heures, un niveau de 75 dBA est la limite qui permet de prévenir toute surdité industrielle. Dans une brochure rédigée conjointement par le groupe de médecins Norman-Béthune et le Service de génie industriel de la C.S.N., on conclut que «en comparant la norme légale pour une exposition de 8 heures par jour (90 dBA) à la norme sécuritaire (75 dBA), on découvre qu'il y a 32 fois trop de bruit admis par la loi eu égard à notre santé».

LES SÉQUELLES DU STRESS

Le bruit agit donc sur l'ouïe de façon sournoise, irréversible et peut provoquer à long terme la surdité professionnelle selon son intensité et la durée à laquelle on y est exposé. Mais, d'après l'Institut de recherche appliquée sur le travail (I.R.A.T.) qui a publié l'un des documents les plus importants sur le problème du bruit en milieu de travail, cet élément de stress affecte également tout l'organisme et provoque des changements physiologiques qui, avec le temps, peuvent devenir des problèmes médicaux sérieux. Il favorise l'apparition de maladies cardio-vasculaires, augmente la fatigue, perturbe la digestion, diminue la résistance aux substances toxiques et aux infections. De plus, il augmente le risque d'accidents, d'une part à cause de la fatigue et de la diminution de la capacité d'attention globale et aussi parce qu'il masque les avertissements sonores du danger et augmente la charge de travail. L'organisme ne s'habitue pas au bruit; jour après jour, année après année, le bruit fait son oeuvre.

Les effets du bruit ne s'arrêtent pas aux portes de l'usine; ils suivent le travailleur jusqu'à la maison et perturbent considérablement la communication avec son entourage. «Depuis qu'ils ont installé de nouvelles machines dans l'usine où je travaille, je me rends compte, quand j'entre à la maison, que mon caractère a changé, je suis plus stressé, impatient», avoue André Desjardins, 44 ans, qui travaille depuis vingt-sept ans comme conducteur de chariot élévateur dans une usine de métallurgie. Plusieurs travailleurs soumis quotidiennement au bruit éprouvent une fatigue auditive qui les rend impatients, intolérants; quand ils rentrent chez eux le soir,

ils ont besoin de «décompresser» et supportent très mal les contraintes. Claude Paquette affirme que les conflits familiaux reliés à des pertes graves d'audition peuvent provoquer des désunions.

L'isolement est une autre conséquence de la perte d'audition. Selon Raymond Héту, le déséquilibre sensoriel est souvent perçu comme de la mauvaise volonté («il entend quand il veut») et est difficile à associer à une surdité. Le travailleur se retrouve seul avec ce problème, soit parce qu'il parle trop fort et qu'on le

d'accepter l'inacceptable et l'irréparable. Mais aussi la peur d'être rétrogradé par l'employeur ou d'être congédié un jour ou l'autre; à 45, 50 ans, on peut légitimement craindre de ne plus être réengagé ailleurs. Selon l'I.R.A.T., «plusieurs employeurs effectuent des examens audiométriques à l'embauche. Cela a pour effet de sélectionner les travailleurs et surtout d'exclure ceux qui ont déjà travaillé dans un milieu bruyant.»

Différentes méthodes de contrôle du bruit sont envisagées. D'abord, le port d'appareils protecteurs: les

modités. Et, pour reprendre l'expression de Claude Paquette, «ce sont des cataplasmes».

Par contre il est possible d'empêcher la propagation du bruit ou, à tout le moins, de la réduire par des techniques comme le traitement antivibratile, les silencieux, les cloisons, l'insonorisation des locaux, les enceintes. L'efficacité d'une méthode à l'autre est, selon l'I.R.A.T., très variable; il faut savoir qu'une méthode peut donner une réduction du bruit importante et comporter en même temps certains inconvénients.

La troisième solution, et la plus sûre, est celle d'éliminer le bruit à la source. Lorsque l'on réclame cette dernière solution, affirme l'I.R.A.T., on se voit répondre: «Oui mais dans ce cas-ci, il n'est pas possible de réduire le bruit à la source» ou «On ne peut rien faire, c'est dans la nature même du procédé d'être bruyant». Mais, de répondre l'Institut: «Chaque fois que l'on s'est donné la peine d'étudier un problème de bruit, on a trouvé une solution, car les ressources techniques actuelles permettent la réduction du bruit.» Une étude américaine, réalisée en 1974, révèle qu'il est possible de réduire le niveau de bruit à moins de 85 dBA dans 92 p.c. des lieux de travail. En Suède, on a réduit considérablement le bruit dans le procédé de fabrication du papier, alors que l'on avait toujours cru impossible de le faire. La réduction du bruit à la source a l'avantage de ne pas créer de nouvelles contraintes pour les travailleurs, elle n'est pas si coûteuse que cela puisqu'elle règle le problème une fois pour toutes; il semble également que, dans bien des cas, comme celui des métiers à tisser, on ait réussi à augmenter la productivité des machines. La réduction du bruit à la source est possible et garantit un changement réel des conditions de vie au travail.

ON NE S'HABITUE PAS AU BRUIT

Nous sommes à l'ère de la prévention et en matière de bruit, il en est beaucoup question. Cependant, affirment plusieurs, les pratiques actuelles n'éliminent pas le bruit, elles ne font qu'avertir de sa présence; les tests d'audiométrie ne sont que des moyens de dépistage et, rappelons-le, la perte d'audition est irréversible. «Pour les ouvriers, la prévention, ça ne veut dire qu'une chose: l'élimination des dangers à la source», affirmait le Syndicat du transport de Montréal (C.S.N.) dans son bulletin *l'Entretien*, d'avril 1979, qui titrait: «Sur 45 ouvriers examinés, 35 atteints de surdité. Et les 2 000 autres?»

Une des attitudes les plus troublantes en ce moment est notre grande tolérance face au bruit. Selon Raymond Héту, «on accepte que la quantité d'énergie sonore à laquelle nous sommes exposés 24 heures par jour double environ tous les trois ans». Cette passivité individuelle et

Le revêtement qui isole



Climatic R Plus

Il existe désormais un revêtement qui embellit les murs tout en les isolant... et qui se pose en une seule étape!

Climatic R Plus est le seul revêtement isolant sur le marché. Avec un coefficient d'isolation R4*, il ne coûte guère plus cher qu'un revêtement normal, non isolant.

L'endos de polyuréthane est collé au revêtement de façon permanente. Contrairement à d'autres endos, il ne risque pas de rétrécir, de se déformer, de se déplacer ni de pourrir.

Le fini plastifié extérieur, extrêmement durable, bénéficie d'une garantie de 20 ans, la plus complète jamais offerte par un fabricant de revêtements.

Plus de 50,000 maisons canadiennes sont équipées de revêtements isolants Climatic... la solution la plus judicieuse à l'heure actuelle! *Essai ASTM No C236-66

Hunter Douglas Canada Liée.
2501, route transcanadienne
Pointe Claire, Qué. H9R 1B3

Veuillez m'envoyer la brochure Climatic R Plus.

Veuillez m'envoyer votre brochure et m'indiquer le nom du distributeur Climatic local.

Nom _____

Adresse _____

P4

lui reproche, soit parce qu'il se fatigue de faire trop souvent répéter, de deviner ce que les autres veulent dire. Par gêne ou par honte d'avouer ce handicap, certains ouvriers font semblant de comprendre ou se «retirent» tout simplement et progressivement, jusqu'au jour où ils n'assistent plus aux assemblées, ne vont plus aux spectacles, refusent de sortir.

Si la perte d'audition est parfois ressentie comme une maladie honteuse, c'est aussi une source d'anxiété et de peur. Peut-être la peur

bouchons réutilisables et non réutilisables, les protecteurs semi-auriculaires, les coquilles serre-tête. Ces moyens individuels de protection sont probablement les plus utilisés actuellement, les moins coûteux pour les compagnies et certainement les moins efficaces. Selon Raymond Héту, «en aucun cas, on ne peut être assuré qu'un protecteur individuel préviendra la surdité». Non seulement n'éliminent-ils pas le bruit à la source mais on peut affirmer qu'ils sont une source de danger, voire d'infections et d'incom-

collective pourrait tenir, selon lui, principalement à la croyance que le bruit est une composante nécessaire et inévitable d'un certain progrès et d'un certain mode de vie. On a convaincu les travailleurs qu'il était impossible (parce que trop coûteux) de réduire le bruit dans l'usine. Certains ouvriers vivent encore dans la peur de voir fermer leur usine s'ils exigent trop pour leurs oreilles et leur santé en général. D'autres cependant, comme André Desjardins, affirment que si, pour les compagnies, ce sont l'argent et la production qui priment sur l'homme, ce sont des «lois avec des dents qui les feront réagir». D'autres aussi, comme Claude Paquette, soutiennent que si les compagnies font des profits, c'est grâce aux travailleurs et qu'elles doivent les respecter.

Si le bruit industriel a été longtemps accepté et perçu comme nécessaire au progrès, si on avait jusqu'à récemment convaincu les gens de l'impossibilité de l'éliminer... aujourd'hui des luttes concrètes s'engagent, d'un bout à l'autre du Québec, pour enrayer le bruit infernal des usines. Des centrales syndicales, C.S.N. et F.T.Q., offrent aux travailleurs des sessions de formation et d'information sur la santé, le bruit et ses effets. Des professeurs et des experts, tels Raymond Héту, Donna Mergler, Serge Simoneau, Florian Ouellet, Dominique Leborgne, pour n'en citer que quelques-uns, partagent leur savoir en participant à ces sessions. Des délégués syndicaux, des présidents de comité de sécurité, des travailleurs tels Claude Paquette, André Desjardins, Stanislas Gamache, Marcel Bourdage assistent à ces cours, prennent conscience des effets du bruit sur leur vie et diffusent à l'usine ces connaissances. On s'organise, on examine les recours possibles, on met sur pied des moyens d'action. Tous sont convaincus: il ne faut pas s'occuper seulement des oreilles mais aussi du bruit.

Réduire, éliminer le bruit à la source, c'est une question de choix: un choix qui se pose actuellement de façon aiguë pour les travailleurs et, qui sait un jour, pour l'ensemble des gens. On croit s'habituer au bruit, mais l'organisme, lui, réagit à tous les bruits et le corps dit non!

Si on s'organise actuellement pour dénoncer la crise, c'est parce qu'elle est réelle. Sensibiliser les travailleurs au danger quotidien du bruit est une priorité. Obliger les employeurs à offrir aux travailleurs un milieu de travail sain qui ne détruit pas les hommes est une nécessité. Convaincre le public que le prix du progrès ne doit pas être la santé de ceux qui nous procurent ces mille et une petites choses du confort, c'est urgent. Comme le dit Claude Paquette: «Ça presse, il y a d'autres générations qui s'en viennent!»

Et de conclure Stanislas Gamache, qui après tout a trente ans de métier et de bruit dans le corps: «Si on peut aller sur la lune, on peut éliminer le bruit à la source.»

Tout un goût!



CRAVEN "A"

Ultra légère

CRAVEN "A", la première famille de cigarettes douces

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" 1 mg, nic. 0.1 mg.

perspectives

est publié chaque semaine par Perspectives Inc.
231 rue Saint-Jacques, Montréal, P.Q. H2Y 1M6 Tél.: 282-2224.

Président et directeur général: Jean-A. Dion

Rédaction

Rédacteur en chef: Jean Bouthillette
Rédactrice en chef adjointe: Thérèse Dumesnil • Rédacteur-réviseur: Edouard Doucet

Conception graphique

Directeur: Pierre Legault
Chef de la fabrication: Michel Brunette • Graphiste: Jean-Marc Martin

Secrétariat

Liliane Bitursi • Françoise Joannidis • Gisèle Payant.

Service de la publicité

Directeur général: Walter Trudeau, 231, rue Saint-Jacques, Montréal, P.Q.
H2Y 1M6 Tél. 282-2166 • Directeur régional: Denis Kelly,
36 King Street east (4th floor) Toronto, Ont. M5C 1E5 Tél. 363-8064

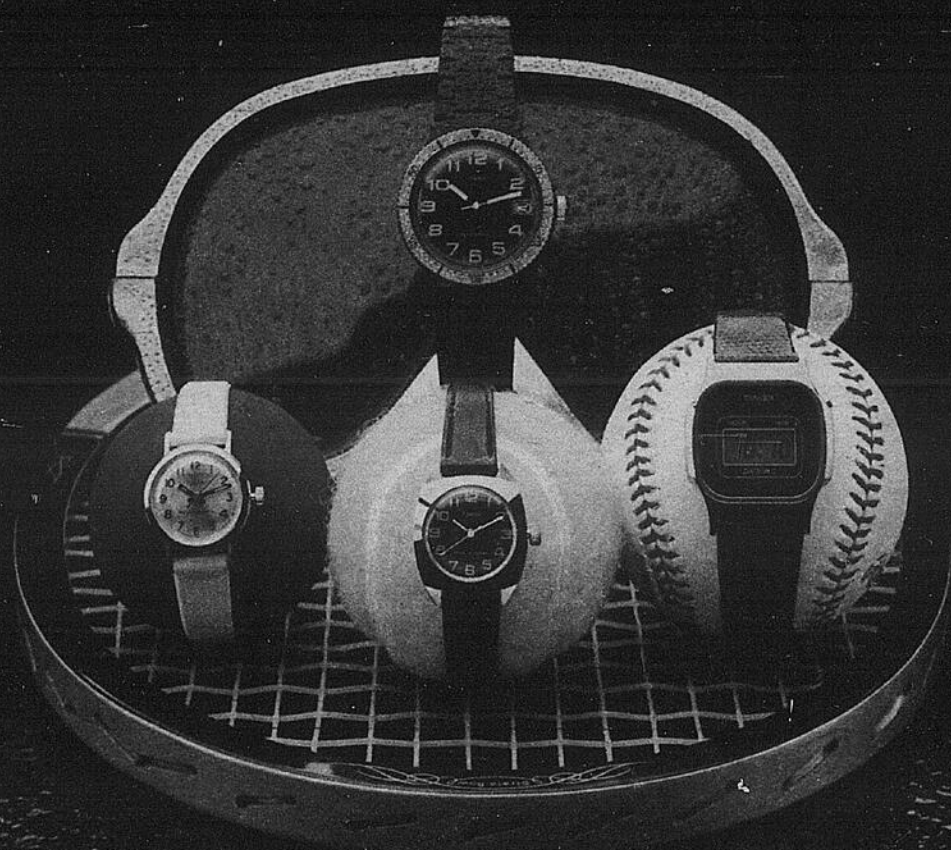
Conseil d'administration.

Président: Charles d'Amour
Vice-président: Guy Pépin • Secrétaire: Gaston Vachon • Trésorier: Denis Lacasse.

Guy FOURNIER



Note de la rédaction:
Notre chroniqueur Guy Fournier est en vacances. Il reprendra le collier le 21 juin



ÉQUIPEMENT DE SPORT!

Pour compléter votre équipement, la collection de montres sport Timex. Des montres qui durent et endurent quel que soit votre sport. Recherchez le présentoir spécial là où l'on vend des montres.



LES MONTRES SPORT TIMEX

Timex, la montre officielle de l'équipe olympique canadienne.

Une première au Québec

La direction Environnement de la Société d'énergie de la Baie James, après cinq années d'études sur le réaménagement des sites perturbés par les travaux de LG2, a choisi l'aulne crispé comme pionnier de la plantation. Il y en aura plus de 1040 000 qui seront transplantés dans les milieux environnants de LG2. Pourquoi l'aulne crispé? Cet arbuste peut facilement fixer l'azote atmosphérique ambiant et il réussit à se développer dans des sols rocailleux ou graveleux. Il résiste très bien à la sécheresse et au froid et possède une croissance relativement rapide.

Les expériences menées à La Grande dans le domaine du réaménagement permettront de mettre au point, dans les années futures, des techniques de reboisement qui pourront s'appliquer dans des régions méridionales.



NON, MAIS QUELLE FAMILLE!

Qui aurait pu penser que les écureuils, les marmottes et les tamias faisaient partie de la même famille? Les zoologistes, évidemment. Ils ont regroupé l'ensemble de ces animaux dans une famille: les sciuridés. En plus de leur vaste distribution géographique, les sciuridés sont écologiquement très diversifiés: on y retrouve en effet des espèces terrestres, comme les marmottes et les chiens de prairie, des espèces arboricoles, comme l'écureuil roux, et même des espèces planeuses, comme l'écureuil volant. De plus, ils ont colonisé avec succès toute une variété d'habitats terrestres allant de l'aride désert aux forêts les plus luxuriantes. On les retrouve aussi bien sous les tropiques que dans l'Arctique, que ce soit en prairie ou sur le sommet des montagnes. Leur organisation sociale va de la colonie hautement organisée au mode de vie le plus solitaire.

Si on y regardait de plus près cet été? (Source: l'Axé)

Quoi faire en cas de diarrhée?

La diarrhée ce n'est vraiment pas drôle! C'est pourquoi l'Extrait Fowler est depuis 6 générations l'un des remèdes les plus efficaces au Canada. Sa formule douce agit rapidement pour les enfants et les adultes. D'un goût agréable, ce remède traite efficacement la

diarrhée et agit sans constiper. Gardez-le à portée de la main.



Exigez le véritable
EXTRAIT DE FRAISES
DES CHAMPS DU

Dr FOWLER

la vie nous concerne



La Société canadienne de la Croix-Rouge

SANS COMMENTAIRES

Au Canada, 46,9 p.c. des couples mariés sont formés de deux conjoints qui travaillent (1976).

71,6 p.c. des travailleurs à temps partiel sont des femmes (1978).

Les épouses qui travaillent contribuent pour environ un tiers du revenu familial (1976).

En 1977, les femmes possédant un diplôme universitaire gagnaient en moyenne 11362\$, ce qui représente seulement 1000\$ de plus qu'un homme ayant au maximum 8 ans de scolarité.

LE CENTRE DE L'UNIVERS

Chacun de nous a l'impression d'être le centre du monde. Mais bien des savants sont allés plus loin que les apparences. Depuis Ptolémée, Copernic, Galilée jusqu'aux astronautes des temps modernes, le centre de l'univers a été plusieurs fois déplacé en imagination. C'est ce que démontrent les spectacles du Planétarium Dow de Montréal, qui s'adressent aux gens de tous âges. Le 4 juin, inauguration du spectacle avec *Jupiter révélé*. Cette planète nous est découverte de visu grâce à des documents tout récents de la Nasa, provenant des sondes Pioneer et Voyager.

M. Auray Blain et son équipe établissent le programme du Planétarium en tenant compte de l'actualité et des nombreuses questions venant du public. Le Planétarium, un spectacle à voir pour les Montréalais et les visiteurs.

Granby, tout le monde descend!

Le Bureau du tourisme et des congrès de Granby propose des circuits d'un jour, deux jours et trois jours aux différents groupes sociaux désireux de partir à la découverte de ce coin de l'Estrie.

Au programme, des circuits jusqu'en octobre: visites des attractions touristiques telles que le Jardin zoologique, visites industrielles, tour de ville guidé, diverses dégustations à la Cidrerie du Québec, croisière sur le lac Memphrémagog. On peut aussi, pour les groupes qui le désirent, compléter la journée par un spectacle en soirée ou assister à une pièce de théâtre à Marieville, Eastman ou Upton.

Les visiteurs pourront s'arrêter et admirer les «mini-Floralies» dans le parc Kennedy, situé en bordure du lac Boivin. La «Princesse Fleurie» est le nom de ce projet conçu par trois finissants en techniques touristiques du cégep de Granby.



Pour ne pas perdre le nord

Apprendre à survivre en forêt dans des conditions inhabituelles, c'est d'abord réussir à vaincre la douleur, le froid, la soif, la faim, la fatigue, le désespoir, la solitude. C'est ce que propose le *Manuel de survie*, format de poche, publié avec le concours du ministère des Affaires indiennes. Ce manuel, rempli de conseils et de trucs utiles, s'adresse à tous les sportifs qui partent à la chasse ou en randonnée, à ceux qui vont travailler dans les régions isolées et aussi, tout simplement, à tous les amateurs de plein air.

Collection: Opuscule pratique, en vente dans toutes les librairies.

DU NOUVEAU AU CARREFOUR!

Cette base de plein air a organisé pour vous des fins de semaine d'activités qui auront lieu pendant toute la période estivale.

Ces séjours de 2 ou 3 jours sont offerts à toute personne âgée de 18 ans et plus avec ou sans expérience en rapport avec l'activité choisie.

Les coûts sont établis selon les activités et incluent, outre l'équipement nécessaire, l'hébergement, la nourriture et un service d'animation compétent pour la durée du séjour.

La base de plein air le Carrefour est reconnue et subventionnée par le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche.

Les thèmes offerts sont les suivants:

Interprétation de la nature, les 13, 14 et 15 juin.

Les plantes comestibles de nos régions: les 6, 7, 8 juin.

Les teintures naturelles, apprendre à reconnaître les plantes et les fleurs qui sont à l'origine des teintures, préparer des solutions aux nuances variées et même colorer les matériaux de votre choix. Dates: les 4, 5, 6 juillet.

Vous pouvez aussi faire du cycle-camping, de l'équitation, des randonnées pédestres et j'en passe. Renseignements: (819) 394-2688.

Faut être vite sur ses patins

Chausser des patins en été, pourquoi pas? Pour les mordus de notre sport national, l'été devient la saison des écoles estivales de hockey. Et au Québec, elles pullulent depuis quelques années. Pro-Am, Multi-sport, Bonaventure, Nationale, l'Ecole professionnelle du Québec, l'Ecole olympique, l'Ecole des sports, l'Ecole moderne, qu'elles portent le nom de municipalités ou celui de vedettes de l'heure, les écoles estivales de hockey sont devenues au fil des ans une véritable industrie de plusieurs millions de dollars.

On recensait en 1979 une soixantaine d'écoles estivales de hockey qui offrent pour la plupart une semaine de stage «logé-nourri», certaines accueillant les enfants pour deux ou trois semaines, à un coût

variant de 125\$ à 250\$ la semaine. Mais plusieurs municipalités offrent aussi des stages d'apprentissage du hockey pour un montant aussi minime que 5\$ sans repas ni hébergement.

N'importe qui peut ouvrir une école de hockey et on peut y faire à peu près n'importe quoi. Donc soyez exigeant. (Source: «Protégez-vous»)

ORIGINALITÉ OU LIBERTÉ?

La moto a cessé d'être une affaire d'hommes. En France, un acheteur sur dix est une acheteuse. Derrière l'équipement de motard, casque, visière, combinaison se profilent des étudiantes, des femmes en emploi rémunéré. Bottes de poireaux, baguette de pain et bouteille de vin font également partie du voyage.

Pensez air pur

avant de faire installer un système de climatiseur d'air central ou d'améliorer votre système de chauffage.

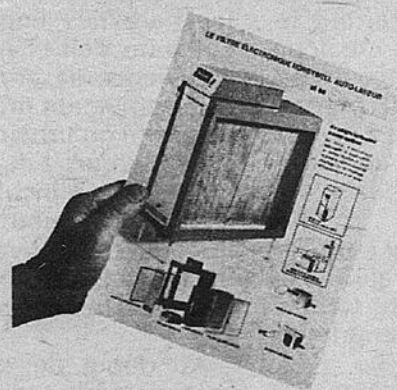
Le climatiseur d'air central donne à votre maison une fraîcheur printanière même en plein été. Ajoutez-y un filtre à air électronique Honeywell et vous respirerez de l'air pur et frais toute l'année.

Vous économiserez si vous achetez notre filtre à air en même temps que votre climatiseur d'air ou au moment où l'entrepreneur vient faire le service de votre fournaise. La plupart des entrepreneurs vous établiront un prix d'ensemble intéressant sur le système complet de confort au foyer.

Le filtre à air électronique Honeywell élimine jusqu'à 99% des pollens et jusqu'à 95% des poussières, impuretés et fumées contenus dans l'air qui le traverse.

Pensez-y et demandez plus de renseignements à votre entrepreneur en chauffage/conditionnement d'air. Ou postez ce coupon.

Assurez-vous d'un bon achat.



Exigez Honeywell.

A: Honeywell Limitée, Service 180,
740 Ellesmere Road,
Scarborough (Ontario) M1P 2V9

Veillez m'envoyer votre documentation sur les filtres à air électroniques Honeywell.

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____

P-3

Honeywell

JEANNE GRÉGOIRE, INSTITUTRICE,
FONDATRICE DE L'INSTITUT DE TRADUCTION,
GÉNÉALOGISTE

Une carrière menée de main de maître



Photo Denis Plain

PAR DIANE HÉBERT

Sans l'intervention de Mlle Jeanne Grégoire dans le domaine de la traduction, on lirait peut-être encore des réclames comme celles-ci: «... lunettes pour dames en corne...» — «... ensembles pour enfants en trois pièces...» — «... gants pour dames en peau de cochon...»

Quelle singulière apparence devaient avoir les générations précédentes, si on en croit la publicité de l'époque! Ambiguïté et bizarrerie régnaient sur le cerveau des créateurs publicitaires, en l'occurrence les patrons, anglophones pour la plupart, dont le français se résumait à de simples formules de politesse: «Bonjooor, comment allez-voos?» (insistez sur l'accent).

Conscients de leur faible connaissance de la langue de la majorité, ils confiaient leurs travaux de traduction à leurs secrétaires bilingues (il

va sans dire), nullement formées à cette fin.

«Si les patrons trouvaient que le texte français était plus long que celui de la version anglaise, ils rejetaient simplement la traduction, ou se chargeaient eux-mêmes de supprimer le surplus. Le plus souvent, sans l'aide d'une grammaire, d'un lexique ou d'un dictionnaire. C'était terrible tout ce qu'on voyait dans la publicité!» s'exclame Mlle Grégoire.

Vite que quelqu'un freine de telles barbaries linguistiques! Jeanne Grégoire s'en chargera. Forte d'une expérience de trente-cinq ans dans l'enseignement primaire, tant en milieu rural qu'urbain, cette institutrice s'est toujours acharnée au cours de ces années à inculquer à ses élèves le goût et l'amour d'une langue de qualité. Le mauvais traitement infligé à la traduction publicitaire fait plus que la choquer... il la pousse à agir.

Au début de 1940, Jeanne Grégoire prend connaissance, par le biais des journaux, de l'existence de la Société des traducteurs de Mont-

réal. Elle se rend à plusieurs reprises aux réunions de cet organisme et discute longuement avec les membres. La Société des traducteurs souhaite implanter au Québec des cours de traduction, inexistants alors. Trêve de discussions, il est temps de poser des gestes!

Les membres de cette Société, n'ayant de «traducteurs» que le nom, doivent trouver quelqu'un de compétent et, surtout, désireux de s'impliquer. Jeanne Grégoire est la personne toute désignée. Elle possède la connaissance des deux langues, de par l'acquisition d'un diplôme d'enseignement anglais et français de l'École normale de Saint-Hyacinthe, en 1916. De plus, ses nombreuses années vouées à l'enseignement lui confèrent la compétence requise. —>



Aux sportives, nous offrons tout notre soutien.

Car quel que soit son sport favori, une femme qui se dépense physiquement a besoin de soutien.

De haut en bas, de bas en haut, et à tous les points de vue.

Un soutien intégral, mais qui ne blesse pas, ne pèse pas.

Un article souple, doublé de coton à la fois doux et absorbant.

Et très largement découpé sous les bras pour laisser une liberté totale de mouvement.

Ce soutien précieux, c'est le tout-nouveau Sportbra.

Offert en beige chair et blanc et dans les tailles courantes.

Ce soutien-gorge, qui fera le bonheur des sportives, est une création de Warner's.

Sportbra, de
Warner's
Dessous sans souci.

Jeanne Grégoire

Lorsque la Société des traducteurs lui offre d'organiser les cours, elle accepte à la condition qu'un de ses bons amis, M. Georges Panneton, professeur de langues en France et revenu depuis peu au Québec, l'assiste dans cette aventure. Deux personnes pour mettre sur pied un programme de traduction totalement nouveau et pour redresser une situation «catastrophique», ce n'est assurément pas trop!

Tambour battant, ils s'attellent à la tâche. Dès octobre 1940, les cours sont offerts au prix astronomique de 10 dollars pour quarante leçons d'une heure chacune. Par la suite, le journal *le Traducteur* voit le jour, sous l'impulsion des mêmes organisateurs.

Tout va pour le mieux jusqu'au jour où le président de la Société des traducteurs décide inopinément de mettre fin aux cours et au journal. Mlle Grégoire refuse d'abandonner et se dissocie de ce mouvement pour fonder l'Institut de traduction.

Sans les cours et le journal, la Société des traducteurs n'a plus de raison d'être. Celle-ci décide donc de poursuivre ses propres cours parallèlement à ceux de l'Institut. Mais l'affiliation de l'Institut de traduction à l'université de Montréal en 1942 témoigne de la qualité supérieure des cours de Mlle Grégoire.

Au fil des ans, l'Institut ne cesse de prospérer, sous l'égide de Jeanne Grégoire qui continue de le diriger. De vingt-cinq étudiants inscrits la première année, il en compte cent cinquante en 1944. Trois ans plus tard, on assiste à un échange de diplômes entre l'Institut de traduction et la Société pour la propagation des langues étrangères en France. Ainsi, les étudiants du Québec et de France peuvent subir les examens de chacun de ces deux établissements et se munir de deux diplômes distincts.

En 1949, l'université Saint-Joseph-de-Memramcook, au Nouveau-Brunswick, invite Mlle Grégoire à implanter des cours de traduction d'après les méthodes et le programme de l'Institut. Puis, en 1955 se tient le premier Congrès canadien des traducteurs, organisé par les diplômés de l'Institut.

Faut-il rappeler la structure économique et sociale de l'époque pour préciser que la grande majorité des étudiants étaient de langue française. Se hasardaient aussi quelques anglophones, pour lesquels le «respect» de la culture de la majorité signifiait quelque chose.

Finalement, en 1964, l'université de Montréal propose l'intégration

définitive de l'Institut de traduction à son programme d'Extension de l'enseignement. Jeanne Grégoire cède alors son oeuvre.

Jeanne Grégoire aura dirigé l'Institut pendant près de vingt-cinq ans, tout en poursuivant sa carrière d'institutrice auprès des enfants du primaire. Elle brûlait littéralement du feu sacré de l'enseignement, comme sa mère et ses quatre soeurs, toutes institutrices.

«Je suis issue d'une famille d'éducateurs, dit-elle fièrement. Ma mère a enseigné dès l'âge de treize ans.

Après le curé et les notables de la place, venait l'institutrice.»

Autant Mlle Grégoire aime insuffler aux autres son savoir, autant elle recherche inlassablement de nouvelles connaissances à acquérir: elle possède une pléiade de diplômes. Outre son diplôme de l'École normale de Saint-Hyacinthe, elle fut lauréate du Conservatoire national de musique, diplômée de l'École de tourisme de l'université de Montréal et de l'Institut de traduction qu'elle a fondé. Née au tournant du siècle, pour Jeanne Grégoire étudiante, peu

pratique de «main de maître», est jonchée de médailles et de titres honorifiques. A trois reprises, le Département de l'instruction publique lui décerne une «prime pour succès dans l'enseignement», sous forme d'un prix de 20 dollars... En 1948, ce même organisme lui octroie une médaille d'or, la créant Commandeur de l'ordre du mérite scolaire. Sa participation à la Société du bon parler français lui vaut le titre de directrice à vie, en 1951.

Puis apparaît en dernier lieu un doctorat honoris causa, attribué pour la première fois par la faculté des Sciences de l'éducation de l'université de Montréal. La titulaire: Jeanne Grégoire, celle qui au dire du doyen de la faculté, M. Marc Gagnon, est «l'une de ces grandes dames du monde de l'éducation au Québec».

Couronnement d'une carrière? Non. Jeanne Grégoire ne se repose pas sur ses lauriers. Elle entend travailler jusqu'au bout. En 1979, elle a terminé l'historique de l'Institut de traduction. Présentement, elle prépare celui de sa paroisse natale, Saint-Valentin. Elle maintient également une correspondance assidue, notamment avec des généalogistes.

Car Jeanne Grégoire ne s'est pas impliquée que dans la traduction et l'enseignement. Membre fondatrice de la Société généalogique canadienne-française en 1944, elle en assume la présidence en 1955. Elle a imprégné ce milieu par la publication du *Guide du généalogiste*, qui en est à sa troisième réimpression.

En sa qualité de spécialiste en généalogie, une compagnie lui commande cent trente-cinq biographies d'ancêtres de familles québécoises, en vue d'une campagne publicitaire. On la délègue également en France afin de retracer l'ancêtre du fondateur de cette compagnie. Que de documents dépouillés aux archives de France et d'ici... et que de picotements pour cette passionnée de généalogie, allergique au vieux papier!

Pionnière à maints égards, Jeanne Grégoire l'a aussi été quant à la mentalité de son temps. Sa philosophie féministe correspondait bien plus au courant actuel qu'aux interdits et obligations d'antan. Avant même que la pensée féministe ne soit véhiculée massivement, elle s'intéressait à la revalorisation du statut de la femme.

«J'ai toujours appuyé les femmes dans leurs revendications, précise-t-elle. Je suis pour une meilleure acceptation des femmes dans tous les milieux, parce que, franchement, elles ont été victimes de ce qu'on peut appeler «discrimination», tout comme les Noirs.»

Le souhait de Jeanne Grégoire, femme menue et dynamique, qui n'a pas froid aux yeux: que les femmes aient le désir de se renseigner sur tout: les affaires autant que les chiffons!

«Je leur donne raison de revendiquer un nouveau statut qui les placera sur un palier plus digne de leur valeur.»



Son désir profond était de faire de ses filles des institutrices. Elle y a réussi.»

Évoquant les débuts de sa longue carrière à l'école de rang de Saint-Valentin, où elle-même, enfant, avait usé ses crayons, Mlle Grégoire relate la perception que les villageois avaient de l'institutrice:

«A la campagne, la maîtresse était bien considérée. On avait toujours recours à elle pour écrire l'adresse à l'occasion d'une fête, une lettre importante. «On va aller voir la maîtresse, elle va nous arranger ça, elle!»

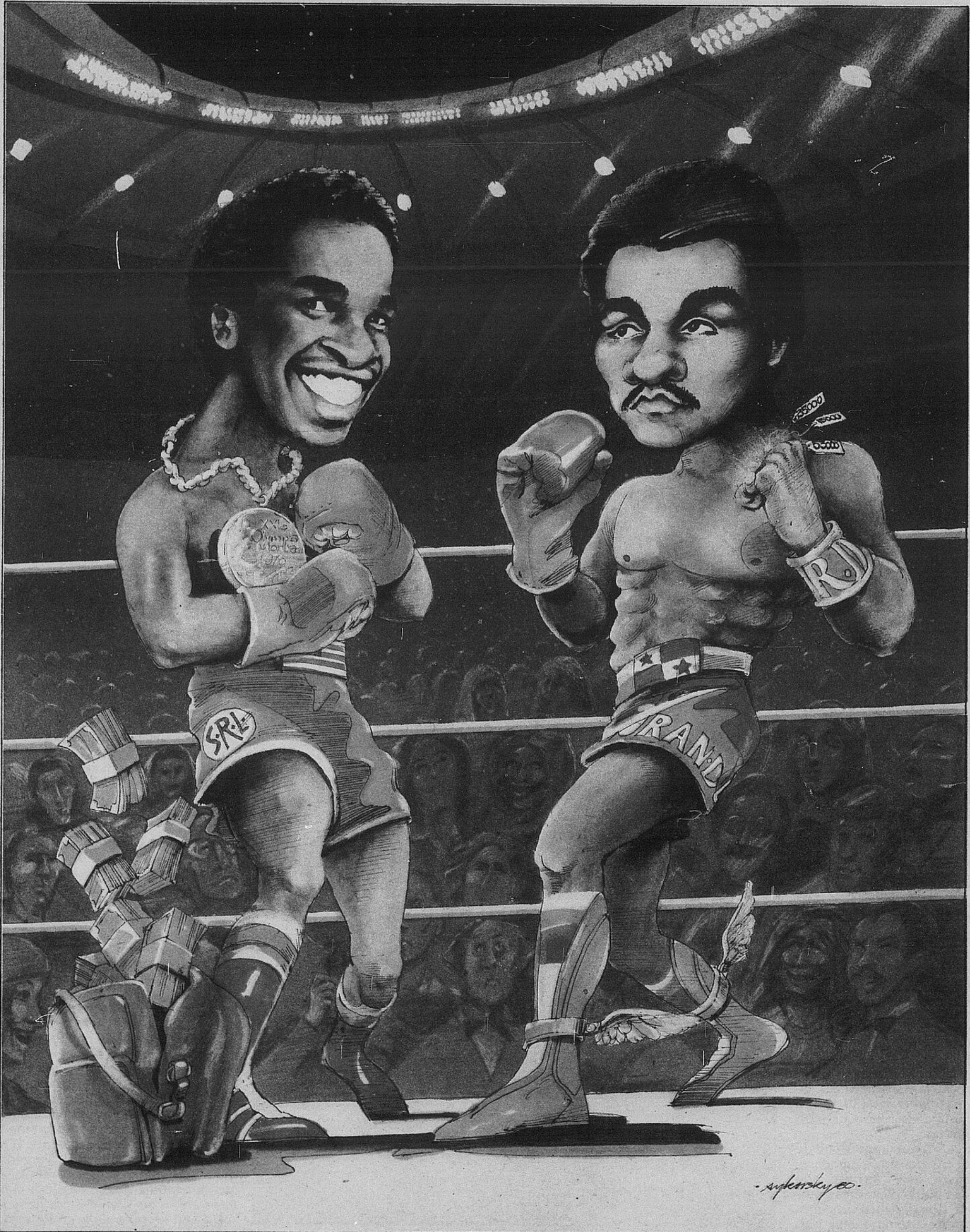
de carrières s'offraient: institutrice ou «garde-malade».

«Vous savez, explique-t-elle, les cours que j'ai suivis n'étaient pas tous très importants. Comme nous n'étions pas admises aux études universitaires et que j'avais une soif quasiment insatiable d'apprendre, je satisfaisais ce besoin où je pouvais.»

De fait, au niveau des professions dites «libérales», les femmes n'accédèrent à la pratique de la médecine qu'en 1930, du droit en 1941 et du notariat en 1956.

Sa carrière d'institutrice, qu'elle

A NOUS DEUX



SUGAR RAY LEONARD — ROBERTO DURAN

Une histoire d'escargots

PAR PAULE TURGEON

Insignifiants les escargots? Amorphes? Sans intérêt?

«Au contraire, ce sont de petites bêtes rusées, résistantes et pleines de ressources», nous assure Jean Turgeon.

La preuve? Ils ont su s'adapter pendant huit mois au climat du Québec.

Jean Turgeon était étudiant en dernière année de biologie à l'université Laval lorsqu'il eut l'occasion de se familiariser avec les escargots. Son professeur, M. André Duval, lui proposa alors une recherche destinée à évaluer la résistance au froid de différentes variétés d'escargots. Incidemment, M. Duval est allé en Angleterre préparer une maîtrise sur le système sanguin des limaces.

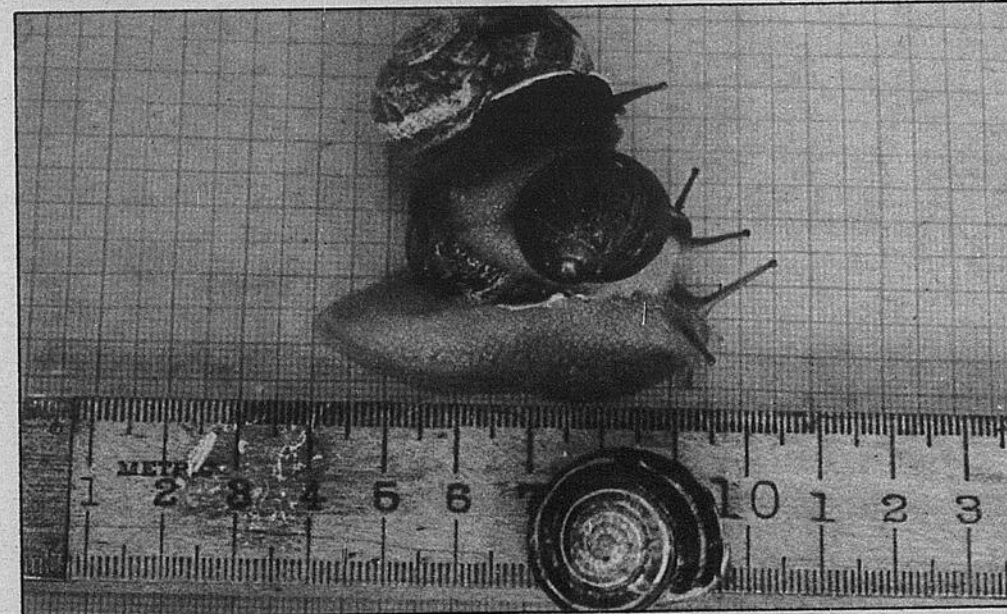
De janvier à août 1977, Jean Turgeon s'attaqua donc à l'étude des escargots, avec l'aide technique du ministère de l'Agriculture.

La recherche porta sur quatre espèces d'escargots: les *Helix aspersa* et les *Helix aperta*, qui se retrouvent surtout en France, en Allemagne, en Pologne, en Angleterre et en Italie; et les *Otala lactea* et *Otala vermiculata*, qui vivent principalement en Afrique du Nord et en Grèce.

En dépit de leur lenteur proverbiale et affichée, les escargots sont difficiles à garder en captivité car ils ont une fâcheuse tendance à s'évader plus souvent qu'il ne faut.

Fort de cette connaissance, un scientifique français nommé Fayol imagina un système qui a gardé son nom. Il s'agit d'un montage comprenant deux bandes d'aluminium dans lesquelles passe un courant de 10 ou 11 volts. Lorsque l'escargot tente de passer le barrage, il ressent un choc qui l'arrête instantanément. Si ce choc n'est pas suffisamment fort, il tentera de nouveau sa chance; sinon il laissera tomber.

Jean Turgeon appliqua donc le montage de Fayol à son expérience, pour découvrir avec surprise que certains rusés petits compères grimpaient sur le dos de leurs congénères pour mieux atteindre leur but.



De haut en bas: fin gourmet, l'escargot ne mange que de la laitue très fraîche. Les quatre variétés d'escargots qui ont pu survivre au froid du Québec (à partir du bas: l'*Otala vermiculata*, l'*Helix aspersa*, l'*Helix aperta* et l'*Otala lactea*). L'escargot qui s'aventure trop loin dans le montage de Fayol risque un choc qui provoque une contraction musculaire et le découragement de recommencer. Un *Otala lactea* avant et après sa mésaventure.

Force lui fut donc d'améliorer le système en y ajoutant une bande, de façon à conserver tous ses cobayes en lieu sûr.

Il y eut cependant ce jour où le simulateur fit défaut à l'université. On ramassa des bestioles partout: sous les chaises, au plafond, sur les murs...

Après avoir consulté M. Raymond Cayouette, secrétaire de la Société zoologique de Québec, qui lui fournit d'importantes données sur la température au sol pendant l'hiver, Jean Turgeon recréa en laboratoire une vie quotidienne pour les escargots, puis procéda à une première expérience de 48 heures. La température fut alors abaissée à -2°C . La majorité des escargots en sortirent victorieux: il n'y eut presque pas de mortalité.

Une seconde expérience (il y en eut cinq), qui dura également 48 heures, vit la température descendre à -6 ou -7°C . Il y eut cette fois beaucoup de mortalité, mais chez les variétés qui n'avaient pas creusé. Car déjà on nota un comportement de fouissage chez les escargots. «On ne peut croire, dit Jean Turgeon, qu'un animal portant une aussi grosse coquille puisse réussir à s'enfouir à 5, 6 ou même 7 cm dans le sol. Il faut le voir pour le croire.»

L'escargot a sa façon bien à lui de creuser. Le trou se rebouche au fur et à mesure qu'il descend sous terre; personne ne peut savoir qu'il est là tout au fond.


Plus l'expérience allait dans le temps et plus les résultats étaient significatifs, car les méthodes de travail (montage, humidité relative) s'amélioraient.

Jean Turgeon, qui ne s'attendait pas à une telle résistance au froid, a pu ainsi observer que les variétés d'escargots qui s'enfouissent sont beaucoup plus aptes à survivre que les autres qui se collent à la surface grâce à leur épiphragme. Cet épiphragme, que tous ont déjà eu l'occasion de remarquer un jour ou l'autre, est un ensemble de microprotéines sécrétées par le pied de l'escargot pour faire obstacle aux intempéries ou pour s'isoler du milieu extérieur. Ainsi non seulement l'escargot hiverne-t-il, mais il peut également estiver s'il manque d'humidité durant la saison chaude.

On découvre donc que la mortalité est inversement proportionnelle à la profondeur atteinte. L'escargot qui va s'enfouir à sept ou huit cm sous la surface du sol a beaucoup plus de chances de s'en tirer que celui qui s'enfonce à un centimètre.

D'une façon générale, devait noter Jean Turgeon, les quatre variétés d'escargots étudiées s'adaptèrent au froid, eurent toutes un comportement de fouissage, et il est impossible de dire si une espèce s'adapte mieux que l'autre. «Les variations n'existent pas tant entre les espèces qu'entre les individus», dit Jean Turgeon, qui s'en étonne d'ailleurs.

Malgré les conclusions positives auxquelles ses expériences l'ont mené, Jean Turgeon est d'avis qu'il y aurait plus de désavantages que d'avantages à élever des escargots au Québec. Il y a d'abord les conditions climatiques, qui obligent à un «remisage» obligatoire l'hiver et qui rendent difficile leur alimentation, les escargots n'acceptant que la laitue et les carottes ultra-fraîches...

La grenouille, par contre, s'élèverait très bien et il est regrettable que les Québécois ne s'y intéressent pas de plus près, car nous pourrions avoir là une industrie rentable, dit Jean Turgeon. Mais c'est là une autre histoire. 

l'extra- douceur signée Matinée



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" 4 mg, nicotine 4 mg.

Les racines du peuple québécois émanent d'une souche davantage artisanale et militaire que paysanne. Dans notre coin de pays, qui n'a pas un ancêtre ayant été soldat dans le régiment de Carignan, dans l'armée de Montcalm, voire dans celle de Wolfe? (C'est ainsi que des Fraser du Bas-Saint-Laurent, descendants d'un Highlander, ne parlent même plus la langue de Shakespeare!). Et que dire de la milice, qui remonte aux origines mêmes de Montréal et de Trois-Rivières?

Dès 1669, une ordonnance établit dans toutes les paroisses de Nouvelle-France un régime en vertu duquel tout habitant masculin, de 16 à 20 ans, était astreint au service. En 1748, 12 000 hommes étaient ainsi

inscrits sur les rôles, contre 800 hommes de troupes réglées. «La mobilisation générale n'avait pas besoin d'être décrétée, a écrit Claude de Bonnault, archiviste-conseil pour le Gouvernement du Québec. Chaque habitant avait son fusil, de la poudre, des balles. Un quart d'heure après en avoir reçu l'ordre de son capitaine, il devait être prêt à partir. Les Canadiens n'ont jamais rechigné à servir dans la milice (cette milice qui faisait peur aux paysans de France) parce qu'ils ne voulaient obéir qu'à leur gré. Or, les officiers de milice, leurs capitaines, lieutenants, enseignes et leurs bas officiers, c'était le gouverneur général qui les avait commissionnés, mais c'était eux qui

“Le Régime Amaigrissant Ayds nous a aidé à maigrir et à rester minces sans sauter de repas.”



Liz et Joanna Lawrence sont mère et fille. Elles désiraient toutes les deux maigrir, mais sans bouleverser leurs habitudes alimentaires et sans sauter de repas. C'est pourquoi elles choisirent de suivre un régime en s'aidant des cubes Ayds.

Liz: “J'avais besoin de perdre à peu près sept livres, mais sans me priver des repas quotidiens en famille. Et, justement, le régime Ayds m'aide à consommer de plus petites portions et à ne pas avoir envie des aliments qui font engraisser.”

Joanna: “Je suis mannequin depuis peu. Moi, je voulais perdre quatorze livres. Mais je voulais quand même manger correctement pour garder forme et santé. Et, vraiment, c'est ce que j'apprécie le plus dans le régime Ayds: il m'aide à me nourrir correctement.”

COMMENT LE RÉGIME AMAIGRISSANT AYDS VOUS AIDE.

Avant chaque repas, prenez simplement un ou deux cubes Ayds avec un breuvage chaud et suivez le mode d'emploi du régime ci-joint. Chaque cube ne contient que 26 calories et pourtant il vous aide à éteindre le gros de votre appétit et donc à mieux contrôler votre alimentation.

POURQUOI LE RÉGIME AMAIGRISSANT AYDS VOUS AIDE.

Le régime Ayds vous aide à régulariser votre appétit. Il vous aide à résister à la tentation des aliments qui font engraisser. Par conséquent, il vous aide à mieux suivre le régime ci-joint et à ne prendre, à chaque repas, que le nombre de calories désiré. Et ainsi, le régime Ayds vous aide à perdre du poids, sans sauter de repas.



Milicien de Trois-Rivières en 1759 (illustration de Michael Roffe, éditions Osprey).

les avaient choisis.» Faut-il y voir le secret de leur efficacité? Il est piquant de constater qu'une institution comme la milice canadienne, fondée par Louis XIV, a repoussé sous le régime britannique l'invasion états-unienne de notre pays. Ce qui n'avait pas empêché des officiers canadiens de combattre pour les Insurgés américains pendant la guerre de l'Indépendance!

Mars et Apollon (mais oui!) ont parfois vécu en harmonie. Je n'en donnerai pour exemple que François de Beaucourt, l'un de nos plus grands artistes, qui naquit au fort de La Prairie où son propre père était à la fois peintre et sergent; François Guernon dit Belleville (sculpteur du calvaire d'Oka), qui fut grenadier dans le régiment de Berry; Louis Dulongpré, officier dans les armées de Rochambeau. Mais nos écrivains aussi ont manié concurremment le fusil et la plume. Tout le monde connaît la destinée de Faucher de Saint-Maurice, capitaine dans l'armée française qui combattit au Mexique en 1864; d'Olivar Asselin,

combattant de la guerre hispano-américaine de 1898 et qui leva un bataillon en 1914 pour l'armée britannique. Et voici que Cosette Marcoux-Boivin nous révèle la figure attachante de Joseph-Damase Chartrand qui, né à Saint-Vincent-de-Paul, fit carrière dans l'Armée française avant de revenir à Montréal où il fonda et édita la *Revue nationale* (1895-1896). Cette dernière eut une grande rivale en la *Revue canadienne*, dont Mgr Bruchési devait se porter acquéreur en 1907. «On déconseille en chaire la *Revue nationale*, écrit Cosette Marcoux-Boivin dans *Chartrand des Écorres*. On craint l'infiltration dans les foyers d'une revue libérée des préoccupations religieuses. Et, lorsqu'elle disparaît en mars 1896, il faut attendre près de soixante ans



«Cette année-là (1892), Joseph-Damase Chartrand était lieutenant de Chasseurs alpins en garnison à Menton, en France», nous dit Cosette Marcoux-Boivin dans «Chartrand des Écorres», qui vient de paraître aux éditions Asticou.

avant que paraisse une autre revue (comme *Liberté* ou *Parti pris*) qui permette aux écrivains de s'exprimer librement.» Chartrand, qui avait publié trois livres en France, signa plus d'un millier d'articles de journaux et revues. *Expéditions autour de ma tente*, publié à Paris en dix éditions, contient un fort beau chapitre sur la drave au lac Ouareau.

Le régiment de Maisonneuve

La note d'actualité, cette fois-ci, nous est fournie par le régiment de Maisonneuve qui a célébré cette semaine le centenaire de son existence. Au cours de la Seconde



Officiers du régiment de Carignan-Salières (1665). Dessin de Tom McNeely édité par Ralph-Clark-Stone.

Guerre mondiale, pendant que des soldats de ce régiment se distinguaient sur tous les fronts, d'autres participèrent au

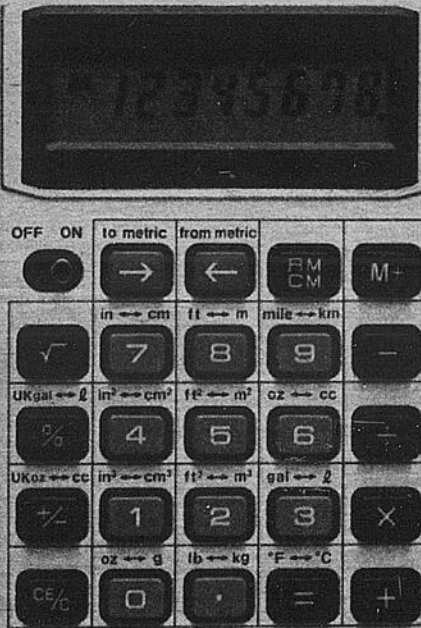
mouvement de résistance en France occupée. Notamment le major Gustave Bieler, Montréalais né en France de parents suisses. Arrêté et torturé par la Gestapo en 1944, les SS qui le passèrent par les armes s'inclinèrent devant sa bravoure en lui organisant une garde d'honneur lors de ses funérailles. Parmi les agents de Bieler à Paris et à Londres, on compte Gabriel Chartrand (tiens, un cousin de J.-D. Chartrand!), lui aussi attaché au régiment de Maisonneuve.

Le colonel Alain Turgeon n'est pas peu fier de la bannière de Montréal qu'arbore son régiment. Il y voit la trame de la continuité, faisant remonter ses troupes aux 20 escouades de la milice de Ville-Marie. M. Jacques Gouin, historien militaire, met présentement la dernière main à un livre qui retracera les faits et gestes du seul des cinq régiments canadiens-français dont l'histoire n'avait pas encore été publiée.

Edouard Doucet

Le mètre chez nous c'est dans la poche...

metric conversion



LIQUID CRYSTAL CALCULATOR LC-838

TOSHIBA

ASHIBOT

Surtout avec la calculatrice de poche LC 838 TOSHIBA qui passe d'un système à l'autre en un clin d'œil.

C'est une calculatrice qui combine toutes les fonctions d'une calculatrice ordinaire en plus de vous offrir un ensemble de touches spéciales qui vous permettent d'effectuer 28 conversions (14 réversibles) dans les deux sens, dont celles des degrés Fahrenheit en degrés Celsius.

Elle peut aussi garder en mémoire le facteur de conversion métrique qui vous permet de faire une série de conversions sans avoir à répéter, à chaque fois, les mêmes gestes.

Enfin la LC 838 ultra mince, et aux lignes nettes, n'est qu'une des formidables calculatrices de poche et de bureau signées TOSHIBA.

La LC 838... nous donne le mètre chez nous.

Une autre petite sorcière de la famille

TOSHIBA

Niagara Falls

Le choix naturel de vacances pour toute la famille.

Faites l'expérience des chutes! Bruit saisissant. Arcs-en-ciel. Embrun. Contemplez-les de l'un des trois belvédères. Voyez-les aussi depuis la galerie d'observation au pied même des chutes. Ou à bord d'un petit navire circulant tout près. Et quand vous avez fini de visiter les chutes, tout ne se termine pas là. Traversez le turbulent Niagara par téléphérique. Ou empruntez le petit pont franchissant la crique. Retrempez-vous dans le Niagara des

pionniers...ou dans l'eau rafraichissante d'une piscine. Observez les ébats d'une baleine, ou commandez une sole de Douvres. Contemplez les chutes au crépuscule ou sirotez un tequila dans un bar sympathique. Visitez le musée de cire. Dégustez un casse-croûte. Faites un tour dans une des plus grandes "Grande Roue." Golfe. Boutiques. Danse. Camping. Réunions amicales. De bons moments en perspectives. Pour vous.



A poster pour recevoir l'ensemble de voyage Niagara Falls

Le ensemble de voyage de Niagara Falls regroupe de suggestions pour vos vacances à Niagara Falls. Demandez le votre aujourd'hui!

Niagara Falls, Ontario L2G 3L1 Dept. Q-P

NOM _____
 ADRESSE _____
 VILLE _____
 PROV./ETAT _____
 CODE _____

GRISANTE!



Belvedere Extra 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—Régulier: "goudron" 10 mg, nicotine 0.8 mg

Lejeune se raconte dans la glaise

TEXTE ET PHOTOS
PIERRE-PAUL TREMBLAY

Vallonné et pittoresque, le Témiscouata cache le petit village de Lejeune, fondé en 1931. La période d'exode qui a vu mourir plusieurs paroisses du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie menaçait aussi Lejeune qui, ayant peut-être eu le temps de voir venir le coup, opposa un sursaut de dignité. « On ne laissera pas fermer la paroisse. On se prend en main ! », ont dit les villageois.

L'an passé, la petite agglomération d'à peine 500 âmes célébrait le 25^e anniversaire de la construction de son église. Pour ce jeune village, cette fête allait couronner sept ans



Ci-dessus, comme en page couverture, détail de la murale de Lejeune, qu'on voit à droite au complet faisant retable derrière la bûche de pin qui sert de table de consécration.

de lutte pour sa survie et la prise en main de sa destinée. Pour souligner cet événement, un groupe de travail avait lancé l'idée de créer une tapisserie pour l'église. Or les gens décidèrent de réaliser plutôt une murale d'argile représentant le village et son environnement, murale qui, en fait, devint un retable aussi merveilleux qu'inattendu.

Plusieurs habitants, dont huit à temps plein, ont travaillé à la création de la murale, guidés par Yves Forest, potier du village voisin de Saint-Juste. Ces bénévoles ont dû apprendre l'art du potier de terre. Pour plusieurs, c'était comme aller à l'école. Pendant six mois de l'hiver 79, ils ont mis la main à la glaise de leur région. La majeure partie de cette murale de sept pieds sur huit a été réalisée dans le sous-sol froid et



à peine creusé de l'église. Pour la fabrication des reliefs d'animaux, de feuilles et de maisons, les gens apportaient des mottes de glaise à la maison et, en famille le soir, façonnaient les figurines à trois dimensions. Le lendemain, elles étaient incorporées au plan général de l'oeuvre. Une tâche importante, délicate et symbolique fut l'implantation, dans la partie supérieure droite de la murale, du coeur en relief qui allait devenir le futur tabernacle.

Une fois terminé, on sépara le grand « tableau de terre » en 56 morceaux d'un pied carré. Après la cuisson, qui nécessita plusieurs jours de travail, les morceaux furent assemblés et collés sur le bois, puis placés sur un solide support de fer. Yves Forest et son ami Louis remplirent méticuleusement les joints. On entourera l'oeuvre d'un cadre de pin pour faire ressortir les riches couleurs de l'argile.

L'installation de la murale modifia grandement l'intérieur de l'église. L'autel traditionnel fut remplacé par la murale et son tabernacle en coeur, la table de consécration céda

la place à une bûche de pin de trois pieds de diamètre. Même le ciboire, le calice et les autres accessoires liturgiques sont désormais en fine poterie, faite de la main du potier de Saint-Juste.

Le retable de Lejeune constitue une oeuvre d'art populaire remarquable. Une oeuvre d'art collective de villageois qui ont su refléter avec adresse la réalité quotidienne qui les entoure. Une oeuvre d'art qui symbolise le triomphe contre l'adversité. On ne s'étonne donc pas qu'un regroupement coopératif (le J.A.L.) fasse la promotion du retable de Lejeune au même titre que celle des plages et du camping de Saint-Juste, de la ferme d'équitation d'Auclair et de la pêche à Lots-Renversés. Un peu d'entraide entre villages voisins ne fait pas de tort !

CROYANCES ET SUPERSTITIONS A TABLE

Si, en passant à table, chaque convive y amenait son petit bagage de légendes, de croyances et de superstitions attachées aux mets, aux ustensiles ou au repas lui-même, on s'amuserait beaucoup. Les croyances dans ce domaine sont en effet innombrables et se distinguent toutes par leur petit côté magique. Ainsi lorsque sept filles assistent à un même repas, il est assuré que l'une d'elles trouvera mari au cours de l'année suivante. La même promesse de vie rêvée, de mariage et d'amour peut être obtenue si en allumant une bougie on laisse l'allumette se brûler jusqu'à son extrémité, sans la lâcher. On profite de ce moment «chaleureux» pour faire un vœu qui se réalisera. Si d'aventure le feu inspire les convives, ils peuvent brûler une pièce de papier de soie. Madeleine et Jacques Rousseau, dans un article intitulé *Charmes et merveilleux*, précisent à ce sujet qu'il faut *Placer un papier de soie sur une table. L'enflammer après avoir fait un désir. Lorsque le papier achève de brûler, s'il s'élève un peu dans l'air, le désir s'accomplira. Le papier de cigarette est particulièrement employé.*

Ceux et celles que le mariage attire auront également soin de ne pas s'emparer du dernier morceau de pain, de viande, de dessert, de salade ou de fromage, sous peine de célibat perpétuel. Selon les mêmes auteurs, il est prudent et même conseillé, dans la région de Montréal particulièrement, de bien fermer la fenêtre avant de passer à table. La raison de cette prudence? L'entrée d'un oiseau ou, pire encore, d'une chauve-souris, dans la maison par cette ouverture laisserait présager les pires malheurs!

Même quand les convives sont attablés, que les fenêtres sont fermées et les bougies allumées, il faut rester prudent! S'il y a le moindre fil blanc sur le vêtement d'une personne, chance et mariage en perspective... On se rappellera aussi qu'il ne faut jamais arriver chez son hôte en lui offrant un objet tranchant ou coupant sans risquer de faire peser sur lui les risques d'un sort à tout le moins incertain.

On regrettera qu'avant de s'asseoir Un Tel ait malencontreusement fait pivoter sa chaise, risquant ainsi de provoquer une querelle fâcheuse.

Si le porc que l'on vous sert en rôti ou si le lard contenu dans un plat a un goût bizarre, il faut craindre, et regretter, que l'animal ait été abattu pendant le décroissant de la lune. Il faut aussi prendre garde de ne pas utiliser la serviette de son voisin. D'abord, ce geste pourrait être mal interprété, mais surtout il risque d'entraîner une mésentente. Les enfants, pour leur part, seront enchantés de découvrir l'adage qui dit *Fricot chez vous, pas d'école demain*. Quant au dessert, si l'on vous y sert des fruits parmi lesquels il s'en trouve un que vous ne connaissez pas, goûtez-y et n'oubliez pas de faire un vœu. Et si un invité



habile pèle une pomme sans rompre le ruban de la pelure, qu'il la lance derrière lui. En tombant par terre, la pelure formera l'initiale de son futur conjoint.

Si, après avoir bien mangé, le hoquet vient troubler la conversation, on recommande à la personne qui en est affligée de fermer un oeil en pensant à la personne aimée. Et si au cours du repas une cuiller tombe, une jeune fille viendra se joindre à la compagnie. S'il s'agit d'une fourchette, on attendra une dame, et si c'est un couteau qui tombe c'est, bien sûr, un homme qui devrait bientôt faire son entrée. Pour savoir d'où viendra le visiteur, on se fiera à l'orientation de la partie supérieure de l'objet tombé. Si, en partant, vous oubliez quelque chose, revenez sur vos pas et n'oubliez pas de jouer un tour au mauvais sort qui vous guette. Assoyez-vous et faites semblant de rester un peu. C'est la seule manière de s'assurer d'un bon voyage de retour!

TARTE A LA FERLOUCHE

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 45 à 50 minutes

INGRÉDIENTS	6 PORTIONS	24 PORTIONS
Mélasse	250 ml	1 l
Raisins secs	200 ml	625 g
Beurre fondu	15 ml	60 ml
Chapelure	40 ml	80 g
Jus de citron	½	2 ou 80 ml
Oeufs	1	4
Sel	au goût	2 ml
Pâte brisée*	1 abaisse	4 abaisses

MÉTHODE

MÉLANGER tous les ingrédients. VERSER dans un moule de 25 cm de diamètre, foncé de pâte brisée. CUIRE AU FOUR à 180°C pendant 45 à 50 minutes.

Jeunes scolastiques déjeunant sur l'herbe. Société historique du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Assiette en grès: Suzanne Tremblay, Chicoutimi. Bol: Jacqueline Caron, Jonquière. Napperon: Solanges Guy-David, Normandin.

*Pâte brisée

Préparation: 10 minutes

INGRÉDIENTS	1 ABAISSE	4 ABAISSES
Farine	200 ml	500 g
Graisse végétale	45 ml	125 g
Eau froide	50 ml	200 ml
Sel	au goût	2 ml

MÉTHODE

INCORPORER la graisse végétale à la farine. AJOUTER le sel. AJOUTER l'eau froide d'un seul coup et mélanger délicatement. FAIRE UNE BOULE et mettre au réfrigérateur pendant 2 heures avant d'utiliser.

CHOU FARCI AUX PALOURDES

Préparation: 40 minutes
Cuisson: 50 minutes

INGRÉDIENTS 6 PORTIONS 24 PORTIONS

Feuilles de chou	6	24
Oignons hachés	125 ml	300 g
Beurre	50 ml	200 g
Riz	125 ml	425 g
Palourdes égouttées	250 ml	1,2 kg
Jus des palourdes	225 ml	900 ml
Sel	5 ml	20 ml
Poivre blanc	1 ml	4 ml
Sauce tomate*	500 ml	2 l

*Sauce tomate

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 1 heure

INGRÉDIENTS 500 MILLILITRES 2 LITRES

Huile	25 ml	100 ml
Carottes en dés	25 ml	75 g
Oignons émincés	25 ml	75 g
Lard salé haché	15 g	60 g
Pâte de tomate	125 ml	500 ml
Farine tout usage	7 ml	30 ml
Fond blanc*	625 ml	2,5 l
ou bouillon de volaille		
Bouquet garni		
Sucre	7 ml	30 ml
Sel	2,5 ml	10 ml
Poivre	0,5 ml	2 ml

*Fond blanc

INGRÉDIENTS 700 MILLILITRES 2 LITRES

Os ou carcasse concassée		
Parures de viandes	700 g	2,5 kg
Eau froide	1,7 l	6,25 l

MIREPOIX:

— carottes coupées grossièrement	175 ml	350 g
— céleri coupé grossièrement	175 ml	350 g
— oignons coupés grossièrement	150 ml	350 g

Gros sel

BOUQUET GARNI:

— persil	1 bouq.	1 bouq.
— thym noués en	1 ml	3 ml
— laurier bouquet	½ f.	1 f.
— céleri	½ br.	2 br.

MÉTHODE

FAIRE BOUILLIR les feuilles de chou pendant environ 2 minutes.
FAIRE REVENIR les oignons dans le beurre, dans une casserole.
AJOUTER le riz, faire revenir pendant 5 minutes en brassant, puis ajouter le jus des palourdes, les palourdes, le sel et le poivre, couvrir et cuire au four à 180°C pendant 20 minutes. Tout le liquide doit être absorbé durant la cuisson.
FARCIR les feuilles de chou de cet appareil.
ROULER et fixer avec un bâtonnet.
DISPOSER les feuilles de chou farcies dans une plaque sur la sauce tomate et cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.

MÉTHODE

CHAUFFER l'huile et y faire légèrement colorer les carottes, les oignons et le lard salé.
AJOUTER la pâte de tomate, puis la farine. Remuer.
AJOUTER le fond blanc.
AJOUTER le bouquet garni.
CUIRE à feu doux pendant 1 heure.
Passer au tamis.
AJOUTER le sucre, le sel et le poivre.

MÉTHODE

FAIRE BOUILLIR les os et les parures, puis les rafraîchir à l'eau courante. Déposer les ingrédients dans une casserole.
AJOUTER l'eau froide, la mirepoix, le sel et le bouquet garni.
PORTER A ÉBULLITION et laisser cuire doucement à petit feu et à découvert pendant 4 à 5 heures, en écumant fréquemment. Enlever le surplus de graisse.
PASSER au tamis. Conserver le fond ainsi obtenu au froid jusqu'à son utilisation.

CRÊPES AUX POMMES DE TERRE

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 2½ minutes de chaque côté

INGRÉDIENTS 6 PORTIONS 24 PORTIONS

Pommes de terre râpées	550 ml	1,6 kg
Biscuits secs (soda)	2	8
Oeufs	3	12
Farine	15 ml	60 ml
Poivre	1 ml	4 ml
Sel	2 ml	8 ml
Oignons râpés	75 ml	300 g
Huile	100 ml	400 ml
Beurre fondu		
Persil haché		

MÉTHODE

BIEN ÉPONGER les pommes de terre râpées dans un linge propre.
ÉMIETTER les biscuits.
BATTRE les oeufs.
MÉLANGER tous les ingrédients, sauf l'huile.
CHAUFFER l'huile dans une poêle en fonte et y verser le mélange par cuillerées.
CUIRE 2½ minutes de chaque côté à feu moyen ou jusqu'à ce que chaque côté soit doré.
BADIGEONNER de beurre fondu et décorer de persil.

Sauvageon?



Non... thon!

Le thon Bye the Sea a un goût fin et délicat qui se marie parfaitement aux ingrédients d'une salade. Et le prix du thon Bye the Sea en fait un achat très avantageux.

- 1 bte de 7 oz. de thon Bye the Sea
 - 4 tasses de légumes verts, comprenant épinards frais et salade Boston, rincés et déchiquetés
 - 1 avocat pelé, coupé en cubes et arrosé de jus de citron (facultatif)
 - 1 gros oignon rouge coupé en tranchesanches puis défait en rondelles
 - 1 bte de 10 oz. de mandarines, égouttées
 - ½ tasse d'amandes grillées fendues
- Mélanger les légumes et le thon Bye the Sea, ajouter les oranges et les amandes et y incorporer sa vinaigrette préférée.



Ça nourrit... à bon prix.

Livret gratuit de recettes Bye the Sea!

Écrivez à: Ocean Maid Foods, Dép. B, C.P. 2800, Ville St-Laurent, Québec H4L 4Y7

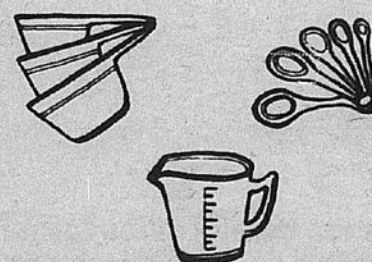
la vie nous concerne



La Société canadienne de la Croix-Rouge

RÉCONCILIATION DES ONCES ET DES MILLILITRES

À compter de la semaine prochaine, en accord avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Perspectives publiera les recettes de sa rubrique À Table à la fois en mesures impériales et en mesures métriques.



Le concours "Et ça roule!"

de

Hygrade



20 000 autocollants à repasser
(Valeur approx. au détail 50c)



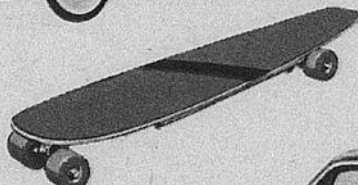
50 paires de patins à roulettes Dominion
(Valeur approx. au détail \$80.00)



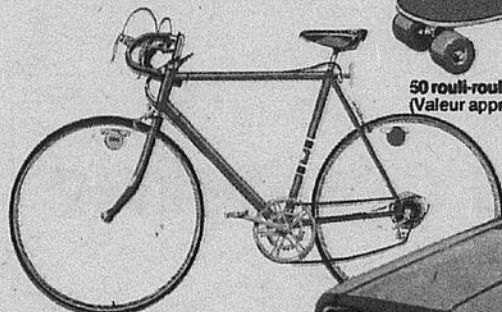
25 trottinettes Leader Flash 28
(Valeur approx au détail \$39.95)



50 bicyclettes CCM Big Swinger
(Valeur approx. au détail \$89.00)



50 rouli-roulants Atomic
(Valeur approx. au détail \$24.95)



50 bicyclettes 10 vitesses CCM Capri
(Valeur approx. au détail \$139.00)



GRAND PRIX: LA
**RABBIT
CUSTOM**

(Valeur approx. au détail \$7 370.00)

Règlements du concours

1. Prix «instantané» Découpez le collant spécialement marqué sur l'avant des emballages Hygrade spécialement identifiés. S'il y a prix indiqué à l'endos du collant, vous gagnerez ce prix après avoir répondu correctement à la question-épreuve inscrite sur ledit collant. Ecrivez au complet votre nom, adresse et numéro de téléphone sur une feuille de papier et postez-la, avec le collant gagnant, à Hygrade, C.P. 747, Pointe-Claire, Qué. H9R 4R6. Votre prix «instantané» vous sera alors envoyé ou on vous dira où passer le chercher. Accordez de quatre à six semaines pour la livraison. Vous avez une chance sur 148 de gagner un prix «instantané». Tous les prix doivent être réclamés avant le 31 août 1980.

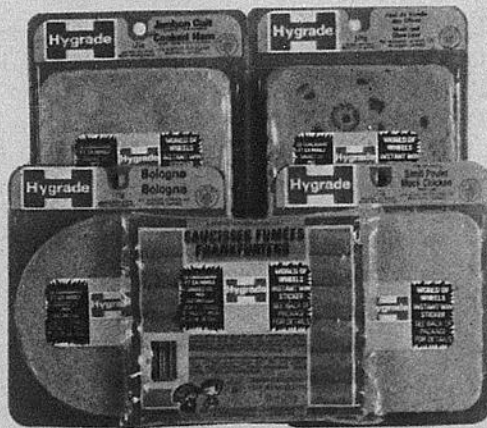
2. «Grand» prix S'il n'y a pas de prix indiqué à l'endos du collant, vous pouvez quand même l'envoyer (ou envoyer un fac-similé dessiné à la main) à l'adresse ci-dessus, accompagné d'une feuille de papier sur laquelle vous aurez écrit votre nom, adresse et numéro de téléphone. Vous courrez alors la chance de gagner le grand prix, soit une Volkswagen Rabbit Custom. Le 15 août 1980, le gagnant du «grand» prix sera tiré au hasard parmi tous les envois admissibles reçus avant le 2 août 1980, date à laquelle le concours se termine. Si la personne choisie peut répondre correctement dans une période de temps limitée, à une question-épreuve, elle se verra attribuer le «grand» prix. Des dispositions seront prises pour que le gagnant du grand prix puisse prendre sa Volkswagen Rabbit chez un concessionnaire VW qui se trouve près de chez lui. Le nombre de chances de gagner le grand prix dépend du nombre d'envois admissibles reçus.

3. Règlements généraux Tous les prix doivent être acceptés tels quels et il n'y a pas de substitution. Le concours est soumis à toutes les lois fédérales, provinciales et locales applicables. Tous les envois deviennent la propriété de Hygrade Inc., qui se réserve le droit de publier le nom et l'adresse des gagnants. Le concours s'adresse aux résidents du Canada âgés de 18 ans et plus seulement, à l'exception des salariés de Hygrade et de leur famille immédiate, de ses filiales, de ses agences de publicité, de ses autres représentants et agents et de l'organisme indépendant qui juge le concours. Tous les droits ont été payés à la Régie des loteries et courses du Québec, à qui on peut soumettre toute réclamation au sujet de l'administration et de l'attribution des prix du présent concours.

4. Liste des prix «instantanés» à gagner • 50 bicyclettes 10 vitesses CCM «Capri» (*\$139.00) • 50 bicyclettes CCM «Big Swinger» (*\$89.95) • 50 rouli-roulants (*\$24.95) • 50 paires de patins à roulettes (*\$80.00) • 25 trottinettes Leader (*\$39.95) • 20 000 autocollants à repasser (*50c)

5. «Grand» prix 1 voiture Volkswagen Rabbit Custom avec équipement standard (*\$7 370.00). Le gagnant doit payer les plaques, le carburant et l'assurance.

*Valeur approx. au détail



Vous pouvez aussi gagner

INSTANTANÉMENT

Tous les détails et les formules de participation au comptoir de votre détaillant de produits Hygrade

Pour participer au tirage du grand prix, il vous suffit de découper l'emballage représenté sur cette page et de l'envoyer, en indiquant vos nom, adresse et numéro de téléphone, à l'adresse mentionnée dans les règles du concours.

CHOU FARCI AUX PALOURDES

Préparation: 40 minutes
Cuisson: 50 minutes

INGRÉDIENT	6 PORTIONS	24 PORTIONS
Feuilles de chou	6	24
Oignons hachés	125 ml	300 g
Beurre	50 ml	200 g
Riz	125 ml	425 g
Palourdes égouttées	250 ml	1,2 kg
Jus des palourdes	225 ml	900 ml
Sel	5 ml	20 ml
Poivre blanc	1 ml	4 ml
Sauce tomate*	500 ml	2 l

MÉTHODE

FAIRE BOUILLIR les feuilles de chou pendant environ 2 minutes.
FAIRE REVENIR les oignons dans le beurre, dans une casserole.
AJOUTER le riz, faire revenir pendant 5 minutes en brassant, puis ajouter le jus des palourdes, les palourdes, le sel et le poivre, couvrir et cuire au four à 180°C pendant 20 minutes. Tout le liquide doit être absorbé durant la cuisson.
FARCIR les feuilles de chou de cet appareil.
ROULER et fixer avec un bâtonnet.
DISPOSER les feuilles de chou farcies dans une plaque sur la sauce tomate et cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.

*Sauce tomate

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 1 heure

INGRÉDIENTS	500 MILLILITRES	2 LITRES
Huile	25 ml	100 ml
Carottes en dés	25 ml	75 g
Oignons émincés	25 ml	75 g
Lard salé haché	15 g	60 g
Pâte de tomate	125 ml	500 ml
Farine tout usage	7 ml	30 ml
Fond blanc*	625 ml	2,5 l
ou bouillon de volaille		
Bouquet garni		
Sucre	7 ml	30 ml
Sel	2,5 ml	10 ml
Poivre	0,5 ml	2 ml

MÉTHODE

CHAUFFER l'huile et y faire légèrement colorer les carottes, les oignons et le lard salé.
AJOUTER la pâte de tomate, puis la farine. Remuer.
AJOUTER le fond blanc.
AJOUTER le bouquet garni.
CUIRE à feu doux pendant 1 heure.
Passer au tamis.
AJOUTER le sucre, le sel et le poivre.

*Fond blanc

INGRÉDIENTS	700 MILLILITRES	2 LITRES
Os ou carcasse concassée		
Parures de viandes	700 g	2,5 kg
Eau froide	1,7 l	6,25 l

MIREPOIX:

— carottes coupées grossièrement	175 ml	350 g
— céleri coupé grossièrement	175 ml	350 g
— oignons coupés grossièrement	150 ml	350 g

Gros sel

BOUQUET GARNI:

— persil	1 bouq.	1 bouq.
— thym noués en	1 ml	3 ml
— laurier bouquet	½ f.	1 f.
— céleri	½ br.	2 br.

MÉTHODE

FAIRE BOUILLIR les os et les parures, puis les rafraîchir à l'eau courante. Déposer les ingrédients dans une casserole.
AJOUTER l'eau froide, la mirepoix, le sel et le bouquet garni.
PORTER A ÉBULLITION et laisser cuire doucement à petit feu et à découvert pendant 4 à 5 heures, en écumant fréquemment. Enlever le surplus de graisse.
PASSER au tamis. Conserver le fond ainsi obtenu au froid jusqu'à son utilisation.

CRÊPES AUX POMMES DE TERRE

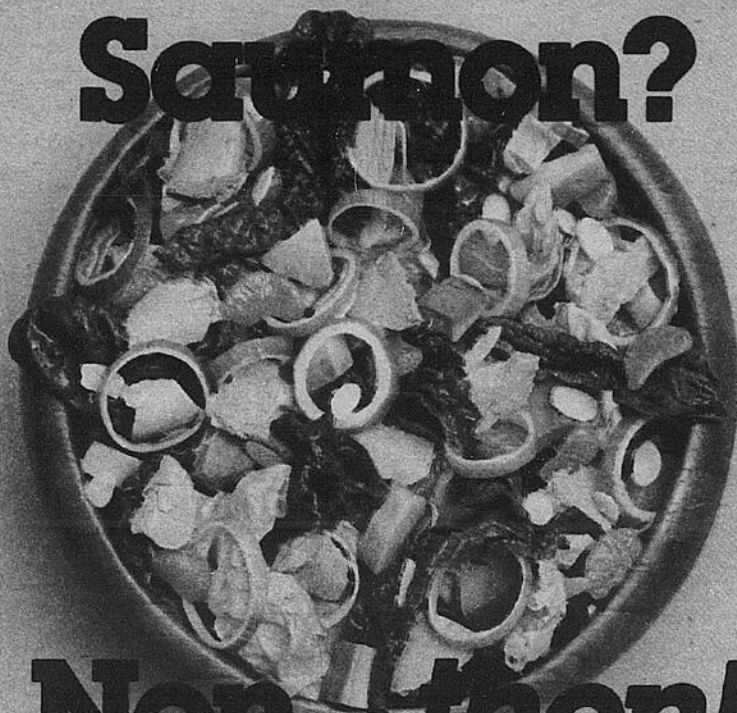
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 2½ minutes de chaque côté

INGRÉDIENTS	6 PORTIONS	24 PORTIONS
Pommes de terre râpées	550 ml	1,6 kg
Biscuits secs (soda)	2	8
Oeufs	3	12
Farine	15 ml	60 ml
Poivre	1 ml	4 ml
Sel	2 ml	8 ml
Oignons râpés	75 ml	300 g
Huile	100 ml	400 ml
Beurre fondu		
Persil haché		

MÉTHODE

BIEN ÉPONGER les pommes de terre râpées dans un linge propre.
ÉMIETTER les biscuits.
BATTRE les oeufs.
MÉLANGER tous les ingrédients, sauf l'huile.
CHAUFFER l'huile dans une poêle en fonte et y verser le mélange par cuillerées.
CUIRE 2½ minutes de chaque côté à feu moyen ou jusqu'à ce que chaque côté soit doré.
BADIGEONNER de beurre fondu et décorer de persil.

Salmon?



Non... thon!

Le thon Bye the Sea a un goût fin et délicat qui se marie parfaitement aux ingrédients d'une salade. Et le prix du thon Bye the Sea en fait un achat très avantageux.

1 bte de 7 oz. de thon Bye the Sea
4 tasses de légumes verts, comprenant épinards frais et salade Boston, rincés et déchiquetés
1 avocat pelé, coupé en cubes et arrosé de jus de citron (facultatif)
1 gros oignon rouge coupé en tranches manches puis défait en rondelles
1 bte de 10 oz. de mandarines, égouttées
½ tasse d'amandes grillées fendues
Mélanger les légumes et le thon Bye the Sea, ajouter les oranges et les amandes et y incorporer sa vinaigrette préférée.



Ça nourrit... à bon prix.

Livret gratuit de recettes Bye the Sea!
Écrivez à: Ocean Maid Foods, Dép. B, C.P. 2800, Ville St-Laurent, Québec H4L 4Y7

la vie nous concerne



La Société canadienne de la Croix-Rouge

RÉCONCILIATION DES ONCES ET DES MILLILITRES

À compter de la semaine prochaine, en accord avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Perspectives publiera les recettes de sa rubrique À Table à la fois en mesures impériales et en mesures métriques.

