

300 spécialistes se penchent sur le problème du sommeil

Chaque être doit "obéir" à l'horloge biologique individuelle

LA HAYE (AFP) — L'hypothèse selon laquelle l'homme a besoin de huit heures de sommeil par jour n'a aucun fondement, selon les conclusions du 51^{ème} Congrès international sur le sommeil, qui s'est tenu pendant trois jours à Amsterdam et s'est terminé vendredi soir.

Au cours du congrès, auquel participaient 300 spécialistes de 20 pays, une centaine d'experts ont présenté des rapports étudiés par cinq groupes de travail.

Selon le docteur Piet Visser, professeur néerlandais de psychophysologie à l'université d'Amsterdam et président du congrès, le besoin de sommeil varie selon un rythme particulier à chaque individu, ceci étant également valable pour les enfants. Rien ne prouve que l'homme ait besoin d'au moins huit heures de sommeil, comme le veut la tradition. Le professeur Visser a ajouté qu'il ne fallait pas passer d'un extrême à l'autre en soutenant que 4 à 5

heures de sommeil suffisaient à l'homme. Il est donc nécessaire de rechercher dès maintenant un équilibre entre ces deux durées, a-t-il dit.

A chacun son horloge
L'idée qu'il faut huit heures de sommeil pousse les gens qui dorment moins à envisager un traitement médical, a indiqué le professeur Visser.

Non seulement la durée du sommeil, mais également la période la mieux appropriée au sommeil dépendent du rythme individuel. Chacun doit "obéir à l'horloge biologique individuelle", a précisé le professeur Visser.

Le congrès a étudié également les problèmes relatifs au travail en équipes. Il a constaté qu'une rupture, même partielle, avec la vie familiale et sociale, la perte de contacts, l'impossibilité de suivre des séries à la télévision, par exemple, ont pour conséquence un isolement qui menace l'équilibre des travailleurs. Leur rythme

individuel est bouleversé et le sommeil de eux sur trois d'entre eux est perturbé. Aussi certains experts ont-ils recommandé d'améliorer les conditions de travail en équipes, plutôt que de chercher une compensation dans des salaires plus élevés.

La tension
Un symposium a été consacré au sujet "le sommeil et la tension émotionnelle", pour étudier dans quelle mesure la tension émotionnelle est un facteur de perturbation du sommeil. Selon le professeur Visser, il est impossible de prouver que la privation de sommeil provoque une tension émotionnelle, car les changements physiologiques et ceux des hormones, inhérents à la notion de tension, n'ont pas été constatés lors d'expériences de privation de sommeil.

Les rapports d'autres spécialistes au congrès ont confirmé que la privation de sommeil n'entraîne pas nécessairement une tension

et que l'homme, s'il est bien nourri et prend suffisamment de repos, peut se contenter de très peu de sommeil. D'autre part, la privation de sommeil pourrait être une thérapie pour des dépressifs, a révélé un rapport sur des expériences dans ce domaine faites par la clinique psychiatrique de l'université de Pise, en Italie.

Le président du congrès a souligné que des expériences, menées en Belgique, ont démontré qu'une tension émotionnelle ne pouvait agir sur le sommeil

que si elle influençait l'état d'âme. Le film d'une opération sanglante, par exemple, n'influença pas le sommeil d'étudiants en médecine habitués à voir du sang, mais perturbait celui d'étudiants en psychologie, a précisé le professeur Visser.

Le docteur américain Joseph de Koninck, qui a fait d'importantes recherches sur les rêves, a néanmoins noté qu'il fallait des expériences d'une durée assez longue, car les rêves causés par un tel film, par exemple, pourront se manifester

encore plusieurs jours après sa présentation.

La mauvaise humeur le matin

Le docteur de Koninck a également rapporté au congrès que l'aspect négatif des émotions s'accroît dans le courant de la nuit, de sorte que l'état d'âme de l'homme est en général, "au minimum" le matin. Cette tendance, a confirmé le professeur Visser, pourrait contribuer à la "mauvaise humeur" matinale d'un grand nombre de gens.

Le bruit
Un groupe de travail

s'est penché sur les premiers résultats d'un projet, commencé il y a 4 ans dans le cadre de la CEE, dont le but est d'examiner les relations entre l'insomnie et le bruit de la circulation.

L'ingénieur Albert Juriens, de l'Institut néerlandais de l'Environnement, a déclaré que quatre pays de la CEE — France, Grande-Bretagne, RFA et Pays-Bas — ont fait des expériences chez des particuliers pendant 240 nuits par pays. Elles ont démontré que le bruit de la circulation a une légère influence négative

sur le sommeil paradoxal des sujets et qu'il y a une relation entre le changement de volume du bruit et celui du battement du cœur.

Bien que l'influence du bruit sur l'homme semble être restreinte, le groupe a conclu qu'elle pourrait être suffisamment importante à long terme pour recommander de poursuivre l'enquête dans le cadre de la CEE, et de la concentrer sur les personnes particulièrement vulnérables, comme les malades et les personnes âgées.

Miracle Mart

Etirez votre budget grâce à ce super spécial sur vêtements d'enfants

5.44

Oui c'est le temps d'habiller les enfants pour l'automne. Les vêtements pratiques illustrés sur cette page sont maintenant offerts à 5.44 chacun; quelques-uns à 2 pour 5.44. Venez en profiter des aujourd'hui!



A. Col roulé et manches longues pour filles. Tons variés. 4-6x. 2 pour 5.44

B.C. Chandail de molleton à manches longues. Gris avec parures grises ou de couleurs variées. 4-6x. 5.44

D. Pantalon en velours de coton côtelé de tons variés. Taille mi-boxeur. 4-6x. 2-3x. 5.44 ch.

E. Chandail 100% acrylique avec col en V pour filles. Tons variés. 4-6x. 5.44 ch.

F. Cardigan 100% acrylique pour filles. Glissière devant. Tons variés. 4-6x. 5.44 ch.

Non montré: Chandails de styles variés. 2-3x. 5.44 ch.

G. T-shirt de tons unis ou à rayures. Coton/polyester. 4-6x. 2 pour 5.44

H.J. Chemises à carreaux en 100% coton pour garçons. 4-6x. 5.44 ch.

Non montré: Chemise en finette à carreaux. 2-3x. 5.44 ch.

K. Pantalon en velours de coton côtelé avec taille semi-élastique. Tons variés. 4-6x. 2-3x. 5.44 ch.

L. Chandail 100% acrylique à col en V pour garçons. Tons variés. 4-6x. 5.44 ch.

M. Cardigan 100% acrylique avec glissière devant. Tons variés. 4-6x. 5.44 ch.

Non montré: T-shirts de styles variés. 2-3x. 2 pour 5.44

Jusqu'à épuisement des quantités.

Folies brésiliennes: la ceinture de chasteté

par GLORIA REY

RIO DE JANEIRO (AP) — Les chaînes et les cadenas seront cette année la grande folie sur les plages brésiliennes. C'est du moins ce qu'espère un grand couturier qui préconise le port de la ceinture de chasteté.

"Nous pensons que nous en vendrons 5.000 d'ici décembre", déclare Mme Angélique Ribeiro, qui vend ces ceintures dans sa boutique, "Maison Angélique". "Cela va être la folie de la saison. Notre couturier exclusif, M. Utrabo, est déjà en train d'étudier de nouveaux modèles".

Maison Angélique, le seul magasin de Rio de Janeiro à proposer ces ceintures, en a vendu 50 en deux jours et en a 500 autres en commande.

Mais leurs acheteurs restent discrets. A l'exception d'un mannequin professionnel, on n'a encore vu personne porter chaîne et cadenas sur une plage.

La ceinture de chasteté pour la plage possède les

chaînes et cadenas réglementaires, mais elle est faite d'un métal léger et elle est doublée de gaze afin d'éviter aux personnes qui les portent de griller littéralement sous le soleil tropical.

Une ceinture coûte entre \$200 à \$300, et se vend avec un soutien-gorge assorti, également en métal léger.

"Cette nouvelle création ne fera que rendre les choses plus difficiles pour les Brésiliennes, qui sont dominées par le "machisme", déclare Mme Sandra Cortes, une activiste locale qui milite pour les droits des femmes. Les hommes vont prendre ces ceintures de chasteté au sérieux et obligeront leurs femmes à les porter — et non pas pour des raisons décoratives."

Cette façon de penser est partagée par M. Marly Bragas, sociologue, qui craint une montée du machisme dans le plus grand pays d'Amérique Latine.

Meurtres

Deux meurtres attribués

au machisme ont récemment été commis au Brésil par deux hommes qui ont avoué à la police avoir tué leur épouse parce qu'elle devenait "trop libérale".

"Elle voulait travailler, sortir seule, étudier", a dit l'un des meurtriers au cours de son interrogatoire.

Mlle Tahais Maya, le mannequin qui a présenté la nouvelle ceinture de chasteté sur la célèbre plage d'Ipanema à Rio, déclare: "C'est seulement une nouvelle mode — rien de plus. Je suis certaine que de nombreuses femmes porteront cette ceinture cet été".

Maison Angélique a l'intention de créer un autre style de ceinture, plus lourd, pour mettre à la maison, dans la vie de tous les jours, et un autre modèle osé, brillant et coloré, pour porter dans les soirées.

Elle étudie également une ceinture de chasteté pour homme "qui va vraiment faire sensation", selon Mme Ribeiro.

PRÉPAREZ VOTRE

PELOUSE POUR L'HIVER

AVEC L'ENGRAIS "HIBERNAL"



de C-I-L

AVEC OU SANS HERBICIDE

Engrais à base de potasse, qui endurecit le gazon en développant un meilleur système de racines.

Passez donc chez
FLORICULTURE GAUTHIER

4936, boul. Royal
Trois-Rivières Ouest, G9A 4N1
(819) 375-4813

BOTANIX



OUVERT
LUNDI AU MERCREDI:
8H00 à 17H00
JEUDI - VENDREDI:
8H00 à 20H00
SAMEDI:
8H00 à 18H00

Centre commercial "Les Rivières"
4025 Des FORGES

OUVERT • Lundi à mercredi 9h30 à 18h • Jeudi et vendredi 9h à 21h • Samedi 9h à 17h

COOP

Une viande délicieuse et facile à préparer!

La viande blanche du lapin associe **goût délicat**, **grande digestibilité** et **basse teneur en calories**: 3.5 onces (100 g) de lapin cuit équivalent à 177 calories. Sa chair est **abondante** et les os ne comptent que pour un pourcentage minime du poids de la carcasse.

La préparation du lapin s'adapte souvent à des recettes de volaille. Comme condiments, des sauces, des compotes et des gelées: aux pommes, aux groseilles et aux atocas, l'accompagnent très bien.

(1)(2)
 ● ○ fruits et légumes
 ■ □ pain et céréales
 ▲ △ viande et substituts
 ● ○ lait et produits laitiers
 (1) une **grande** valeur nutritive
 (2) une **certaine** valeur nutritive

Jus de tomates de fantaisie Heinz

bte 19oz **.38**

Beurre d'arachides Skippy

Crémeux ou super croquant

bocal 500g **1.15**

Vinaigre blanc Heinz

bout. 128oz **1.29**

Huile de maïs Mazola

bout 3L **5.29**

Épicerie



Papier de toilette Delsey

blanc

pqt 4rlx **1.29**

Détersif en poudre Punch

bte 6L **3.09**

Pouding Laura Secord

saveurs assorties

carton 4/5oz **1.19**

Pois verts #1 et 2 de fantaisie Lesieur

bte 10oz **.42**

Jus de légumes V-8

bte 6/6oz **1.43**

Fèves au lard Libby's "Bien Mijotées"

bte 19oz **.69**

Cordial de boeuf Bovril

bout 450mL **3.29**

Cristaux Quench saveurs assorties

cel 4/92 g **1.35**

Céréales Croque nature

son & raisins, régulière ou raisins & dattes bte 400g **1.09**

Tartinade au sucre Map-o-Spread

bte 28oz **1.69**

Mélange à gâteau Robin Hood

blanc suprême bte 18oz **.89**

Margarine molle Thibault

cont 1Lb **.85**

Gâteaux Stuart

boîte familiale bte 8's **.89**

Biscuits ti-coq Lido

cel 300g **1.38**

Nettoyeur tout-usage Fantastik

(gachette) bout 24oz **1.49**

Pâtes de tomates Hunt

bte 5 5oz **.37**

Farine à pogo Artel

bte 1Lb **.83**

Fécule de maïs Benson, Canada

bte 500g **.58**

Nettoyeur à vitres Windex

recharge cont 900mL **1.05**

Rasoirs jetables R-109-B Bic

pqt 5's **.79**

Tartes aux pommes congelées Mrs. Smith

bte 700g **1.35**

Détersif liquide Palmolive

bout 500mL **.97**

Papier cellophane Handi Wrap

30cm bte 60M **1.09**

Shortening Crisco

bte 3lb **2.39**

Nourriture pour chats Miss New

saveurs assorties bte 170g **.31**

Nourriture pour chiens Dr. Ballard

saveurs assorties bte 25oz **.49**

Sirup de maïs doré Crown Brand

bout 500mL **.71**

Essuie-tout White Swan couleurs assorties

pqt 2rlx **1.25**

Breuvage Bessey

à l'orange, aux raisins ou aux fraises

crt 6/7oz **.85**

Sacs à sandwichs Baggles

bte 50's **.59**

Soupe aux tomates Campbell

bte 10oz **.28**

produits coop

Tomates de choix Coop

bte 19oz **.51**

Café instantané Coop

bocal 10oz **4.89**

Café moulu régulier Coop

sac 1Lb **3.29**

Purificateur d'air Double Fraicheur parfums assorties

cont 25g **1.15**

Cure-oreilles Q-Tips

bte 400's **1.89**

Serviettes sanitaires protection légère Carefree

bte 30's **1.69**

Cirage à chaussures Nuggett

couleurs assorties bte 40g **.49**

Dentifrice Aim

tube 150 mL **1.45**

santé-beauté

En vigueur du 10 au 13 septembre 1980. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

A TOUS LES MEMBRES DE LA COOPÉRATIVE

Demandez au comptoir d'information
 votre numéro de septembre du bulletin
 Coop Cooprix information

COOPRIX

1375, AUBUCHON TROIS-RIVIÈRES

VOTRE MENU ÉQUILIBRÉ :

DÉJEUNER
Jus de pomme
Cretons
Pain de blé entier grillé
Café — lait

DINER
Jus de légumes — biscottes
Jambon rôti
Brocoli au gratin
Pomme de terre au four
Pain aux carottes
Thé — lait

SOUPER
Poireaux — vinaigrette
Lapin chasseur*
Nouilles au beurre
Cossetarde aux bananes
Thé — lait

* Recette de lapin chasseur disponible dans toutes les coopératives participantes.

Viandes

Rôti de jambon frais Δ

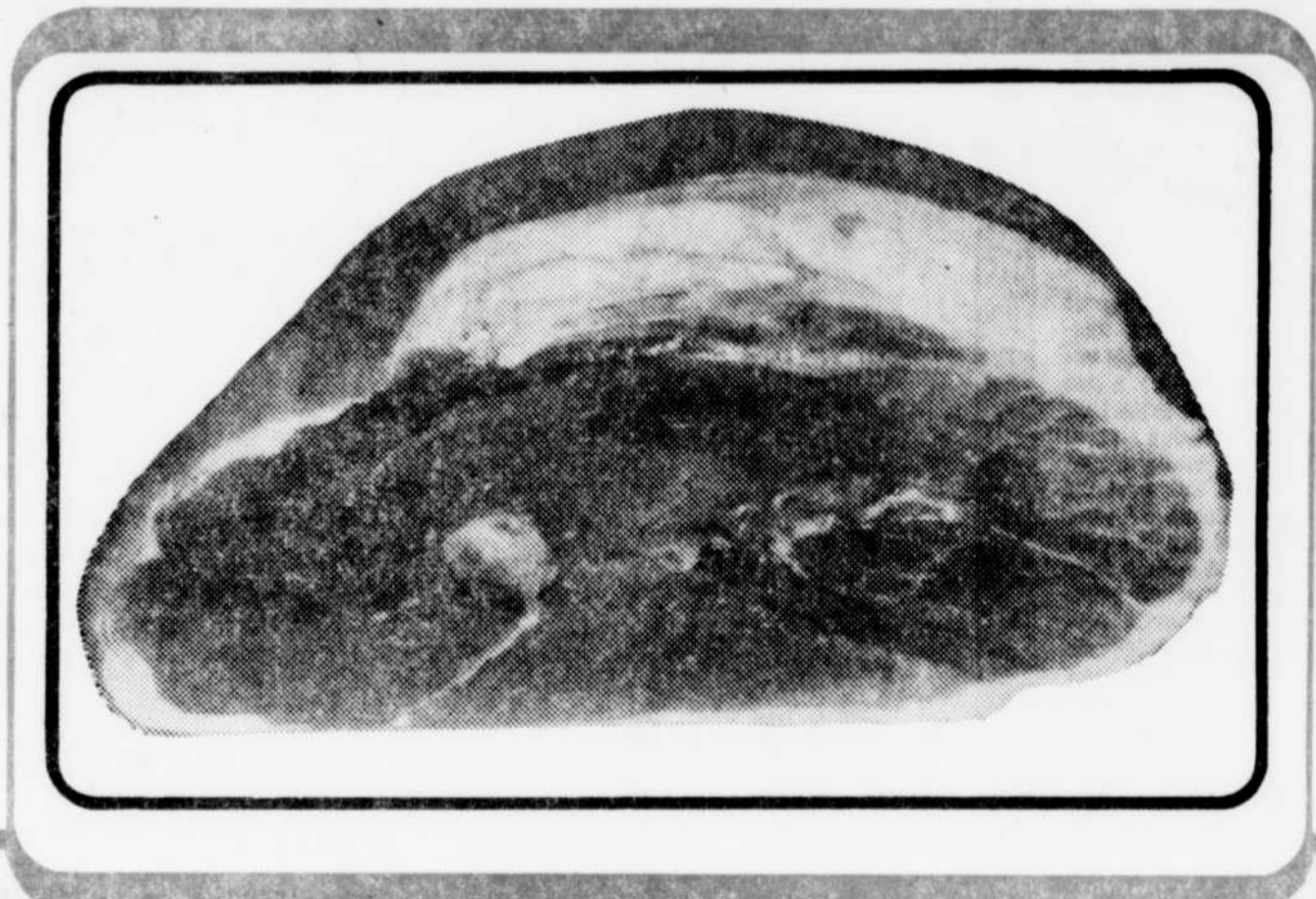
(fesse de porc)
partie du jarret ou croupe

Lb **.99**

Tranche de jambon frais centre Δ

(bifteck de porc)

Lb **1.35**



Lapin du Québec \blacktriangle
sous inspection
surgelé

Lb **2.19**

Boeuf-fumé tranché Δ
Coorsh

4 x 57 g **2.39**

Salade de choux \bullet
Coorsh

Cont. 16 oz **.95**

Pâtés impériaux Δ
(egg roll)
Bilopage

Bte 6 **1.15**

Creton frais Δ
Bilopage

Lb **1.57**

Saucisses fumées Δ
"Marque 97"
Hygrade

16 oz **1.47**

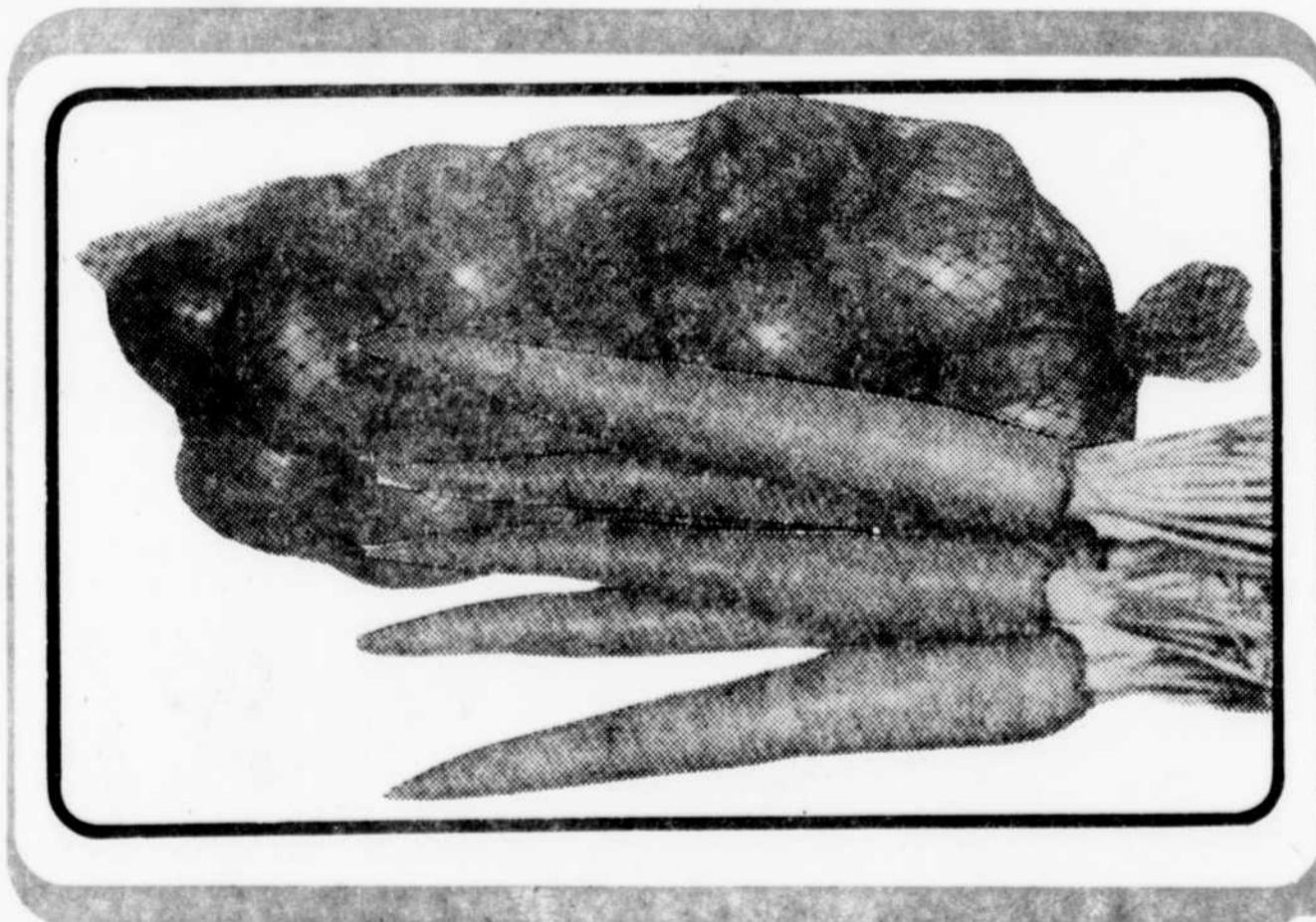
Salami Δ
Hygrade

tranché sur demande **1.79**

Pâté de foie Δ
La Dijonnaise

Lb **1.39**

Légumes frais



Carottes \bullet

Produit du Québec
Canada no 1
emballage 5 lb

chacun **.55**

Oignons jaunes \bullet

Produit du Québec
Canada no 1
emballage 5 lb

chacun **.69**

Rutabagas (navet) \bullet
Produit du Québec
Canada no 1

lb **.09**

Betteraves fraîches \bullet
Produit du Québec
Canada no 1
emballage 2 lb

Chacun **.29**

Brocoli \bullet
Produit du Québec

pqt **.59**

Poireaux frais \bullet
Produit du Québec

chacun **.25**

En vigueur du 10 au 13 septembre 1980. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Côtelettes
de porc frais

1.68
lb

Rôti de porc frais
Coupe Picnic

98¢
lb

Longe de porc frais
Bout. des côtes
environ 3 lb

1.18
lb

Longe de porc frais
Bout du filet
environ 3 lb

1.38
lb

Nos gouvernements appelés à "ouvrir leur cœur"

Un sort peu enviable attend le Haïtien refoulé dans son pays

MONTREAL (PC) — Vexations, interrogatoires, prison et même torture. Voilà, semble-t-il, le lot de l'émigrant haïtien qui aura eu le malheur d'être refoulé dans son île d'origine par le pays étranger où il avait espéré à tort pouvoir refaire sa vie.

Même s'il n'avait cherché qu'à améliorer sa situation économique, il devient alors, aux yeux des "ton-ton macoutes", un opposant politique dangereux ou un traître à la patrie.

Voilà pourquoi les gouvernements du Québec et d'Ottawa devraient "ouvrir leur cœur" à tous les immigrants clandestins haïtiens déjà établis au pays et leur accorder l'asile en les considérant officiellement comme une "catégorie spéciale de personnes en détresse", soutient l'enquêteur spécial que le gouvernement québécois avait chargé du dossier, le père Julien Harvey, s.j.

Aux dires de l'ancien provincial des Jésuites du Québec, rien ne prouve que le Canada soit lui-même responsable de la misère des Haïtiens au point d'avoir l'obligation morale de continuer à les accueillir à bras ouverts lorsqu'ils fuient leur pays.

Pour éviter la répétition de la situation actuelle, il faut au contraire resserrer le tamisage des futurs "touristes" originaires d'Haïti, soutient-il.

En pratique, son rapport recommande qu'aucun visiteur haïtien ne soit plus admis au Canada s'il n'a pas obtenu avant son départ un visa en bonne et due forme.

M. Harvey souligne que le problème est surtout québécois puisque 97 pour cent au moins des Haïtiens du Canada sont établis dans cette province. C'est pourquoi il recommande aux autorités provinciales de prendre elles-mêmes l'initiative auprès des responsables de l'immigration du Canada.

Situation précaire
Selon les estimations de M. Harvey, il y a probablement moins de 2.000 Haïtiens établis clandestinement au Québec mais leur situation est très précaire à cause du système très socialisé où nous vivons.

Dans ce contexte, le clandestin n'a pas d'accès au travail, ni à l'école publique, ni à l'assurance-santé, ni aux pensions de vieillesse, ni à l'assistance sociale, etc.

Il sera souvent exploité et victime de chantage ou réduit à la fraude pour survivre.

Dans son rapport au ministre de l'Immigration du Québec, M. Jacques Couture, le commissaire-enquêteur se dispense d'une longue démonstration sur la sorte peu enviable qui attendrait les Haïtiens déportés dans leur pays d'origine en citant le volumineux jugement rendu le 2 juillet dernier par le juge James Lawrence King de la Cour de district de la Floride-Sud.

Le magistrat américain avait alors longuement analysé la situation pour conclure que les Haïtiens deviennent des réfugiés politiques indépendamment de leurs convictions parce qu'ils seraient véritablement menacés au retour dans leur pays.

M. Harvey suggère que le gouvernement du Québec accorde lui-même un "certificat de sélection" à ces personnes en détresse que sont les immigrants haïtiens clandestins après s'être entendu avec les autorités fédérales pour que leur soit ensuite automatiquement accordé un visa de résidence permanente qui donnerait accès à la citoyenneté canadienne trois ans plus tard.

Une autre solution, dit-il, serait que le gouvernement canadien prenne lui-même l'initiative d'identifier cette catégorie de personnes comme "en détresse" au sens de la loi, ce qui leur donnerait bénéfice du droit d'asile.

Voies ordinaires
M. Harvey recommande que cette mesure soit applicable à tous les malades ainsi qu'aux membres de la famille immédiate des immigrants clandestins lorsque ces parents sont déjà établis chez nous.

Par contre, les parents qui ne sont pas encore arrivés au Québec devraient suivre les voies ordinaires, de même que tous les touristes et étudiants déjà

identifiés comme tels (et qui ne risquent donc pas de représailles à leur retour en Haïti).

L'enquêteur souligne l'atmosphère de peur perpétuelle où vivent ces gens et leur méfiance à l'égard des autorités. Il ne faudrait donc pas, dit-il, qu'on ajoute à leur angoisse et à leur

insécurité en exigeant qu'ils quittent provisoirement le Canada avant de pouvoir être admis officiellement, comme cela avait été le cas dans le cadre de l'opération "Mon pays".

Il ne faudrait pas non plus que la police utilise cette occasion pour mettre

la main sur les personnes qu'elle recherche.

Pour assurer cette sécurité indispensable, M. Harvey recommande que l'examen des cas soit confié à un "organisme ad hoc" formé de personnes dont la neutralité et la discrétion seraient reconnues. Tous les dossiers retenus par cet

organisme seraient ensuite agréés par les autorités.

En outre, le rapport recommande que le gouvernement fasse plus d'efforts pour faciliter l'intégration des Haïtiens au milieu québécois et subventionne des recherches pour identifier la nature exacte des difficultés.

Quant aux activités canadiennes en Haïti, M. Harvey dit avoir entendu tellement de plaintes à leur sujet qu'il demande au gouvernement fédéral de mener une enquête publique sur le fonctionnement de l'Agence canadienne de développement international (ACDI) en ce pays.

Tout indique, dit-il, que certains projets sont très mal gérés et que l'ensemble profite beaucoup plus au Canada qu'à Haïti.

M. Harvey fait aussi état de rumeurs qui courent au sujet du manque de discrétion du personnel de l'ambassade canadienne et du danger qui menace ceux qui

font trop confiance au multisme de nos représentants.

Si on exige un visa avant l'arrivée d'un Haïtien chez nous, souligne-t-il, il faudra que le véritable réfugié politique soit bien protégé entre le moment où il s'identifiera comme tel et le moment où il quittera enfin le pays.

Stationnement gratuit aux clients
Master Charge et ChargeX

Bonaprix

333 ST-ANTOINE
TROIS-RIVIERES

Satisfaction garantie ou argent remis
Certains prix non en vigueur avant jeudi 9 h. a.m.

Les illustrations ne correspondent pas toujours à la marchandise annoncée.



MANTEAUX D'HIVER POUR DAMES

NOUVEAUX ÉCHANTILLONS 1980-81

Ils sont arrivés! Bonaprix achète des échantillons, parce qu'ils représentent des économies réelles... les échantillons sont les plus beaux vêtements que les manufacturiers peuvent produire, parce qu'ils espèrent capturer leur part du marché avec leurs échantillons. On y retrouve des copies de styles présentés à New York, Paris et dans les autres capitales mondiales de la mode. D'autres sont conçues au Canada. D'autres encore seraient trop dispendieuses à produire en grandes quantités. Bonaprix achète tout... les échantillons offrent donc le style, la qualité et les bas prix!

**MANTEAUX
POUR DAMES**
Echantillons 1980

Vous pourriez payer de \$75 à \$189

\$49⁹⁷ à \$133⁹⁷

**TAILLEURS
POUR DAMES**
Echantillons 1980

Vous pourriez payer de \$69 à \$89

\$39⁹⁷ à \$49⁹⁷

**BLAZERS
POUR DAMES**
Echantillons 1980

Vous pourriez payer de \$45 à \$69

\$29⁹⁷ à \$39⁹⁷

**CAR-COAT
En simil-lourrure
POUR DAMES**
Echantillons 1980

Vous pourriez payer jusqu'à \$89

\$54⁹⁷

**MANTEAUX
Toute température
POUR DAMES**
Echantillons 1980

Vous pourriez payer jusqu'à \$79

\$49⁹⁷

**CAR-COATS
ET VESTONS
POUR DAMES**
Echantillons 1980

Vous pourriez payer de \$69 à \$89

\$37⁹⁷ à \$45⁹⁷

PLAN MISE DE CÔTÉ