



Emmanuelle
vers le sommet

(p. 49) Photo J.-P. Laliberté

SPORTS- NEIGE HIVER '74

(10 pages
sur le ski,
le ski de fond,
la motoneige et
la mode sport)



Serge
Savard

" Nous
vaincrons
même sans le
prétentieux Dryden"

(pp. 50, 51)

LE MARCHÉ EN '73 CAUCHEMAR POUR LES QUEBÉCOISES

1970

1973

Notre enquête sur les prix des denrées :

- Le gel des prix, responsable de la hausse
- Équilibrez votre budget pour bien manger
- Mangez bien pour \$1.15
- Pour économiser, planifiez les menus
- Les coopératives, arme du consommateur contre la hausse

(p. 2, 3, 4, 5)

Photo Jean-Paul Laliberté

bien manger équilibrez votre

(suite de la page 3)

le terminent. Michèle achète un pain croûté (passé de .24 à .32) à tous les 2 jours (elle jette le reste un peu sec).

Angelo semble plus concerné par les prix. Comme il aime bien cuisiner il achète lui-même le bœuf par exemple; Des coupes coûteuses, sans os et gras, de façon à ne rien perdre. "Acheter pour deux est toujours plus cher."

Michèle évite le gros marché d'une semaine pour ne pas perdre d'aliments. Elle passe à la charcuterie ou au supermarché, après le bureau et achète ce qui lui tente. Le gros marché se fait le vendredi, compte tenu des 8 repas pris à la maison; du vendredi soir au lundi matin. Elle achète alors quelques fromages, de l'alcool et des pâtisseries (pour les amis à recevoir). Angelo suit un régime sans gras. On achète de la margarine à la place du beurre. Enfin, on évite d'acheter hors saison des légumes au prix exorbitant. Michèle et Angelo dépendent beaucoup pour se nourrir; ils ne se privent de rien même s'ils doivent y consacrer leur augmentation de salaire. "Nous changerions peut-être certaines habitudes si nous avions des enfants ou un salaire plus restreint."

Ce qu'en pense Louise Désaulniers

1.- Bon régime mais manque de planification. Ne pas acheter ce qui nous tente uniquement.

2.- Le steak "boston" et le surlonge sont aussi bons que le filet mignon et beaucoup plus économique. Pas de perte, là non plus. Faire économie des cubes de bœuf est facile et économique aussi pour un couple. Varier la viande: poulet et veau constituent de bons achats pour un couple. Il existe de délicieuses recettes.

3.- Manque de repas économique pourtant facile à réaliser. Le midi, on peut toujours préparer des lunchs consistants pour beaucoup moins que celui du restaurant.

4.- Avec le pain croûté qui reste, Chapeluc au blender; délicieuse. Conserver le pain en le coupant en deux en mettre une partie au congélateur. Excellentes biscottes aussi; mettre margarine, saupoudrer de persil, rôtir au four, se conserve longtemps.

Michèle et Jean-Guy

2 filles; 6 et 10 ans plus aide familiale, travaillent tous les deux, revenu annuel très confortable, hebdomadaire \$50 au budget alimentaire hebdomadaire, sans compter repas à l'extérieur.

"Depuis 6 mois nous dépensons \$15 de plus par semaine. Il nous en coûterait près de \$80, très certainement, si nous n'étions pas invités toute la famille chez les grands-parents. Nous mangeons quelques soirs au restaurant où les repas ont augmenté de \$2 par personne. Les mets livrés reviennent à .60 de plus par personne, environ. Quant aux repas du midi; Hélène qui travaille 3 fois par semaine comme technicienne, mange pour .50 à la cafétéria de l'hôpital, son mari dépense facilement \$4 le midi, sans alcool.

Bien que les parents ne soient pas toujours là, qu'ils ne prennent qu'un café le matin et que les week-ends, ils prennent en famille un déjeuner-dîner (bacon, oeufs, rôtis, jus) Hélène divise son régime comme suit:

Petit déjeuner — rôtis et jus pour les enfants, céréales parfois. Café pour les parents. **Midi** — pâté chinois, restes de dinde, petit steak haché, foie, 3 fois la semaine, jus et jello, flanc ou yogourt. **Soir** — en famille, poisson congelé, viandes froides, steaks (T-bone, filet), jus ou potage, légumes, rarement de pâtisseries, surtout crème glacée, fruits et yogourt. Hélène prépare parfois des fêtes au lard maison, des fondues, du bœuf bourguignon ou des repas à l'italienne.

Peu de pain et de lait dans cette famille, pas de pommes de terre. Oeufs et fromages "suisse et cana-

dien" en petite quantité, peu de sucre aussi.

Hélène achète surtout au supermarché, même les pâtisseries, au comptoir spécialisé. Elle y prend son lait (en sac) et son pain tranché. Elle choisit les formats moyens pour les conserves, mais les gros formats pour les jus congelés que l'on consomme beaucoup chez elle. Plus économique le gros format au nom du supermarché.

Son mari surveille davantage les prix. Il lui arrive de faire le marché. Il aime les nouveautés, étudie sérieusement avantages et qualité des produits. "Bien que ma mère me dise souvent de profiter des aubaines des supermarchés, je ne le fais pas pour ne pas grever mon budget hebdomadaire. J'achète à la semaine, ce qu'il me faut. "Pas d'extravagances mais on ne se prive pas non plus." Pour les enfants on essaiera de nouvelles céréales sucrées par exemple. Dans l'ensemble des aliments de qualité, en fonction des besoins.

Ce qu'en pense Louise Désaulniers

1.- Bon menu mais déjeuner en défaut. Repas désorganisé à cause des parents qui ne mangent pas.

2.- Bon choix d'aliments. Les enfants doivent prendre du lait à tout prix, même s'ils mangent du yogourt et de la crème glacée. Mettre du jus de fruits dans le lait, faire milk-shake...

3.- Grosses économies à réaliser en surveillant spéciaux du jeudi. Même qualité à beaucoup moins cher.

QUELQUES CAS TYPES

Foyers avec ou sans enfants et avec revenus différents

Jean-Guy est le seul à travailler. Le revenu annuel est de \$10,000. Cette famille consacre \$38 par semaine pour la nourriture. 4 enfants: 12, 10, 10 et 8 ans.

"Le coût de la nourriture a pris des proportions effrayantes. Il faut économiser sur des choses bien précises. Donc, nous utilisons du lait coupé de moitié avec du lait en poudre.

"Auparavant, c'est-à-dire avant juin 73, nous mangions de la viande deux fois par jour. Maintenant, nous ne mangeons de la viande qu'une fois par jour. Il va sans dire que nous courons les aubaines. Tous les ans, nous achetons une certaine quantité de bœuf que nous congelons. Nous n'achetons que du bœuf haché et du roast beef, afin que rien ne se perde. Par exemple, au lieu d'utiliser du steak haché pour la sauce à spaghetti, nous employons du bœuf haché.

"Auparavant quand nous sortions, je laissais de l'argent à la gardienne pour commander quelque chose. Aujourd'hui, je prépare le repas avant de partir.

"Pour ce qui est des fruits et des légumes, nous achetons ce qui est nécessaire, c'est-à-dire le denrées les moins dispendieuses.



"Si une semaine, nous achetons un poulet, je conserve les os pour la soupe et la peau et les restes sont passés au hache-viande pour en faire des sandwichs.

"En fait, pour faire face à l'inflation, il s'agit de substituer des aliments à d'autres et de se priver un peu sur des choses comme le froma-

ge, le steak et les denrées importées."

Ce qu'en pense Louise Désaulniers:

1.- Excellente planification de menu. Bonnes idées de variété.

2.- Pourquoi ne pas essayer les fruits et légumes

de saison. Par exemple, la citrouille, les courges. On réalise une bonne économie en faisant ses propres confitures. On peut également congeler de bonnes quantités de légumes.

3.- Ne pas hésiter à essayer au moins une fois par semaine une nouvelle recette.

Carole et Georges

Paul est le seul à travailler. Le revenu annuel est faible (\$6,000). Ils consacrent \$25 à \$30 par semaine pour la nourriture. 4 enfants: 15, 13, 10 et 8 ans.

"Etant donné que nous sommes six personnes et que le revenu total de la famille est très moyen, nous n'achetons pour la nourriture que le strict nécessaire.

"En fait, le lait n'est permis qu'aux deux plus jeunes, les autres prennent du café. Nous n'achetons jamais de beurre et n'utilisons que de la margarine. De même pour le café; pas de café en grain mais en poudre.

"Pour ce qui est de la viande, le bœuf étant devenu inabordable nous notre revenu, nous abordons plutôt de la viande chevaline dans la partie la moins dispendieuse. Aussi, faisons-nous beaucoup usage de bœuf haché et de "baloney".

"Pour les fruits et légumes, souvent nous en achetons en grosse quantité. Nous ne prenons naturellement que ce qu'il y a de moins dispendieux sur le marché, tels des oranges, des pommes et des bananes. Pour les légumes, nous nous contentons des carottes et des navets.

"Il va sans dire que jamais nous ne mangeons de steak. Pour le déjeuner, par exemple, étant donné le budget, nous avons acheté 30 lb de confiture qui doivent nous

durer jusqu'à Pâques...!

"A l'occasion, nous achetons un rôti de haut-côté, parce que c'est la partie la moins chère du bœuf, et qu'il n'y a pas de perte.

"Pour ce qui est du poulet, du veau et du porc, nous n'en mangeons jamais.

"En fait, la hausse du coût de la vie a fait que nous nous nourrissons principalement de pâte alimentaire et de pain!"

Ce qu'en pense Louise Désaulniers

1.- Mauvaise répartition du régime

2.- Il faut varier le menu et ne pas se limiter toujours aux mêmes ingrédients.

3.- Il est très mauvais de priver les plus vieux en pleine période de croissance.

4.- Employer le lait en poudre aussi nourrissant que l'autre. Le format économique contient plusieurs gallons de lait.

5.- Remplacer les confitures par un aliment supérieur en qualité pour la santé.

6.- A la place des oranges fraîches, employer le jus d'orange congelé ou le jus en conserve tout aussi efficace.

7.- Toute la famille doit manger des oeufs au moins trois fois par semaine. Des céréales entières non sucrées tous les jours.

budget pour bien manger

Les Cooprix et les magasins Co-op ne touchent pas les riches, et ne cherchent pas d'ailleurs à les atteindre. Ce qui est regrettable toutefois, c'est que la coopération ne touche pas non plus les vrais pauvres.

Les coopérateurs se situent globalement dans les classes moyennes. Une enquête menée par des étudiants de l'Université du Québec à Montréal l'a bien démontré. Ils ont interrogé 1.000 membres des Cooprix de la Métropole.

41% gagnaient \$5.000 à \$10.000; 28% \$10.000 à \$15.000; 14%, moins de \$5.000; 12%, plus de \$15.000; les autres, pas de réponse.

Répartition des métiers ou professions: 32%: personnel d'entretien ou ménagères; 16%: personnel non spécialisé; 13%: personnel éducatif et médical; 12%: techniciens; un peu plus de 7%: employés de commerce; 6%: ingénieurs, cadres, gestionnaires, etc.; 4%: chômeurs, rentiers, assistés sociaux; 6%: employés des services publics; 2%: étudiants.

83% étaient mariés.

La COOPÉRATION ne touche pas les vrais pauvres

La moitié des répondants étaient syndiqués.

Catégories d'âge: 32% avaient moins de 30 ans; 40%: 30 à 50 ans; 19%: plus de 50 ans. En somme, plutôt jeunes ou d'âge moyen.

Coopération et pauvreté

"Le développement de la coopération apparaît difficile dans tous les milieux défavorisés du contexte nord-américain, précise Jean-Charles Goude, responsable de la promotion des Cooprix à Montréal.

"Il faut, dit-il, un haut niveau de conscience sociale, de responsabilité et de souci de faire valoir son pouvoir d'achat, pour utiliser la coopération. Ce qu'on ne retrouve guère dans les milieux pauvres.

"Mis à part certains clubs de consommation populaires qui fonctionnent déjà assez bien en ces milieux, notamment à Montréal, le secteur coopératif cherche encore la façon de desservir efficacement les défavorisés. Ou plutôt le moyen de susciter chez eux une prise en charge. Ce qui apparaît beaucoup plus difficile que dans les classes moyennes où l'on trouve une saine disponibilité".

Et l'IPIC intervient

Encore faut-il guider cette aspiration à mieux-être. C'est le rôle de l'Institut de promotion des intérêts du consommateur, mis en place par Cooprix.

L'IPIC offre quatre services principaux:

1. Il met dans chaque Cooprix, à la disposition

de la maîtresse de maison, un service de renseignements apte à lui permettre d'acheter les meilleurs aliments et aux meilleurs prix possibles.

2. L'IPIC met aussi un avocat gratuitement au service des consommateurs.

3. Il publie le Réveil du consommateur, première revue québécoise diffusant les résultats d'études et d'analyses faites en laboratoire sur des biens de consommation. Le Réveil du consommateur n'accepte aucune réclame, de façon à garder ses distances vis-à-vis des puissances commerciales et à rester entièrement au service du consommateur.

4. L'IPIC enfin stimule la recherche sur les produits périssables ou durables, de façon toujours



75.000 coopérateurs au Québec dans le secteur alimentaire.

à mieux renseigner le consommateur.

Jamais à vendre

"Tout cela pour donner au consommateur québécois un pouvoir économique essentiel", souligne Gérard Saint-Denis.

"Les trois milliards que les coopératives dominent, au Québec, dit-il, vont toujours servir à la collectivité québécoise. Car, ce qu'ils représentent ne sera jamais à vendre. Voilà tout un secteur de notre économie à l'abri de la voracité

américaine.

"Offrons à nos jeunes un choix qui les satisfiera. Entre le capitalisme et le socialisme, le coopératisme. Système où les décisions viennent de la base. Où l'homme tient une autre place que celle de tête à consommer. Système à la fois privé et collectif. Axé sur le profit, mais aussi sur le service et sur l'homme.

"Moyen d'atteindre, sans rien démolir, à une plus juste répartition des richesses et à un meilleur dynamisme social."

LES COOPERATIVES:

Arme du consommateur contre la hausse des prix

par André Dufour

Montée des prix: casse-tête.

Publicité: séduction.

Rabais: attrape-nigaud.

Monopole et grande entreprise intégrée: moyens qu'emploie le capitalisme pour fixer les prix qu'il veut et pour mieux exploiter le consommateur.

Mais, le consommateur intelligent possède, lui aussi, des moyens. Le plus efficace: la coopération.

Dans le secteur de l'alimentation, au Québec, la coopération s'appelle Magasins Co-op et Cooprix.

Gérard Saint-Denis, responsable de la promotion de Co-op et de Cooprix, se réjouit de la montée prodigieuse du mouvement. "La coopération, dit-il, s'implante maintenant, dans le secteur alimentaire, plus rapidement que ne s'étend l'entreprise capitaliste. Et cela, sans publicité, sans rabais trompeurs. Mais, avec des prix généralement plus bas que ceux de la compétition et des services au consommateur en plus. Et, surtout, l'occasion offerte de poser un geste responsable et solidaire.

Expansion rapide

La Fédération des Magasins Co-op coiffe l'ensemble et joue le rôle de grossiste. Au niveau du détail, 125 magasins Co-op desservent petites villes et régions rurales. Tandis que Cooprix s'implante dans les grandes agglomérations.

Les magasins Co-op sont déjà accessibles aux populations du Saguenay, du Lac-Saint-Jean et de certaines parties de l'Abitibi, de l'Estrie, du Bas-du-Fleuve, de la Gaspésie et de la Beauce. Ces magasins offrent, en plus des denrées alimentaires, des biens de consommation durables. Ils servent, aux prix de la compétition, tous les clients qui se présentent, membres ou non. Et, à la fin de l'année, ils distribuent le profit aux membres.

Tandis que les Cooprix ne vendent qu'à leurs membres et ne leur répartissent pas de ristourne. Ou plutôt, ils la leur répartissent quotidiennement en leur

vendant moins cher que les compétiteurs capitalistes.

Aussi les Cooprix se multiplient-ils. Il en existe déjà deux à Montréal, un à Charlesbourg, un à Jonquières, un autre à Rimouski. Lévis a le sien depuis le 27 février; Sainte-Foy, à la fin de mars; Thetford Mines, à la mi-avril. Et d'autres projets sont en train de se concrétiser à Hull, à Shawinigan, à Chicoutimi. Et, à la suite de demandes faites par les milieux intéressés, l'on dotera les villes suivantes dès que possible: Saint-Hyacinthe, Granby, Trois-Rivières, Repentigny, Laval, Verdun et Ville La Salle.

Pour maîtriser 20% du secteur

L'intérêt que provoque Co-op et Cooprix au sein de la population québécoise, tient du prodige. Les Cooprix tout particulièrement. Ils n'existent que depuis 1969 et, pourtant, ils atteignent déjà un chiffre d'affaires impressionnant. \$15 millions, à Montréal seulement, en 1972.

Et l'on prévoit que les Cooprix, les magasins Co-op et les magasins de gros de la Fédération réaliseront, en 1973, un chiffre d'affaires global de \$110 millions.

75.000 membres dans les magasins Co-op et les Cooprix, actuellement, au Québec. Donc, autant de familles. Cela veut dire environ 300.000 personnes, sur une population de 6 millions. Et cette armée de coopérateurs ne cesse de s'agrandir.

"Nous nous efforçons de supprimer le capitalisme du secteur alimentaire, souligne Gérard Saint-Denis. Mais nous voulons en maîtriser 15 à 20%, de façon à pouvoir agir en tant que chien de garde et à japper assez fort contre les abus."

Financement

Le mouvement Desjardins ainsi que les Caisses d'économie apportent un précieux concours à Co-op et à Cooprix. Ils contribuent à faire connaître ces institutions coopératives et, surtout, leur procurent des moyens financiers de base.

Il restait cependant à trouver une façon efficace de financer le fonds de roulement. C'est maintenant fait. La direction de Cooprix met actuellement au point, à cette fin, la vente de bons de participation, à raison de \$50 ou plus l'unité. A ces bons s'attache un intérêt composé de 7,17%, de façon que le capital se double tous les dix ans.

Et le petit salarié aura le loisir de payer son bon par tranches. Il pourra, par exemple, donner deux dollars par semaine. Voilà qui permettra une expansion plus rapide des Cooprix. Tout en donnant au salarié la possibilité d'investir dans une entreprise qui contribue à le servir et à le protéger.

RCA

TÉLÉVISEURS ACCUCOLOR

Des couleurs plus que belles:
des couleurs vraies.

Ouï!

Les portatifs RCA AccuColor donnent des couleurs aussi vraies, précises et détaillées que nos modèles console. Une image claire belle et vraie qui vous accompagne partout.



Modèle CTE450 Portatif AccuColor de 19"

Fini noyer avec garniture or métallique. H. 17" L. 23" P. 18"

GARANTIE jusqu'à 5 ANS sur lampe-écran

Livraison immédiate

DEMONSTRATION
ET SERVICE D'UN AN
INCLUS

Informez-vous
de nos

BONS PRIX

maison
beaudet
ici le service compte

OUVERT:

Du lundi au vendredi, de
9 h. 30 à 6 h.
Jeudi et vendredi soir,
de 9 h. 30 à 9 h.
Samedi de 9 h. à 5 h.

AMEUBLEMENT COMPLET
8723, 10^e Av., ST-MICHEL, MTL. 455 — 729-5217

"AIE BOURASSA !... ON EST BEN, HEIN ?"

Sam Goldwater
AVOCAT
10 ouest, St-Jacques
suite 403
Montreal 126, Que.
Bureau du soir 739-2167
845-3231



**AYEZ UNE BELLE
TAILLE POUR LES
NOUVELLES MODES
AUTOMNALES
AVEC
LES
ÉQUIPEMENTS
PRESTON**

A PRIX RÉDUIT

**VENTES
ET
LOCATIONS**

Appelez maintenant

731-3371

pour littérature gratuite

PRESTON GARANTIT
L'ÉQUIPEMENT
ET LE SERVICE

**ÉQUIPEMENTS
PRESTON**

4160 de Courtrai

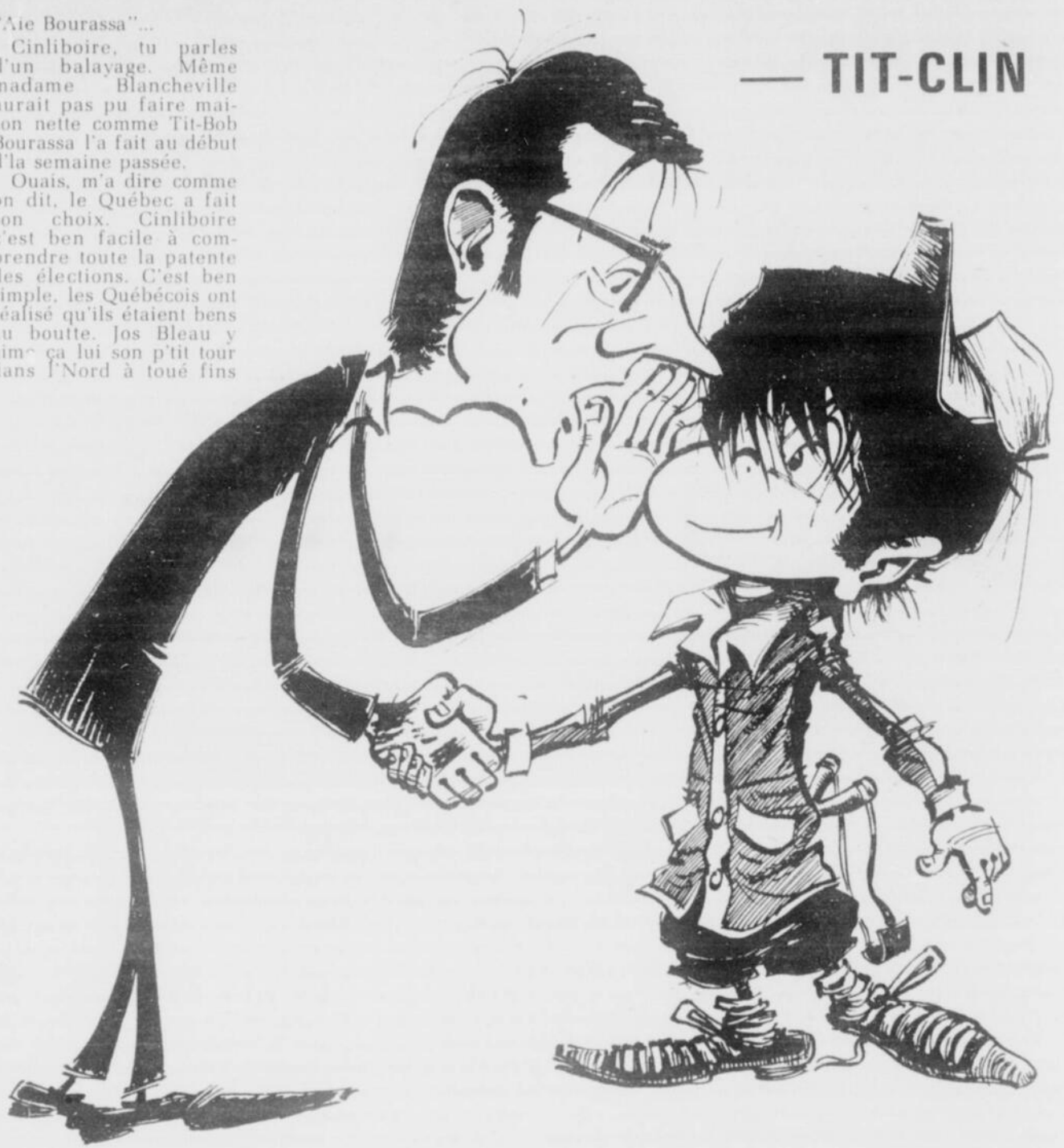
près de la Plaza
Côte-des-Neiges

HEURES
D'OUVERTURE
OUVERT DE 9H A.M. À 6H P.M.
SAMEDI DE 9H A.M. À 3H P.M.

"Aie Bourassa"...

Cinliboire, tu parles d'un balayage. Même madame Blancheville aurait pas pu faire maison nette comme Tit-Bob Bourassa l'a fait au début d'la semaine passée.

Ouais, m'a dire comme on dit, le Québec a fait son choix. Cinliboire c'est ben facile à comprendre toute la patente des élections. C'est ben simple, les Québécois ont réalisé qu'ils étaient bens au boutte. Jos Bleau y aime ça lui son p'tit tour dans l'Nord à toué fins



— TIT-CLIN

LISTE DES GAGNANTS DU CONCOURS ÉLECTIONS '73

Prix de \$100.00:

M. E. PARENT,
5041 Adam, Montréal, HIV IW7

Prix de \$10.00:

M. PAUL-ANDRÉ POIRIER
212 rue Principale,
Village Albanel, Cté Roberval.

Mme EVA HASPECK
C.P. 82,
St-André est, Qué. JOV 1X0

Mme GEORGETTE GOYETTE
9160 Lacordaire,
Montréal

Mme ROLAND BERNIER
2464 Ste-Marie,
Mascouche, Cté L'Ass., Qué.

M. LOUIS PH. BLANCHETTE
333 St-Pierre,
Jonquièrre, Qué.

Mlle CECILE GILBERT
8525 Ponts-de-Cé app. 9
Anjou 436

M. ADRIEN ROBERGE
60 des Chutes,
Mistassini, Qué.

Mme RITA DAIGNAULT
9 De Galais,
Laval.

Mme RÉNALD SAUCIER
35 Montpetit, app. 2,
Hull, Qué.

M. ROGER PORTRAT
112 rue St-Olaf,
Sept-Îles.

de semaine, son augmentation à toué années pis sa petite routine quotidienne. Peux-tu blâmer un gars de s'trouver ben?

La province de Québec... ben j'veux dire ses citoyens, y sont trop gras dur pour tenter une aventure avec un gars comme Lévesque. Cinliboire, venez pas me dire que c'est pas énervant de s'faire dire qu'une piastre vaut 75 cents... aie, on arrive même pas avec une piastre qui vaut une piastre.

Donc, les Québécois ont préféré leur sécurité présente à une aventure ou cé qu'on savait pas pantoute ou on allait. Mais ça fait rien, y reste une chose c'est que ça faisait bien de dire qu'on était P.Q. ... ça donnait d'la classe au boutte.

Cinliboire, moé j'comprends pu rien. T'allais en quelque part ou cé qu'y avait ben du monde pis cinliboire, tout l'monde se disait P.Q. "Je vote pour le vrai", qu'on disait. Ouais, mon oeil!

C'était rendu que tu passais pour un kétéine dans un groupe si y fallait que t'aïlles dire là que t'étais un libéral. Tout l'monde avait d'la classe. Y fallait que tu passes pour un intellectuel, un avantgardiste au boutte. Mais cinliboire, quand tu regardes le résultat, tu l'apparçois qu'y a un maudit beau paquet de kétéines au Québec... pis le pire, j'pense qu'on aime ça au boutte. Cinliboire, ça l'a peut-être pas de classe d'être kétéine, mais au moins on est ben au boutte.

Bou-Bou, chapeau! T'es le roi des kétéines! Toé, au moins t'as pas honte de dire c'que tu penses. Un affaire certain quand on parle de kétéine, on pense tout d'suite à Dupuis... mais lui, yé vraiment trop kétéine, y fallait se placer entre lui pis Lévesque. Cinliboire y avait juste Bourassa parce que Loubier lui, y était même pas dans la picture. Les gens voulaient le laisser mourir tranquille, sans trop d'agitations.

Pour c'qu'y est des Anglais, le p'tit Canadien français a compris que lorsqu'y allait prendre un café au restaurant du coin, y se cinliboierait ben

de le demander en anglais, pourvu que le café soit bon. Anyway, il y reste ben d'autres places icitte ou y peut jaser en français. Soyez pas inquiet, Jos Bleau se sent chez eux au Québec.

Aie, asteure que le P.Q. a mangé sa claque, m'a vous gager qu'à partir de tout d'suite, c'est à être P.Q. qui va faire kétéine... du moins, jusqu'à ce qu'un autre Lévesque, plus révolutionnaire, plus "inn", plus au boutte, va essayer de réveiller la population... mais toé, le successeur de Lévesque m'a te dire qu'ek chose avant que tu partes en peur. Les Québécois aiment ça dormir. Laisse les rêver. Y sont ben là, viens donc pas les déranger... pis si toé tu trouves que c'est kétéine de dormir pis de rêver pis d'être ben ou on est au Québec, pis même si tu nous trouves ignorant, en retard pis toute, laisse-nous de même. Rêver c'est au boutte mais voir la réalité des fois, ça fait mal. Laisse-nous tranquille on est ben... c'est pas ça le principal dans une vie... surtout courte comme elle est!

Aie! C'est jeudi... ma paie. Cinliboire que ch'us ben!

la patrie

Journal fondé en 1879, publié par la Compagnie de Publication de La Patrie Limitée au 3019 est, rue Sherbrooke, Montréal 401. Imprimé par l'Imprimerie Montreal-Granby Press Ltée.

Directeur général: Claude COUPAL
Chef de l'information: Manuel MAÎTRE

Directeur de la publicité: Claude LEGER
promotion, relations publiques: Claude LEGER
Directeur artistique: Denis LAJEUNESSE

Prix de l'exemplaire: 25¢ au Canada et 30¢ aux États-Unis. Le prix de l'abonnement par la poste est de \$13.00 par année au Canada et de \$18.00 par année aux États-Unis. Livre à domicile 25¢

Administration — Rédaction — Publicité: 527-8721
Distribué par ECLAIR Ltée 8320, Place de Lorraine, Tel 353-6060
Carré de la deuxième classe — Enregistrement no 0973

Le Père Antoons de CKLM, ni un prêtre, ni un défroqué

par André LeBel

Connaissez-vous le Père Antoons? Les auditeurs de CKLM le connaissent bien mais en fait sans le connaître. Lorsque vous l'avez entendu une fois, vous ne pouvez l'oublier.

Le Père Antoons livre ses réflexions sur les ondes de CKLM dans le cadre de l'émission matinale de Robert Arcand "Débarbouillette et brosse à dent" tous les matins à 6h.10, 7h.10 et 8h.10.

Qu'à cela ne tienne, vous voulez sans doute savoir qui est le Père Antoons, ce valeureux qui certains matins devient la proie de Robert Arcand. Et bien, je vais vous le dire. Mais attention ne le dites pas à d'autres, c'est un secret.

Le Père Antoons et bien c'est Jacques Antoons. Mais encore, qui est Jacques Antoons? Il est l'employé de CKLM qui a le plus d'ancienneté. Il est arrivé avant l'ouverture officielle du poste. Présentement, il est en charge de la conception commerciale.

Jacques Antoons écrit depuis longtemps. Il a écrit plusieurs romans radiophoniques et autres

textes à l'intention de Radio-Canada avant de passer à CJMS pour ensuite faire partie de l'équipe de CKLM.

Jacques Antoons c'est d'abord un humoriste. Son chat lui est d'un grand secours certains matins. Poil de Poil a aussi le sens de l'humour. Et il est aimable. Robert Arcand l'aime déjà.

Des lettres bien bizarres

Le Père Antoons reçoit quotidiennement un volumineux courrier. Parmi toutes ces missives, plusieurs sont adressées au Révérend Père Antoons. Jacques Antoons m'a prié de rétablir les faits. Il n'est pas père au sens religieux du mot pas plus qu'il est défroqué.

Et puis les auditeurs prennent soin de Poil de Poil. Dernièrement, ils lui ont fait parvenir des boîtes de nourriture pour chat.

Ceux qui ne connaissent pas encore le Père Antoons et Poil de Poil n'ont qu'à écouter CKLM le matin. C'est la seule façon de faire plus ample connaissance.



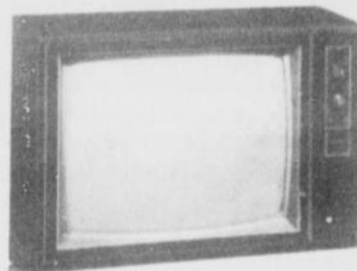
Robert Arcand accompagne parfois le Père Antoons pour acheter la nourriture de Poil de Poil. Ils choisissent ce qu'il y a de meilleur.

(Photos Jean-Paul Laliberté)

PHILIPS MODULAR 4

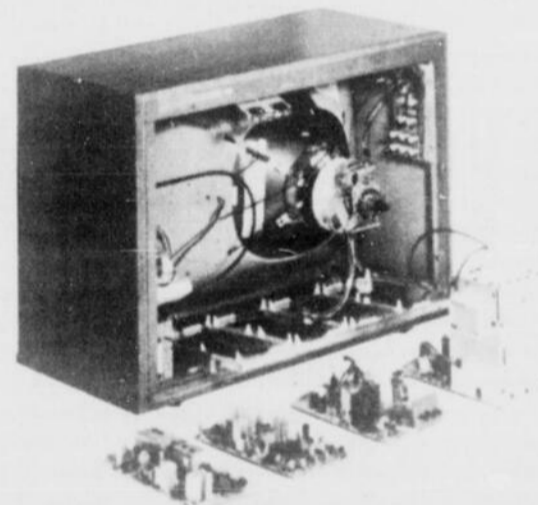


Le télécouleur de tout repos...



LE BEAUMONT
Modèle C26P203

Modèle de table aussi disponible avec pattes ou sur chariot chromé scintillant monté sur roulettes.



Un assortiment dur à battre

Au moins 90% du châssis est modulaire. Quatre panneaux renferment les circuits et les composants essentiels. Résultat: un produit fiable qui vous donne pleine satisfaction dès le moment où vous le branchez dans la prise de courant.

L'ENTRETIEN EN UN CLIN D'OEIL

Le châssis Modular 4 Philips est une merveille de l'électronique et du génie canadiens. La conception du Modular 4 est que si une panne se produit, on y remédie promptement sans l'inconvénient des factures élevées d'autrefois. Dans la plupart des cas, on peut faire les réparations en quelques minutes, ce qui veut dire que votre appareil restera presque toujours chez vous.



LE CASTILLE—Modèle C26P413

EN MONTRE AU PLUS GRAND CENTRE DE TV A MONTREAL
OU VOUS OBTENEZ TOUJOURS PLUS POUR VOTRE ARGENT
SATISFACTION GARANTIE OU ARGENT REMIS

AUCUN DEPOT

TERMES FACILES

Jusqu'à 36 mois pour payer

Votre échange accepté
comme premier paiement

Garantie complète de
UN AN SUR PIECES
Service de
UN AN GRATUIT

Allons vous
chercher
sans aucune
obligation
271-2571

Maison canadienne française
ou l'argent reste entre nous

Legault

ELECTRIQUE INC.

Synonyme
de qualité:
expérience,
service

J. P. LEGAULT,
propriétaire

Depuis 19 ans
à votre service

6274, rue CHRISTOPHE-COLOMB

271-4221



Prêtez-moi de l'air...

La roue continue de tourner, mais cet homme semble contempler la Renault qu'il pourrait peut-être s'acheter pour utiliser sa roue. Si tout tourne bien avec la BCN, il verra son grand rêve se réaliser, peut-être pour son plus grand malheur car, pour l'instant le seul problème possible pour lui, c'est une fuite d'air... dans son Michelin.

BINGO

SUPER-GÉANT

MARDI SOIR 13 NOVEMBRE

À 8 HRES

AU FORUM DE MONTRÉAL

2 PRIX DE PRÉSENCE
DEUX AUTOMOBILES

"PONTIAC ASTRE" 1974 — OU —

\$2,500.00

chacun

15 TOURS DE BINGO POUR \$3.00

PRIX
DE

\$1,000.00

CHAQUE
TOUR

GRATIS — TOUR SPÉCIAL DE
\$2,000.00

POUR LES CARTES SUPPLÉMENTAIRES DES 15 TOURS
VENDUES À L'INTERIEUR DU FORUM

PLUSIEURS TOURS SPÉCIAUX DE
\$2,000.00

CE SUPER BINGO SERA DIRIGÉ PAR

J.E. PRUD'HOMME

AVEC SON SYSTÈME DE NUMÉROS ET SONORISATION ÉLECTRONIQUE

LE BINGO EST ORGANISÉ POUR LE SALON DE L'AGRICULTURE

BILLETS EN VENTE AUX ENDROITS SUIVANTS

**AU
FORUM**

DUPUIS

865 EST, RUE STE-CATHERINE

au kiosque des renseignements au rez-de-chaussée
JUSQU'AU 12 NOVEMBRE



Excusez-moi, pardon...

L'art de lire la Presse dans un autobus bondé

Par François Laferrière

"La Presse, ça prend presque une table de cuisine pour arriver à la lire convenablement sans déranger tout le monde."

Que ce soit dans le métro ou l'autobus, il se trouve toujours des lecteurs assoiffés qui se risquent à s'essayer de lire le grand quotidien.

Mais il existe aussi des ingénieurs qui contournent le problème du manque d'espace avec un procédé de pliage d'ailleurs très efficace: il suffit tout simplement, d'après une méthode précise, de plier son journal. Mais attention, pas de n'importe quelle façon.

Après avoir choisi l'article qui vous intéresse, vous devez éliminer le reste de la paperasse pour ne conserver que la bonne partie du texte.

Bien que cette manoeuvre soit assez simpliste, votre humble serviteur après se l'être fait expliquer n'a pas réussi à y arriver... soit, mais il me reste encore mon bureau pour étaler la grande feuille.

Mais vous, ça vaudrait peut-être la peine d'essayer! Pour ce faire, demandez à un de ces lecteurs de La Presse en petit format de vous donner un "p'tit tuyau": si le monsieur ou la madame est polie, elle se fera un plaisir de vous décrire en mille et un mots et soixante douze gestes, l'art de lire La Presse dans un vieux bus de la CTCUM... en attendant, vous pouvez toujours vous contenter de votre table de cuisine!



Ah! ce poteau...



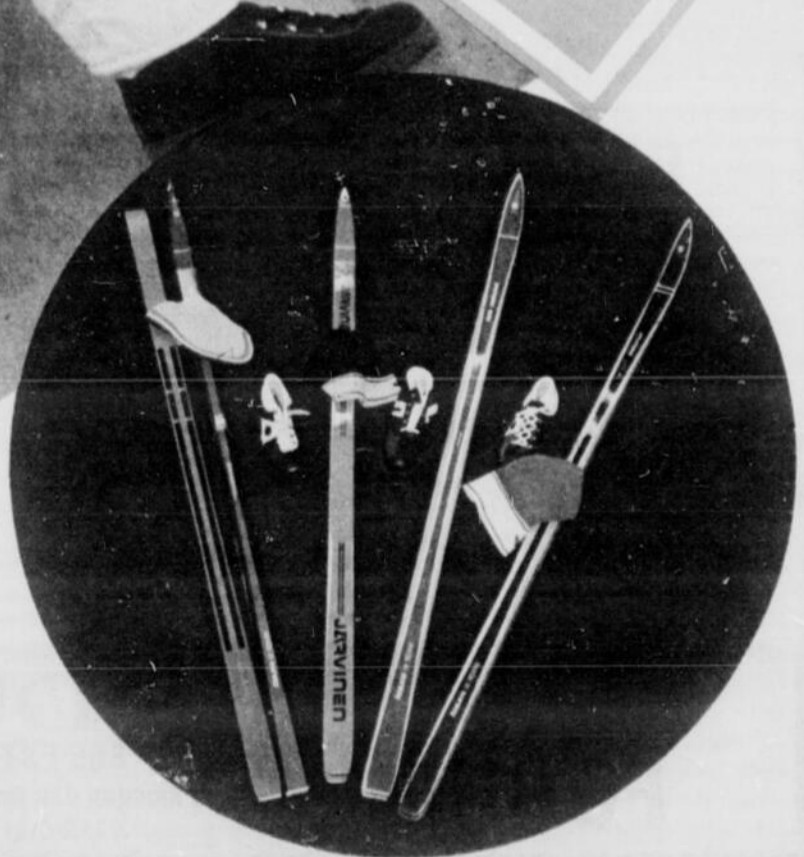
Enfin le confort!

(Photos Jean-Paul Laliberté)

'74 sports hiver'



(10 pages sur le SKI, la
MODE et la MOTONEIGE



(Photos Jean-Paul Laliberté)

Bientôt la neige et les sports...

par Stéphane Moissan

Un bonnet, une tuque, des moufles ça peut s'acheter sur un coup de fou-dre, mais un costume de ski, on y pense plus longtemps. Comment alors acheter sans se tromper? Evidemment, le prix "raisonnable" à mettre sur de tels vêtements sports, varient selon le budget de chacune.

Mais ce qu'il importe de savoir pour des tenues de ski c'est qu'il faut rechercher avant tout une tenue dans laquelle vous serez confortable et où vous vous sentirez élégante. Un choix intelligent et décontracté mais un investissement qui réponde également à vos exigences.

Confort nouveau

Pas besoin d'être championne pour porter ces nouveaux vêtements. Ce que je vous propose ici est à la fois chaud et léger, mais ça ne manque pas de gaieté dans les couleurs (on y trouve beaucoup de rouge, d'orange et de vert acidulés), ni de confort avec les tissus de nylon "antron" tous doublés de polyester. Des tenues sports qui ont de l'audace, et qui vous en donneront,

lorsque vous dévalerez les pentes chaudement vêtues de salopettes matelassées et de blousons des plus originaux.

Ski de fond "à la mode"

Si vous êtes une "fan" du ski de fond, voilà qui vous fera plaisir: On a pensé vous offrir des ensembles absolument éblouissants où le jeu du matelassé et des carreaux donne un effet des plus intéressants.

Des vêtements que vous ne porterez plus exclusivement pour faire du sport mais que vous aimerez porter pour les jours les plus froids.

Des vêtements dont vous rêviez depuis longtemps peut-être, de confection canadienne, matelassés ou non, extensibles aux genoux, avec toutes les fermetures et glissières nécessaires. Bien coupés, joliment confectionnés, ce sont des vrais champions. Et pas besoin d'être championne en ski pour les porter. Un seul coup d'oeil à la boutique du ski de la maison Simpsons vous indiquera ces nouveaux costumes dans des nouveaux tissus; imperméables, anti-dérapants, anti-taches et absolument impeccables.



Une autre suggestion de ski de fond. Un quadrillé qui ressemble à du "pat-work" très gai et jeune. Veste camouflant les hanches, avec pantalon salopette s'arrêtant sous les genoux. Tous ces vêtements sont en vente à la Boutique de ski chez Simpsons de Montréal.

Un costume ultra-féminin au tissu matelassé à la verticale, accompagné d'une combinaison qui moule comme un gant.



Columbia
...une classique en son genre

COLUMBIA 74. C'est tout simplement la meilleure motoneige construite jusqu'à ce jour. Elle allie une ligne classique avec des performances contemporaines. Vous le remarquerez dans la richesse et le luxe de son cachet. Vous l'apprécierez grâce à sa puissance... et à sa maniabilité sans égale. Depuis l'intrepidité de ses performances, jusqu'aux lignes si harmonieuses de sa coupe, tout prouve qu'il n'y a rien de tel au point de vue qualité, élégance et luxe, qu'une Columbia. Columbia. Une motoneige construite pour ceux qui aiment démontrer leur enthousiasme. C'est vraiment la classique en son genre.

CENTRE D'ACHAT DES SPORTS
2846 CÔTE ST-PHILIPPE, ST-HENRI DE MASCOUCHE
COMTÉ L'ASSOMPTION, QUÉBEC

DÉPOSITAIRES
POUR TOUTS LES PRODUITS
COLUMBIA — TORO,
HUILE CASTROL et , ETC.
TOUT POUR LA MOTONEIGE
PIÈCES • ACCESSOIRES • VÊTEMENTS

TÉL: 474-0641
474-0500



Veste originale avec fermeture à glissière, poches à boutons pression, poignets élastiques. Combinaison genre salopette avec bretelles réglables.

Style blouson militaire, descendant assez bas, sur les hanches pour amincir la silhouette. Pantalons chauds et moulants avec glissières aux chevilles.

Pour celle qui aime le confort, un costume à veste longue portée sur un chaud pantalon évasé. La veste est ceinturée et élégante.

CLUBS MOTONEIGISTES
ÉCUSONS et DÉCALQUES

Indiquez-nous les couleurs, la grandeur et la quantité désirées et nous vous soumettrons nos prix par retour du courrier.

VESTIAIRE des ÉTUDIANTS Enr.
UNIVERSAL CREST CO. 210 rue St-Jean, Longueuil, Qué.
Tél.: 677-6301 - Ext. 207-208



RAIDER TWIN TRACK '74 SNOWMOBILES



Distribué par

montreal motosports ltee. ltd.

270 Beaubien, w./o.
Montréal, Qué.



RAIDER TWIN TRACK

vous gagnerez aussi

DOUBLE EAGLE

Le summum du motoneigiste avec son puissant moteur de 438 cc qui vous transporte là où vous le voulez avec sa tenue de route à toute épreuve. La Raider Double Eagle est la plus silencieuse des motoneiges, la plus confortable, la plus sophistiquée et encore plus lorsque vous la verrez.

EAGLE 440

Elle possède les mêmes caractéristiques que la Hawk et plus encore. Siège à l'intérieur, double traction, moteur monté à l'arrière, et quoi de plus. Maintenant vous avez le choix de moteur de 399 cc à 438 cc qui vous donne jusqu'à 36 cv à 6500 R.P.M. Que dire de son apparence, une gagnante sereinement.

HAWK

Un des trois nouveaux modèles pour 74 "double chenilles". Quoi de neuf ? Comme une automobile vous êtes à l'intérieur de votre bolide. Avec ces deux "tracks" et son moteur situé à l'arrière qui vous donne une meilleure traction Raider "doubles chenilles" c'est vraiment la motoneige pour 74.

MIL MACHINERIE MODERNE

90 rue ST-DENIS,
JONQUIÈRE
TÉL. : 542-6221

LEPAGE CHAIN SAW

R.R. No. 3,
ORMSTOWN, Cté Châteauguay.
TÉL. : 829-3044

M. P. AUTO BODY

4075 BOUL. HAMEL,
ANCIENNE-LORETTE.
TÉL. : 872-7932

ARC SPORTS

511 — 2ème RUE
LASARRE, ABITIBI
TÉL. : 333-2745

BENTLEY'S CYCLES & SPORTS LTD.

255 ouest, BEAUBIEN
MONTRÉAL.
TÉL. : 273-9573

TRACK'N TRAIL OUEST

2121 ouest, STE-CATHERINE
MONTRÉAL.
TÉL. : 931-4229

L. COLLIN & FILS ENR.

1468, Route 65 — ST-LIN
VILLE DES LAURENTIDES.
TÉL. : 223-3213

CONCESSIONNAIRES
DEMANDÉS

MARCEL STATION

158 ST-PAUL
ST-COLOMBAN.
TÉL. : 436-2790

BOB CYCLE SPORT

TÉL. : 691-9345

215 VOUL. D'ANJOU

CHÂTEAUGUAY CENTRE

Beaulieu Service Station
C.P. 237
Barraute, Abitibi-Est, Qué.

Baril, Raymond
St-Damien de Brandon
Cté Berthier, P.Q.

**Barnston Shell
Service Enr.**
Rte #50
Barnston
Cté Stanstead, Qué.

Beland, Gratien
210 Lacordaire
St-Thècle
Cté Laviolette, P.Q.

B & G Sport Enr.
Route 11
Lac des Ecorces
Cté Labelle, P.Q.

Belanger Garage
St-André Avellan
Cté Papineau, P.Q.

Boaudet Garage, Denis
R.R. #3 Ste-Croix
Cté Lotbinière, P.Q.

**Blackburn, Hermel
(Garage)**
Rang St-Charles
St-Coeur-de-Marie
Cté Lac St-Jean, Qué.

Boisvert Sport
35, Gosselin
Waterville
Cté Compton, Qué.

**Bouchard G. Auto Enr.
(Garage)**
Baie St-Paul
Cté Charlevoix, P.Q.

**Bouffard, Marcellin,
Enr. (Garage)**
2002, Laure
Sept-Iles, P.Q.

Bouchard, Jean-Marie
St-Augustin
Cté Roberval, P.Q.

**Brodeur Station,
Maurice**
Notre-Dame-des-Bois
Cté Frontenac, P.Q.

Centre Alouette
809, boul. Sauvé
St-Eustache, P.Q.

**Centre Laurentien
Alouette**
1500, rue Principale
Ste-Agathe, P.Q.

Dugas Auto & Sports Enr.
1355, Rte 337
Ste-Julienne
Cté Montcalm, P.Q.

**Chabot, Paul-André
(Station Service)**
St-Philémon
Cté Bellechasse, P.Q.

Chrétien, André Jr
Gaspé Harbour
Gaspé, P.Q.

Dallaire Equipement Enr.
St-Bruno
Cté Lac St-Jean, P.Q.

**Desmarais Electrique,
Léo**
6705, P.E. Lamarche
St-Léonard, P.Q.

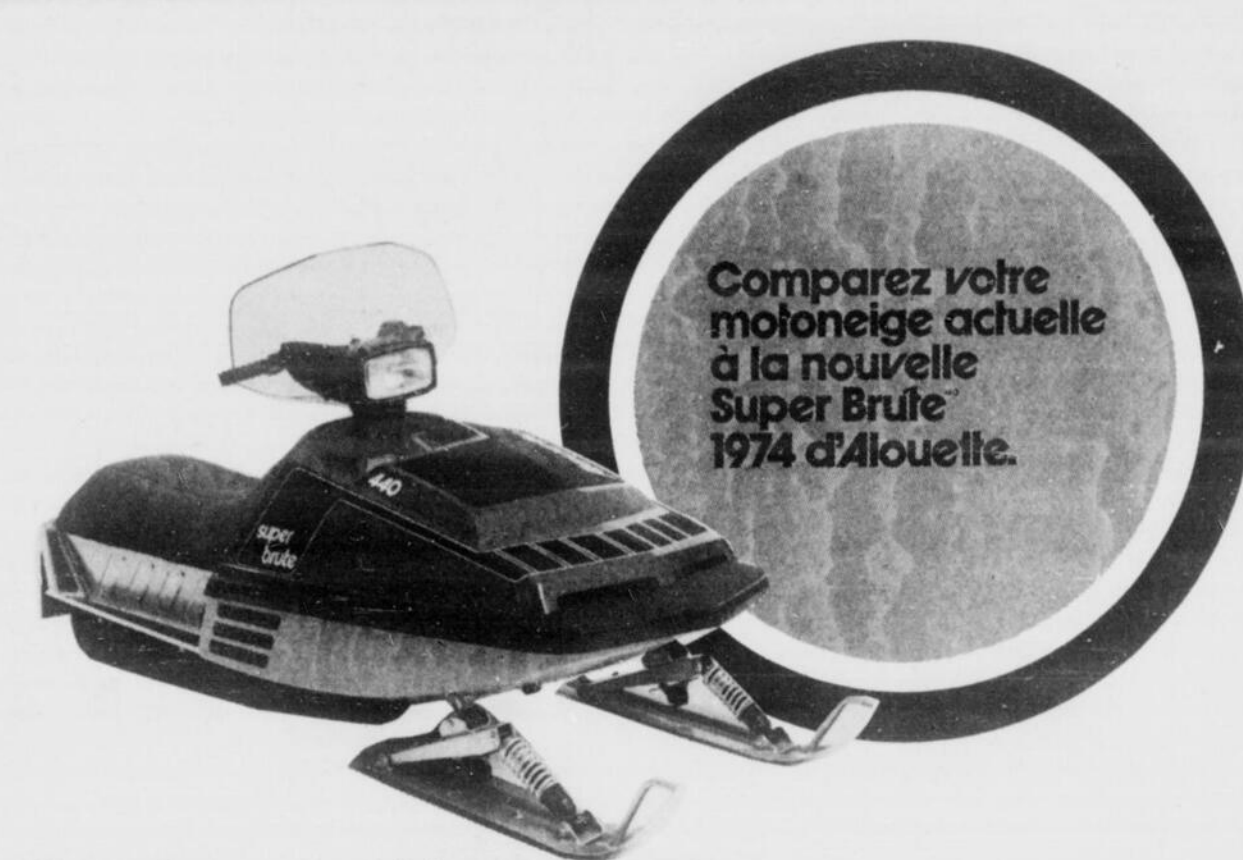
Dolbeau Sports Enr.
805 - 8e Avenue
Dolbeau, Cté Roberval, P.Q.

Dumoulin Ltée (Garage)
8115, boul. Lévesque
St-François-de-Sales
Laval, P.Q.

Dumont Sports
597, Ouimet
St-Jovite, Cté Labelle, P.Q.

Duperron, Laurier
Route 3A
Côteau du Lac, P.Q.

**Dupuis, Paul
(Station Spur)**
871 ouest, rue Principale
Magog, Cté Stanstead, P.Q.



Alouette Votre motoneige

- Châssis léger entièrement fait d'aluminium; profil avant aérodynamique.
- Chaîne ultra-robuste, dans un couvre-chaîne d'aluminium coulé.
- Entraînement libre à double pignon sous carter pour la chaîne, réduisant au minimum la perte de puissance.
- Suspension à double ressort se réglant selon votre poids et l'état de la neige.
- Embrayage et convertisseur de course, fournissant la plus grande puissance.
- Voie de passage de la chenille auto-nettoyante, ne pouvant pas se bloquer.
- Moteur monté à l'avant, dont le centre de gravité particulièrement bas facilite les manoeuvres.
- Phare pivotant permettant d'éclairer là où vous vous dirigez.
- Pare-brise enveloppant surélevé, augmentant la sécurité du conducteur.

S'il manque l'une ou l'autre de ces caractéristiques à votre motoneige, vous devriez adopter la Super Brute. Elle vous apporte les raffinements et la technique perfectionnée qui assurent à une motoneige des performances vraiment remarquables. Voyez sans tarder votre concessionnaire Alouette: vous ferez une bonne affaire. Votre vieille motoneige pourrait bien vous causer des ennuis tout l'hiver!

Alouette Recreational Products Ltd.,
3700 rue St-Patrick,
Montréal 205, P.Q.

Alouette ça traîne pas

**Durand, Roland
(Gulf Service)**
Rue St-Anne
Ville-Marie
Cté Témiscamingue, P.Q.

Excavations Murdoch Inc.
600, 2e Rue
Murdochville, P.Q.

Frappier, Wilson
2480, Lafleche
St-Paulin
Cté Maskinongé, P.Q.

Frenette Enr., Sylvio
Portneuf Station
Cté Portneuf, P.Q.

**Gagnon, Réjean
(B.P. Gaz Bar)**
C.P. 331
Ste-Anne-des-Monts
Gaspé-Nord, P.Q.

Goyette, Lucien
107 - 4e Boulevard
Terrasse Vaudreuil
Ile Perrot, P.Q.

**Grégoire Sports Inc.
Roland**
1291, Route 42
St-Ambroise de Kildare
Cté Joliette, P.Q.

Harvey, Jacques
187 Simard
St-Ambroise
Cté Lac St-Jean, P.Q.

**Hudon, Raoul
(Grg. Alouette)**
975, L'Ange-Gardien
L'Assomption, P.Q.

Huguette Sports
1340, Front
Longueuil, P.Q.

Ile Perrot Auto Body
1016, boul. Perrot
Ile Perrot
Cté Vaudreuil, P.Q.

**Lamontagne Equipement
Enr.**
St-Prime
Cté Roberval, P.Q.

Larocque, Gaétan
R.R. 4
Gracefield, P.Q.

Lavoie, J.M. (Garage)
243B, Commerciale
St-Louis du Ha Ha
Cté Témiscouata, P.Q.

Léblanc, Jean-Noël
Rue Principale
Fortierville
Cté Lotbinière, P.Q.

McGredie & Sons, A.D.
232, rue Principale
Shawville
Cté Pontiac, P.Q.

Bisailon Sport Enr.
234, Bord de l'Eau
Iberville, P.Q.

**Service & Performance
Enr.**
1871, Delorimier
Montréal, P.Q.

**Soulières, André
(Garage)**
371, Rte 2
Berthier-Nord, P.Q.

St-Hubert Motoneige
7270, chemin Chambly
St-Hubert, P.Q.

Rivière Bleue Chain Saw
Rivière Bleue
Cté Témiscouata, P.Q.

Touchette, P.Q. (Garage)
Ste-Brigitte de Laval
Cté Montmorency, P.Q.

**Tremblay, J.C.
(Texaco Service)**
48, rue Principale
St-Thomas-Didyme
Cté Lac St-Jean, P.Q.

Trudel Automobiles Enr.
781, Rte 45
Amos-Ouest
Abitibi, P.Q.

Val D'Or Chain Saw Enr.
1635 - 3e Avenue
Val D'Or, P.Q.

Pelletier Enr. (Garage)
220 Ouellette - C.P. 1089
Marieville
Cté Rouville, P.Q.

Piché Sports, A.
147, Principale
St-Donat, Cté Montcalm, P.Q.

Piscines Mirabel
899, boul. Labelle
Blainville, P.Q.

Poirier, Lucien
1611 - 4e Rue
St-Gabriel de Brandon, P.Q.

**Prieur Snowmobiles,
Urbain**
Bromfield Road
Hemmingford, P.Q.

Riendeau, Gaston
199, rue Côté
Ste-Monique
Cté Lac St-Jean, P.Q.

**Robinson, Pierre
(Atelier soudure)**
C.P. 851
Forestville
Cté Saguenay, P.Q.

Sauvé, Philippe (Garage)
724, rang St-Férol
Les Cèdres, Cté Soulanges

Ménard, Claude (Garage)
62, rue Principale
Chambord
Cté Lac St-Jean, P.Q.

Messier Texaco
Nord & Foster
Waterloo
Cté Shefford, P.Q.

Milks Auto Parts Ltd
518, boul. Maloney
Gatineau, P.Q.

M.P. Auto Body
1105, Route Nationale 2
Ancienne-Lorette
Québec, P.Q.

Nadeau, C.H. (Garage)
St-Luc
Cté Dorchester, P.Q.

Otis Garage
724, boul. Lachapelle
Pte-Calumet
Cté Deux-Montagnes, P.Q.

Paquette's Texaco
Chapeau
Cté Pontiac, P.Q.

Paquet Sport
50, rue St-Jacques
Montmagny, P.Q.

Parent Entreprises Enr.
C.P. 396
Gagnonville
Cté Saguenay, P.Q.

McCume, Lorne
20, rue de l'Eglise
Stoneham
Cté Chauveau, P.Q.

Maheu, Adolphe (Garage)
1339 ouest, Notre-Dame
Victoriaville, P.Q.

Mailoux Enr. (Garage)
152, Jean-Talon
St-Luc, Cté St-Jean, P.Q.

Maison du Cadeau Enr.
250, rue St-André
St-Rémi de Napierville, P.Q.

Maltais & Fils (Garage)
Rang St-Louis
Port Alfred
Cté Chicoutimi, P.Q.

**Marine Nord-Sport
Laurentien Inc.**
25, boul. des Hauteurs
Lafontaine
Cté Terrebonne, P.Q.

Maurice Autorama Inc.
356, rue Puyjalon
Hauterive, P.Q.

Moto Laval
488, des Laurentides
Laval, P.Q.

Villeneuve, Jean-Paul
67, St-Jean-Baptiste
Rigaud, Cté Vaudreuil, P.Q.

Zacharias Garage
260 Tessier
Otter Lake, Cté Pontiac, P.Q.

Armand Harrison
Petite Matane
Cté Matane, Qué.

Le ski de fond,

Sport pour toutes les bourses !

Suzanne-M. Roy

On peut l'appeler comme on veut; ski de fond, ski de randonnée ou "cross country". Quel que soit l'appellation qu'on lui donne, le ski de fond est moins dispendieux que le ski alpin.

Le ski de fond est aussi plus facile car en fait, pour pratiquer ce sport, il ne suffit que de savoir marcher et d'aimer les longues promenades dans la nature.

Le ski lui-même...

Tout comme dans le ski alpin, il existe toute une gamme de différents équipements pour le ski de fond. Pour les débutants, il serait utile de choisir un ski plus large, fait d'épinette, de bouleau, de hêtre ou encore d'hickory ou de frêne. Si les skis de fond sont particulièrement faits de ces sortes de bois, c'est qu'ils retiennent mieux le fart.

Le fart est le cirage qui permet au ski de mieux adhérer à la neige. Il existe aussi des skis à surface dentelée ou encore à bandes de mohair. Mais, actuellement, on préfère le ski fait de bois. Pour choisir la longueur du ski, il suffit de tendre le bras au-dessus de la tête et de prendre un ski à la hauteur du poignet. Pour obtenir un bon ski de fond, les prix varient entre \$25.00 et \$70.00.

Les fixations

Il existe plusieurs sortes de fixations pour le ski de fond, tout comme pour le ski alpin. Surtout, ne jamais oublier que la fixation est la partie la plus importante de tout l'équipement.

Pour choisir sa fixation, il faut presque s'en remettre au vendeur en espérant que celui-ci est consciencieux!

Les fixations les plus populaires sont la Rottefella, la Villom, la Kloa et la Eie. Dépendant de votre portefeuille et de



Importées d'Italie et de Norvège, ces chaussures sont flexibles et leur intérieur est doublé de mouton ou de nylon.

vos goûts, le vendeur pourra vous conseiller sur la fixation à choisir.

La chaussure

Les chaussures ou plus exactement les semelles n'ont qu'une largeur pour les chaussures d'enfants et trois différents largeurs pour les adultes.

Pour choisir sa bottine de ski de fond, il suffit de prendre la grandeur qui convient à la pointure de sa chaussure. En fait, c'est tout comme si on s'achetait des souliers ordinaires. Le prix des chaussures pour le ski de fond varie entre \$25.00 et \$50.00.

Le fartage

Le fartage des skis de fond permet le glissement et l'adhérence. Le fart est un mélange de paraffine, de résine, de pin, de poudre d'alun et de colorant.

La méthode du fartage est assez complexe car

elle dépend de la densité de la neige, du genre de cristaux et de la température.

Encore là, votre vendeur, s'il est compétent, pourra vous expliquer toute la méthode du fartage. De plus, le fartage est maintenant simplifié, car en achetant son équipement, on peut se procurer une petite boîte, "kit", qui contient tout le nécessaire et qui rend le fartage moins compliqué.

Le but d'un bon fartage est de permettre au ski d'adhérer et de mieux glisser. Le fartage protège aussi les skis de l'humidité et de l'usure. Plus on en prend soin, plus ils dureront.

La nouvelle TWIN TRACK de RAIDER

Une motoneige est différente d'une autre seulement si elle dispose de la double chenille. La double chenille Raider Twin Track.

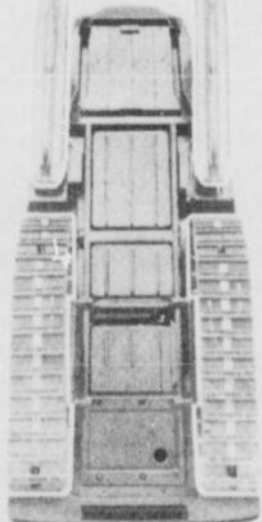
Les autres motoneiges sont munies d'une chenille unique. Seul Raider offre la double chenille qui donne à la motoneige plus de stabilité. Avec ses patins avant, la motoneige Raider Twin Track dispose de quatre points de suspension indépendante. Voilà une meilleure conduite. Même dans les inclinaisons de 40°.

Le design Twin Track vous fait bénéfici-

er de bien d'autres avantages. Les ingénieurs de Raider ont placé le moteur directement au-dessus des chenilles doubles pour une plus grande stabilité ce qui entraîne une traction incomparable.

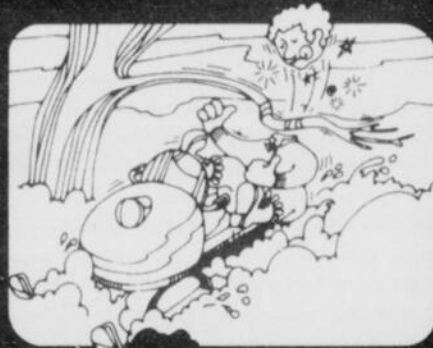
Sans compter que bien assis près du sol, le centre de gravité est abaissé et vous vous baladez en toute confiance.

Raider Twin Track, voilà la différence dans la motoneige. Révolutionnaire à sa conception en 1970, elle le demeure en 1974.



Si vous êtes amoureux d'une motoneige

1) Ne perdez pas la tête en partant!



Portez votre casque protecteur. Sur ce point, la loi vous oblige à porter ce casque pour votre sécurité, pour que vous ne subissiez pas un choc qui pourrait vous être fatal. L'amour de la motoneige ne doit pas devenir un casse-tête!

2) Méfiez-vous de vos rivaux!



Ils sont nombreux. Lacs mal gelés, passages de voies ferrées, clôtures, roches, etc. Ils sont rusés aussi et se dissimulent facilement sous la neige. Plus audacieux sont les chemins publics qui cherchent à briser votre amour au grand jour. Soyez vigilants!

3) Achetez-lui un jonc plaqué «Québec»!



Le Ministère des Transports connaît les chemins du rapprochement. La loi (A.C. 2876-72) exige que votre motoneige soit immatriculée et que vous portiez sur vous votre permis. Un témoignage d'affection donné à votre motoneige, la rendra encore plus près de vous et vous fera passer ensemble la plus belle des saisons.

4) Intégrez vous à son milieu familial!



Quoi de mieux que de vivre au sein d'un groupe qui partage vos intérêts et prend vos désirs en considération? Adhérez à un club de motoneigistes. Le Ministère des Transports estime qu'un bon motoneigiste ne doit pas trop s'éloigner des sentiers battus!



GOUVERNEMENT DU QUÉBEC
MINISTÈRE DES TRANSPORTS
SERVICE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE, DIVISION MOTONEIGE

**MONTREAL
MOTOR
CYCLE &
SKI SHOP
LTD**

M. J. Marziteli.

270 ouest,
St-Zotique,
Montréal, Qué.

272-1272

**ST-JEROME
AUTO-NEIGE
ENR.**

M. Gérard Charbonneau

1346 boul. 41
St-Antoine-des-
Laurentides,
Qué.

436-9838

**ROCH CALEX
SERVICE
STATION**

M. Roch Lebreux.

8109 boul.
Lévesque,
St-François Sud
Laval, Qué.

665-8773

CENTRE SNO-JET DEUX-MONTAGNES

M. Miron,

309 Chemin Oka,
Ste-Marthe-sur-le-Lac, Qué.
Tél.: 473-6218, 3746.

**Meilleur Marché
que beaucoup d'autres**

SNOJET®

vous offre plus en '74



18 Modèles
en 6 séries
à compter de
\$775.00

SNOJET

La Bleue... c'est beaucoup mieux.

CHEZ:

GARAGE PELLETIER ENR.

1215, boul. des Laurentides
Vimont, Laval, Qué.

Tél.: 669-7171

RENÉ BÉRARD

8795 rue Lajeunesse

Montréal, Qué.

Tél.: 388-0169

**CARTIERVILLE
HORS-BORD
ENR.**

M. Morissette,

6155 ouest,
boul. Gouin
Montréal, Qué.

334-8740, 6210

**RÉJEAN
ROY**

140, Lac-Vert,

St-Jean-de-Matha,
Qué.

886-2241

**FABREVILLE
AUTO
INC.**

M. Grenon,

4010, boul.
Dagenais
Fabreville, Qué.

622-3434

Le ski alpin,

Tout sur l'équipement... !

Par: Suzanne M. Roy

Toujours aussi merveilleux, toujours aussi dispendieux, le ski alpin est très populaire au Québec. Si vous avez l'intention de vous équiper pour faire du ski alpin, il faudra aussi vous préparer à faire de grosses dépenses. Non seulement l'équipement de ski alpin est-il inabordable pour beaucoup, mais l'exploitation des skieurs sur les pentes de ski est-elle exagérée.

Pour une famille de cinq personnes il n'en coûte pas moins de \$40.00 à \$50.00 pour une journée. Si on peut se payer un tel luxe, il faut aussi savoir choisir un équipement approprié.

Les boutiques de ski se spécialisent de plus en plus dans l'équipement de ski alpin. Pour bien servir le client, elles ont toute une panoplie d'appareils servant à déterminer la grosseur des os, la pression qu'une jambe peut endurer et la pointure exacte de la bottine.

Il faut donc faire confiance au vendeur qui tout en cherchant à faire un profit veut aussi vous assurer un maximum de sécurité.

Le ski...

Il existe trois catégories de skis: ski de bois

variant entre \$30. et \$40. ski de métal variant entre \$70 et \$250 et ski de fibre de verre variant entre \$50 et \$255. Le ski de bois n'est pas tellement recommandé à cause de son manque de sécurité. Le ski de métal est très bon, mais surtout pour une surface poudreuse. Enfin, le ski de fibre de verre est sans contredit le meilleur pour la glace et les surfaces dures. Au Québec, le ski de fibre de verre est le plus approprié aux conditions atmosphériques.

La bottine...

Quand on choisit ses bottines de ski, il faut s'assurer qu'elles ne sont ni trop grandes, ni trop petites. En général, il ne doit pas y avoir plus de 3/8" de jeu entre le fond de la bottine et le talon.

On peut se procurer une bottine faite de plastique ou recouvert de fibre de verre car elle demande moins d'entretien et elle est plus rigide que la bottine en cuir par ailleurs moins cher.

Les gens ont tendance à dire qu'ils ont toujours mal aux chevilles après une journée de ski. Si le vendeur est consciencieux et vous vend une paire de bottines à votre pointure, vous n'aurez pas de douleurs exagérées aux chevilles.

La fixation...

Comme pour le ski de fond, la fixation pour le ski alpin est très importante. Il ne faut pas avoir peur de mettre plus d'argent sur la fixation, car elle garantit un minimum de sécurité. En fait, plus la fixation procure d'élasticité, plus elle absorbe de chocs et plus elle subit de pression, plus elle procure de sécurité. On peut se procurer des fixations à minimum de sécurité pour \$40.00 jusqu'à \$225.00

Les bâtons...

Pour savoir quelle hauteur doivent avoir ses bâtons, il faut étendre le bras parallèlement au sol et choisir les bâtons qui arrivent juste en dessous du bras. En fait, pour obtenir un équipement de sécurité, il faut déboursier par personne une centaine de dollars!

Où aller???

Il ne faut pas s'équiper dans n'importe quel magasin. Il est toujours mieux de s'adresser à une boutique spécialisée dans ce sport.

Pour tous les renseignements transmis dans cet article, nous nous sommes rendus à la boutique de sport Arlington à Ville d'Anjou. Nous y avons rencontré des ex-

perts. La plupart des vendeurs sont des skieurs professionnels et des instructeurs. Bientôt ce magasin à chaîne spécialisée dans les articles de sport donnera gratuitement des cours de conditionnement pour le ski de fond et le ski alpin.



Il faut savoir choisir un équipement approprié pour les adultes tout comme pour les enfants.

Plaisirs Neige



Plaisirs-motoneige

L'Estérel, c'est la motoneige à son meilleur! 50 miles de sentiers à sens unique sur notre propriété et plus 200 miles qui entourent notre domaine, boutique, technicien à votre service pour l'entretien, vous pouvez même nous confier votre motoneige d'une fin de semaine à l'autre! Et puis, c'est moins cher que vous pensez! Semaine de motoneige à partir de \$120.00. Sans oublier notre confort "coin du feu".

L'Estérel

Hôtel l'Estérel, Ville d'Estérel,
Cité Terrebonne, J0T 1E0
Autotéléphone: (514) 228-2571
866-8224
(ligne directe de
Montréal)

Comment réparer un habit de neige

Il arrive malheureusement que nous fassions des accrocs aux vêtements de motoneige, on recommande alors une machine industrielle. Et si vous ne pouvez vous en procurer une, adressez-vous à un nettoyeur ou à un tailleur compétent. Ils sont généralement bien équipés pour coudre les tissus épais.

Si vous le faites vous-même, il y a 2 choses à retenir rappellent les spécialistes de "Ski-doo Sports"

1- Employer un fil de type "polycolor". Le centre de ces fils est constitué de polyester tandis que l'extérieur est de coton. Le coton sert à protéger le polyester ou autres fibres synthétiques de la chaleur produite par le passage du fil à travers l'aiguille; de plus il remplit les trous créés par le passage de l'aiguille dans le tissu.

2- Quelle que soit la réparation à faire, vous devrez ouvrir le vêtement par la glissière avant et le retourner. La glissière avant est l'endroit le plus logique, c'est elle qui a été piquée en dernier.

Les pièces

Il y a deux façons de réparer un vêtement: le raccomodage ou la pièce. Tout dépend de l'accroc. La pièce doit être en tissu imperméabilisé et cousue sur l'extérieur de l'habit. Attention aux pièces qui se collent avec un fer chaud; la plupart n'adhèrent pas très bien que

vous les placiez à l'intérieur ou à l'extérieur de l'habit.

Piqûres décousues

Il faut ouvrir l'habit et coudre une pince; passez au moins deux fois sur la même couture.

Accroc ou brûlure

Le meilleur moyen de réparer un accroc ou une brûlure est de coudre une pièce imperméable sur l'extérieur de l'habit. Une couture en zigzag peut aussi réparer les dégâts mais ce n'est pas à recommander car il n'y aura plus d'imperméabilité.

Glissières brisées

Si une glissière se brise, vous n'avez qu'à la remplacer. Si les dents de la fermeture-éclair n'accrochent plus, remplacez-la au complet.

Où acheter glissières et pièces?

La glissière ultra-longue et robuste utilisée sur les habits de neige doit être disponible chez les manufacturiers ou magasins d'où viennent ces habits.

On trouve des pièces dans le commerce mais avant de les acheter, assurez-vous de leur imperméabilité et de la teinte.



Sno Trac...
Votre assurance
plaisir



L'huile

sno trac

EXTRA

est offerte en un nouveau format 50:1 plus commode.

Sno Trac Extra 40:1

L'huile Sno Trac ordinaire

POUR ADULTES SEULEMENT!

ARRIVÉE

La nouvelle T'NT® 74 de Ski-Doo. C'est d'la vraie performance conçue pour ceux qui n'ont pas froid aux yeux.

Première au départ... première à l'arrivée. Sa puissance prend vraiment la mesure du grand sportif.

Ce nouveau bolide orange et noir, profilé d'après les motoneiges de compétition, allie les plus récentes découvertes techniques à la fiabilité Ski-Doo qui vous offre une garantie totale d'un an.

Cette année, si vous êtes prêt à prendre les devants, c'est le temps de la T'NT.

C'EST MA DEUXIÈME!

Patins d'acier au carbure sous les skis - virages précis, même sur la glace.

Suspension à glissières la plus perfectionnée, combinée à des amortisseurs de skis à double action.

Frein à disque autoréglable. Puissance de freinage à la mesure de la machine. Garniture plus résistante à l'échauffement.



T'NT'74
de
ski-doo
PERFORMANCE ENDURANCE
ET PLAISANCE

Chez nos 202 concessionnaires Ski-Doo...Doo...Doo.

DÉPOSITAIRE

AUTONEIGE

C.M. SPORT INC.

SKI-D00

VENTE et SERVICE

SKI D00

321 BOUL. LABELLE STE-THERÈSE

435-0098

435-1948

VÊTEMENTS

En forme pour le ski



par
ben
weider

Président de la Fédération internationale des culturistes (I.F.B.B.)

Dans quelques mois commencera la saison du ski. La pratique du ski provoque souvent des fractures, entorses, déchirures musculaires et autres sortes d'accidents.

Au lieu de profiter de la saison du ski, les victimes passent un hiver déplorable, bien différent de celui envisagé à cause des accidents survenus en faisant du ski.

Les statistiques soulignent que la plupart des accidents auraient pu être évités si les skieurs étaient en bonne condition physique, c'est-à-dire possédant la force, la souplesse et le souffle nécessaires dans ce genre de sport.

Généralement, les gens cessent de faire de l'exercice physique plusieurs mois avant la saison du ski, ou encore ils en font si peu que leurs muscles s'engourdissent, s'atrophient, manquent de force et de souplesse. Comme le ski exige de nombreuses qualités physiques, il n'est pas étonnant que les accidents surviennent par manque de réflexes et de la coordination des mouvements que seule la culture physique rationnelle procure.

Donc, si vous voulez avoir du plaisir à faire du ski cet hiver, mettez-vous en forme auparavant. Il n'existe pas de moyen magique pour l'obtenir. Seul l'exercice physique vous la donne.

J'ai le plaisir de vous donner ici 7 bons exercices que vous pourrez fai-

re chez vous, à votre convenance. Il s'agit d'exercices testés qui vous aideront à accroître votre force et votre résistance.

Ces exercices peuvent être exécutés aussi bien par les hommes, les dames et les enfants. Ce qui importe le plus est de refaire chaque exercice aussi souvent que possible, selon la résistance physique de chacun, sans forcer. Reposez-vous une minute entre chaque exercice. Consacrez une trentaine de minutes par jour pour faire ces exercices, sans manquer un seul jour.

En principe, inspirez au début d'un exercice et expirez en le terminant, puis terminez toujours par une douche.

En faisant tous ces exercices pendant six semaines avant l'ouverture de la saison du ski, les risques d'accident seront réduits considérablement et vous profiterez pleinement de votre sport favori. Bonne chance!

Exercices

Exercice 1. Sur le dos, jambes mi-fléchies, pieds à plat et à écartement de 12 pouces environ, mains croisées derrière la nuque, inspirez et soulevez la tête et les épaules seulement en expirant, puis reprenez la position initiale en inspirant à nouveau. Recommencez autant de fois que vous pouvez. Contractez bien les abdominaux dans cet exercice.

Exercice 2. Debout, une barre ou un manche à balai tenu à la nuque — prise large — jambes écartées, inspirez, faites une flexion en avant, le torse parallèle au sol, en expirant, puis de cette position, faites une rotation à un côté en inspirant, puis à l'autre côté en expirant et ainsi de suite, les jambes tendues et immobiles.

Exercice 3. Sur le dos, jambes mi-fléchies et jointes, mains croisées derrière la nuque, inspirez, soulevez le torse et les jambes en même temps jusqu'à ce que les genoux touchent les coudes en expirant, pour reprendre la position initiale en inspirant. Expirez, inspirez et recommencez.

Exercice 4. Debout, dos droit, une barre ou un manche à balai tenu contre la nuque, faites un grand pas en avant en inspirant pour reprendre ensuite la position initiale en expirant. Alternez avec l'autre jambe dans les mêmes conditions, et ainsi de suite. Gardez le dos droit dans cet exercice.

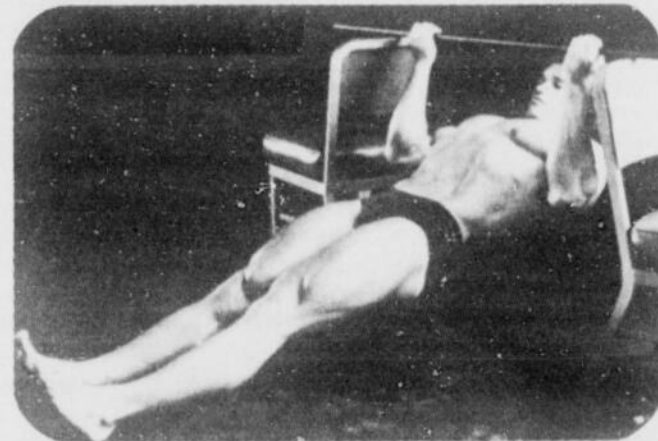
Exercice 5. De la position de la fig. 1 mais bras tendus, par une flexion des bras, approchez la poitrine de la barre (voir fig. 1) en inspirant pour reprendre la position initiale en expirant. Ici, le corps reste toujours bien tendu. Assurez-vous d'une barre ou d'un manche assez résistant pour faire cet exercice en toute sécurité.

Exercice 6. C'est le "jogging" ou la course à pied sur place. Corps légèrement penché en avant, "courez" sur place en retombant toujours sur la pointe des pieds. Plus vous prolongez le "jogging" et plus vous développerez votre souffle. 5 minutes représentent une moyenne encourageante.

Exercice 7. Cet exercice se fait à l'aide du "Disque Magique" appelé aussi "Ski Trainer". Debout sur l'appareil, jambes mi-fléchies, bras écartés un peu au-dessus du niveau des épaules, faites un "twist" des jambes à un côté (voir fig. 2) en inspirant, puis

un autre "twist" de jambes à l'autre côté en expirant. Continuez à alterner ces "twists" aussi longtemps que vous pouvez. Plus vous fléchissez les jambes et plus le mouvement est difficile.

Ici, gardez les genoux joints, comme au ski. **Remarque:** plusieurs exercices figurent au cours joint à cet appareil qui est un des meilleurs pour se trouver en forme au ski.



PROFITEZ MAINTENANT DE NOTRE

VENTE AVANT-SAISON

ÉPARGNEZ MAINTENANT ET PROMENEZ-VOUS PLUS TARD



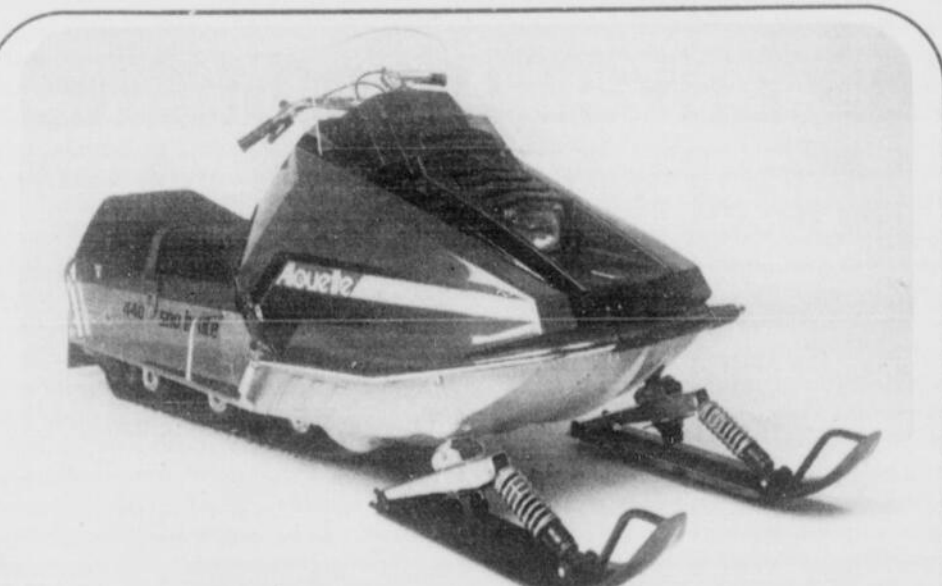
SKI WHIZ SERIES II

LA CIE LONGTIN LTÉE

10, rue Montée

St-Stanislas de Kostka

(514) 373-0717



La motoneige familiale à deux places

La Sno-Brute est conçue pour résister aux durs traitements. Vous sentirez toute la puissance que lui donne un fougueux moteur Sachs 440 toujours plein d'allant. Les skis à voie large Ski-Sorber vous assurent une maîtrise de tous les instants. La chenille de 15" en polyester, à sculptures profondes, procure une traction et une poussée incomparables tandis que la suspension ultra-robuste fournit un appui vraiment solide, que la motoneige transporte une ou deux personnes.

M. VILMONT LESSARD
BERGERONNES AUTOS
C.P. 12

Bergeronnes, Cte Saguenay, Qué.
418-232-6384

M. BERTRAND BOUCHARD
2385 avenue du Pont-Sud
Alma, Lac St-Jean, Qué.
418-662-7666

M. PIERRE LAROCHE
& **M. J.-MARIE BOUCHARD**
DOLBEAU SPORTS
806, 8e Avenue
Dolbeau, Qué.
418-276-3543

M. JACQUES DUMAS
& **M. RAYMOND GAREAU**
DUMAS AUTO-NEIGE ENR.
403 boulevard Ste-Madeleine
Cap-de-la-Madeleine, Qué.
819-378-8675

M. CLEMENT RODRIGUE
& **M. BERNARD TREMBLAY**
FÉDÉRATION DES CHANTIERS
COOPÉRATIFS DE L'U.C.C.
DU SAGUENAY
1562 boulevard Talbot
Chicoutimi, Qué.
418-679-0514

M. JOACHIN POTVIN
FÉDÉRATION DES CHANTIERS
COOPÉRATIFS DE L'U.C.C.
DU SAGUENAY
C.P. 607
St-Félicien, Cte Roberval, Qué.
418-679-0514

GARAGE JEAN-LUC LACHANCE
St-Thuribe
Cte Portneuf, Qué.
418-339-2310

M. NORMAND OLIVIER
GAS BAR SONIC 500 ENR.
2050 Visitation
Joliette, Qué.
514-753-9659

M. MARCELLIN LABBE
& **M. FENELON**
199 Royale
St-François, Ile d'Orléans, Qué.
418-829-2931

M. YVES LAFOREST
& **M. JEAN-GUY PLANTE**
LAFOREST & PLANTE
700 rue St-Isidore
St-Ignace, Cte Berthier, Qué.
514-839-2454

M. ANDRÉ J. LEMAY
St-Alexis des Monts
Cte Maskinongé, Qué.
819-265-2349

M. MICHEL LEMAY
LEMAY AUTO ÉLECTRIQUE
641 boulevard Est
Louiseville, Cte Maskinongé, Qué.
819-228-2475

M. ROSAIRE GAUTHIER
MOTONEIGE MANIC ENR.
702 Bossé
Hauterive, Qué.
418-589-3822

M. CONRAD PICARD
721 rue Notre-Dame
Lavaltrie, Cte Berthier, Qué.
514-586-1376

M. JEAN-MARIE PICHETTE
19 rue Beausoleil
St-Gabriel de Brandon,
Cte Maskinongé, Qué.
514-835-2121

M. MAURICE CARMICHAEL
R.L.F. ÉQUIPEMENT
26 rue Doyon
Beauport, Qué.
418-663-3856

M. DONAT HOVINGTON
& **M. JEAN GRAVEL**
SAGEUNAY MARINE
165 Ste-Famille
Kénoami, Qué.
418-547-2022

M. PHILIPPE CLOUTIER
& **M. ANDRÉ GARNEAU**
ST-EMILE SPORTS ENR.
111 Des Erables
St-Emile, Cte Québec, Qué.
418-663-3856

M. BRUNO BEAUDET
& **M. ANDRÉ HOULE**
45 Hôtel de Ville
Warwick, Cte Arthabaska, Qué.
819-358-2677

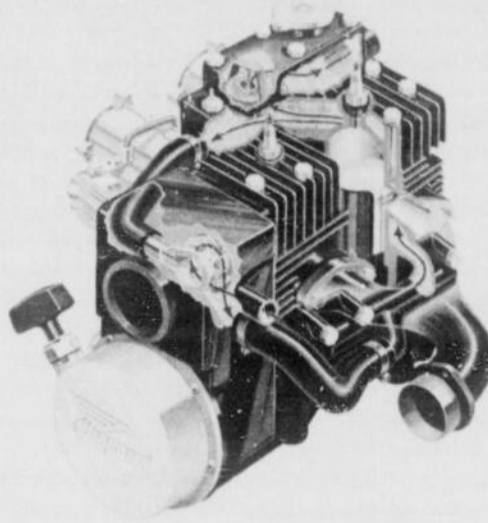
M. JEAN-MARC BERGERON
BERGERON SPORTS ENR.
48 rue Girouard
Arthabaska, Qué.
819-357-8081

M. RÉAL BERNARD
BERNARD SPORTS ENR.
741 Chemin St-Paul
St-Paul d'Abbotsford,
Cte Shefford, Qué.
514-379-5888

M. JEAN-CLAUDE BÉRUBÉ
& **M. PASCAL**
350 Brodeur
La Providence, St-Hyacinthe, Qué.
514-773-8577

La Chaparral SSX, nous l'avons faite. Nous lui avons donné un nouveau moteur à refroidissement liquide. Cela vous donne une performance sans égale.

Parce que son moteur est à refroidissement liquide, la SSX ne chauffe pas. Toute possibilité de vapeur explosive au carburateur est éliminée et les chances de saisir les pistons sont presque nulles. Un moteur mieux refroidi signifie un rendement plus doux et plus compatible. Le modèle 340 cc développe 40 h.p. et celui de 440 cc, 50 h.p. La SSX signifie également des randonnées plus silencieuses et une durée beaucoup plus longue. Elle est un apport dans la lutte contre la pollution par le bruit. Bien sûr



que le moteur à refroidissement liquide n'est pas tout ce qu'il y a de nouveau sur la Chaparral SSX 1974.

Elle est munie de carburateurs jumelés, de l'induction reed valve et du fameux système d'allumage CDI. Nous y avons allongé le siège de cinq (5) pouces et lui avons donné une merveilleuse nouvelle chenille ainsi qu'une toute nouvelle couleur, qui la rend vraiment irrésistible. La Chaparral SSX est la motoneige la plus rafraîchie dans tous les sens du mot, qu'il ne vous a jamais été rendu possible d'acquérir.

Chaparral Canada, 3000 St-Roch, Drummondville, P.Q., tél.: (819) 477-1931.

Chaparral
motoneiges • motocyclettes



Vous nous l'avez demandée.

BENOIT BILODEAU INC
Rond Point
Lévis, Qué.
418-837-3686

M. GÉRARD BILODEAU
Stoke
Cte Richmond, Qué.
819-878-3338

HENRI CARON SPORTS
Les Mechins
Cte Montmagny, Qué.
418-729-3259

YVAN CARON SPORTS
Cap St-Ignace
Cte Montmagny, Qué.
418-246-5274

M. GÉRARD CASTONGUAY
R.R. 1 — Chemin du Lac
St-Antoine
Cte Rivière-du-Loup, Qué.
418-862-5330

M. MAURICE CINQ-MARS & JEAN
CINQ-MARS & FILS ENR.
C.P. 17
Ste-Georgette, Cte Nicolet, Qué.
819-297-2848

M. JEAN-GUY COUTURE
COUTURE MOTO SPEED SHOP
2170 Boulevard Mercure
Drummondville, Qué.
819-427-3559

M. CLAUDE CYR
CYR SPORTS & HOBBIES
260 Coakley
Asbestos, Cte Richmond, Qué.
819-879-7727

M. CAMILIE DESROSIERS
& **JEAN-GUY**
DESROSIERS ESSO SERVICE
R. R. 51
Les Etroits, Cte Témiscouata, Qué.
418-893-5871

M. JACQUES BANVILLE
LES ÉQUIPEMENTS
DE SPORTS HEMMING ENR.
C.P. 542 — Chemin Hemming
Drummondville, Qué.
819-472-7982

EUGÈNE FORTIER
CHAIN SAWS ENR.
403 St-Jacques Ouest
Princeville, Qué.
819-364-5339

M. GÉRARD BROCHU
GARAGE BROCHU & FILS
Boulevard Lacroix
St-Georges de Beauce Est, Qué.
418-228-3532

GARAGE GHISLAIN LÉVESQUE
C.P. 278
Saybec, Cte Matapédia, Qué.
418-536-5488

GARAGE RAYNALD MATHIEU
R.R. 4
Chemin St-Ours
Ste-Victoire de Soré, Qué.
514-782-2549

GARAGE P.E. PATENAUE
26 Rang de la Montagne
St-Jean-Baptiste de Rouville, Qué.
514-467-7412

M. ERNEST GRENIER
C.P. 1143
Chandler, Cte Gaspé Sud, Qué.
418-689-6362

M. CLAUDE HEBERT
HEBERT AUTO PARTS
Ste-Hélène de Bagot, Qué.
514-791-2627

M. JEAN-MARIE JACQUES
Rue Club Nautique
Lac Etchemin, Cte Dorchester, Qué.
418-625-2081

M. LIONEL LAROCHELLE
LAROCHELLE TEXACO
R.R. 5
Windsor Mills, Qué.
819-845-4455

M. MARCEL LESSARD
554 rue Gagné
St-Ferdinand d'Halifax, Qué.
418-428-3498

M. ROBERT MANSEL
MANSEL'S AUTO SERVICE
R. R. 3
Pointe-Navarre, Gaspé, Qué.
418-368-5950

M. RÉAL J. NADEAU
NADEAU MOTO SPORTS
R. R. 1
Disraeli, Qué.
418-449-2097

M. JOHN O'FARRELL
721 - Boulevard Henderson
St-Malachie,
Cte Dorchester, Qué.
418-642-2170

FLORIAN ROY
AUTOMOBILES ENR.

St-Ephrem de Beauce
Qué.
418-484-2850

M. GEORGES-HENRI ROY
740 boulevard Vachon
Ste-Marie de Beauce, Qué.
418-387-2669

GÉRARD ROY SPORTS ENR.
415 — 1ère Avenue
Route Kennedy
Beauceville, Qué.
418-227-9087

M. MARCEL ROY
C.P. 88
St-Léonard d'Aston,
Cte Nicolet, Qué.
819-399-2700

M. JACQUES VACHON
VACHON MOTO NEIGE
125 rue St-Janvier
Weedon, Cte Wolfe, Qué.
819-877-2117

M. GUY BELHUMEUR
ACKLANDS (QUÉBEC) LTD
211 Principale Sud
Amos, Abitibi, Qué.
819-732-5255

M. FLORENT COSSETTE
ACKLANDS (QUÉBEC) LTD
427, 2e Rue Est
LaSarre, Abitibi, Qué.
819-333-2323

M. JEAN-PAUL GIRONNE
ACKLANDS (QUÉBEC) LTD.
Corrainville, Abitibi, Qué.
819-333-2323

M. GHISLAIN BARIBEAU
Acklands (Québec) Ltd
150 Gamble Ouest
Rouyn, Abitibi, Qué.
819-762-7771

M. HONORIUS FORTIN
ACKLANDS (QUÉBEC) LTD
400 avenue Centrale
Val d'Or, Abitibi, Qué.
819-824-2741

M. MARTIN
ATELIER DE BICYCLES
639 Principale
Ste-Dorothée, Ville de Laval, Qué.
514-689-1822

M. VICTORIO ALLOCA
BELLEFEUILLE SPORTS ENR.
540 boulevard Salette
Bellefeuille, Qué.
514-438-2252

M. DONALD BOUTIN
BOUTIN SPORTS
201 rue Armand
Valleyfield, Qué.
514-373-6565

M. CONRAD & ROBERT ROY
CARTIER CENTRE SUPERTEST
311 boulevard Cartier
Laval-des-Rapides,
Ville de Laval, Qué.
514-669-4971

M. DENIS DAIGNEAULT
DENIS & GILBERT SPORTS ENR.
174 Salaberry Nord
Châteauguay, Qué.
514-692-0506

GARAGE DENIS LANGEVIN ENR.
348 Calixa Lavallée
Verchères, Qué.
514-583-6631

GARAGE CLAUDE PERRIER
R.R. 9 — B
St-Blaise,
Cte St-Jean, Qué.
514-347-6776

M. ALBERT LAJOIE
Notre-Dame de la Salette
Cte Papineau, Qué.
613-525-1070

ELISEE LYRETTE
STATION SHELL
Maniwaki, Qué.
819-449-1959

M. MARCEL LAFLEUR
PELLERIN AUTOMOBILES
885 boulevard Sauvé
St-Eustache, Qué.
514-627-1221

M. MARCEL PÉPIN
PÉPIN AUTO BODY ENR.
255 St-Jean
Longueuil, Qué.
514-674-3261

JEAN-CLAUDE POITRAS ENR.
810 St-Pierre Sud
St-Constant, Cte Laprairie, Qué.
514-674-3261

M. PIERRE MÉNARD & SERGE
RIENDEAU CYCLE & SPORTS INC
700 boulevard Riendeau
Notre-Dame du Sacré-Coeur
Cte Chambly, Qué.
514-676-7971

GARAGE BOUCHARD
& **DESROSIERS**
Centre 2 Temps — 4 Temps
St-Adolphe Howard, Qué.
819-327-2791



HUDON ET ORSALI

100^{IEME}



ANNIVERSAIRE

100

Contribution unique au domaine de l'alimentation

A l'occasion du centenaire de la maison Hudon et Orsali Limitée, son président et directeur général, M. Guy Hudon, a formulé le message suivant:

Cent ans, à l'échelle de l'histoire, ce n'est rien.

C'est beaucoup au niveau de l'individu; c'est beaucoup au niveau des petites communautés, dont les industries et les commerces sont des éléments de base de notre société.

Rares sont les maisons canadiennes qui ont franchi ce cap. A notre connaissance, Hudon et Orsali est la seule entreprise engagée exclusivement dans le secteur alimentaire qui ait atteint ce respectable palier.

Voilà donc pour nous un sujet de fierté, un sujet d'orgueil, qui justifie que nous en fassions état, que nous racontions aux générations actuelles les origines et l'évolution de ce commerce.

SERVICE, QUALITE, PROGRES

Bien que parvenue à un rang enviable dans la hiérarchie des établissements qui oeuvrent dans le domaine de l'alimentation, Hudon et Orsali n'a cessé d'améliorer ses méthodes, ses services, d'innover, de grandir, de devancer même le progrès, de toujours reculer les frontières de son avenir.

Cette politique de base vise essentiellement à mieux servir ses commettants, à fournir au consommateur une qualité supérieure, au prix le plus adéquat.



Débuts modestes dans le Vieux-Montréal...

Animée par une équipe jeune et dynamique, s'appuyant sur une organisation puissante, le Groupe Oshawa, bénéficiant de l'expérience de cadres et d'employés clés hautement compétents, bénéficiant surtout de la confiance et de la plus complète collaboration des détaillants IGA, National, la maison

Hudon et Orsali est une force, un élément important de notre économie.

Présider aux destinées d'une telle entreprise est un défi, nous en convenons, mais c'est aussi un singulier stimulant.

Guy Hudon,
président et directeur général.

Nos plus sincères félicitations à la maison Hudon & Orsali Limitée qui célèbre cette année son 100e anniversaire.



*Nos meilleurs voeux de succès vous accompagnent!
Bien cordialement.*

Boulangerie **Robin** LE PAIN MODERNE INC

FABRICANT DU PAIN I.G.A.
ET TOASTMASTER

2250 PAPINEAU TÉL. 527-3691

**Nos Hommages
à Hudon et Orsali Limitée
à l'occasion de leur
100e anniversaire**

NATIONAL SEA PRODUCTS LIMITED

PRODUCTEURS DE LA MARQUE

HIGH LINER



Les merveilles gastronomiques de la mer

Un siècle d'histoire et de progrès constant

Il y a un siècle, en 1873, Firmin Hudon lançait un petit commerce d'épicerie, fruits et légumes, au 105 est, de la rue Saint-Paul, dans le Vieux-Montréal.

Un an plus tard, le fondateur de ce commerce s'associait avec la maison Boyer et Fils, négociants de bois et d'épicerie en gros. On se fusionnait sous la raison sociale: Les Compagnies Boyer et Hudon.

En 1875, Louis Boyer prend sa retraite et Firmin Hudon se trouve un nouvel associé en Ale-

xandre Orsali, épicier en gros et importateur de vins et spiritueux. Une nouvelle raison sociale, Hudon et Orsali Limitée, s'inscrit en lettres géantes sur la façade de l'immeuble historique de la rue Saint-Paul.

Sous l'impulsion du fondateur et surtout de son fils, Albert Hudon, la maison Hudon et Orsali prend une ampleur considérable.

Les années passent et la maison prospère sans cesse, au point qu'il lui faut déménager vers le nord de la ville, rue de l'Esplanade, où elle s'établit dans un vaste et moderne entrepôt.

Etape marquante

1953 fut une étape marquante pour Hudon et Orsali, qui acquiert alors la franchise IGA, réseau de 49 épicerie indépendantes.

Deux ans plus tard, l'entreprise passe aux mains de Frank Judo et d'un petit groupe d'hommes d'affaires, qui y ajoutent toute une série de nouveaux supermarchés.

En 1957, Hudon et Orsali devient Shop & Save Limited, filiale de ce qui est aujourd'hui le groupe Oshawa, puissant "holding", dont le chiffre d'affaires dépasse un

demi-milliard de dollars.

Sous l'étendard Shop & Save s'ascend une prodigieuse ascension.

Affiliation massive

Une affiliation massive s'effectue. Pour répondre aux besoins de nombreux épiciers et commerces parallèles à l'alimentation, Shop & Save ouvre quatre succursales Cash & Carry en des endroits stratégiques.

Puis, en 1966, on crée une cuisine moderne, dénommée "Bonne table", dans le but de préparer des charcuteries maison de toute première qualité.

Nouveau siège social

Toute cette expansion nécessite la création d'un nouveau siège social, en 1967, alors que l'entreprise s'installe dans le parc industriel de Montréal-Nord, à l'intersection des boulevards Albert-Hudon et Henri-Bourassa, sur un terrain de plus d'un million de pieds carrés.

Les installations sont tout ce qu'il y a de plus moderne et on y est même doté d'un des premiers systèmes cybernétiques au Canada, un ordinateur IBM 360, modèle 30.

Renaissance

L'ère de progrès vertigineux est marquée par l'avènement de Guy Hudon au poste de président et directeur général de l'entreprise ainsi que par la renaissance de la raison sociale du début, Hudon et Orsali, geste qui fut fort apprécié au Québec, en 1971.

Aujourd'hui, Hudon et Orsali compte un person-

nel de 2.547 employés et un réseau de 167 affiliés, dont les magasins corporatifs.

Bonimart

De plus, en 1971, était lancée la chaîne Bonimart au Québec, comprenant six magasins à rayons, administrés par une filiale du groupe Oshawa.

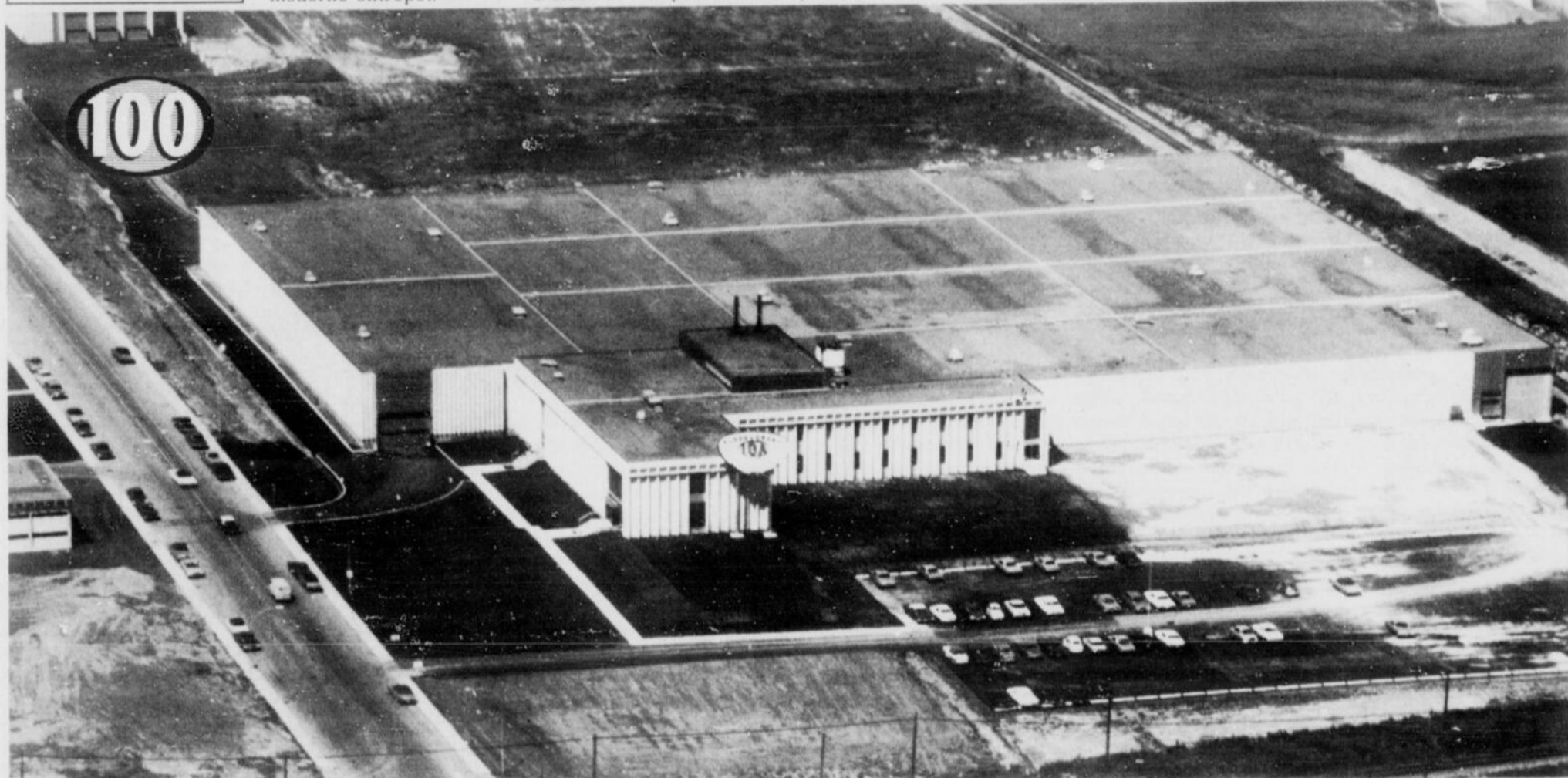
A ces six commerces s'ajoutent deux "Aliments-Bonimart", supermarchés à escompte, qui eux sont administrés et approvisionnés par Hudon et Orsali.

Visage français

A travers toute son expansion et ses transitions, Hudon et Orsali aura donc gardé son identité française, qui se retrouve à tous les paliers de l'organisation.

Bien que d'Ontario, le groupe Oshawa aura su respecter le caractère québécois de sa filiale Hudon et Orsali.

Photographies Journal
L'alimentation au Québec



1973... Après un siècle, Hudon et Orsali et sa chaîne IGA occupent un terrain de plus d'un million de pieds carrés à Montréal-Nord.

Félicitations à HUDON & ORSALI LIMITÉE

de la part d'

Ernest St-Arnaud Inc.

courtiers en produits alimentaires,

représentant LES MARQUES DES PLUS PRESTIGIEUSES

Old London

Huron



Crino

PRESIDENT

maxi

Canadiana

GAUTHIER

Comont

siffo

Mont-Rouge

V-H

Gold Reef

O.K.A.

GRANDMA'S

SERVICE DU DOMAINE ALIMENTAIRE



LIDO BISCUIT INC. LTD.
CO. LTD.

845 St-Charles St-Lambert, Qué.

GAGNANT

de 2 médailles d'or et de 2 médailles de bronze
Concours de qualité de produits alimentaires 1973

FÉLICITATIONS et MEILLEURS VOEUX à
HUDON & ORSALI LIMITÉE
à l'occasion de SON 100e ANNIVERSAIRE



5155 RAY MURPHY AVE.

Montréal 404, Qué.

Tél.: 255-8991

Libby's

MARQUE RÉPUTÉE
PRODUITS DE QUALITÉ
PRIX INTÉRESSANTS
PUBLICITÉ

quatre "ingrédients"
qui vous
garantissent
ventes et bénéfices

Libby, McNeill & Libby of Canada, Limited
MONTREAL HALIFAX TORONTO WINNIPEG VANCOUVER

L'épicier indépendant est respecté et revalorisé

Une des pierres angulaires de l'entreprise complexe qu'est Hudon et Orsali est sa division des magasins affiliés.

En 1973, le chiffre d'affaires de Hudon et Orsali dépassera largement les cent millions de dollars, en majeure partie grâce aux 167 épicerie IGA du Québec.

Le directeur de cette division si prospère est André Fafard, qui compte plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de l'alimentation.

Quant à l'expansion des magasins affiliés, elle est la responsabilité de René Archambault, qui ne manque pas de souligner l'action bénéfique du groupe Oshawa, le "holding" ontarien dont Hudon et Orsali est une filiale.

Autonomie respectée

En acquérant Shop & Save, il y a quelques années, le groupe Oshawa a permis à de nombreux détaillants québécois non seulement de demeurer en affaires, mais aussi d'atteindre de plus hauts niveaux, sans empiéter sur leur autonomie.

Entre autres politiques, le groupe Oshawa a décidé de vendre à ses affiliés les plus progressistes les magasins qui lui appartenaient. Pour faciliter l'acquisition aux indépendants, on a déterminé des conditions d'achat à long terme très avantageuses, comportant un taux d'intérêt de 1% supérieur au taux bancaire préférentiel. Cet intérêt est prévu pour couvrir uniquement les frais d'administration.

Eventail de services

Les détaillants qui deviennent propriétaires à part entière au sein de la chaîne IGA bénéficient de tout un éventail de services dispensés par Hudon et Orsali: comptabilité centralisée, orientation, conseils techniques, etc., ainsi que d'avantages dont ils ne pourraient se prévaloir isolément, tels que prix concurrentiels, marques privées, promotions, publicité et le reste.

Revaloriser l'épicier

"Cette politique, fait remarquer Guy Hudon, le président et directeur général, vise à revaloriser l'oeuvre de l'épicier détaillant. Nous voulons l'aider à se créer un commerce lucratif bien à lui. Nous voulons aussi entretenir et améliorer le climat qui caractérise les épicerie indépendantes, le contact permanent et étroit avec le public, le service personnel, la chaleur de l'accueil, la familiarité même, qui sont les raisons capitales de leur succès. Bref, nous voulons que nos épiciers IGA conservent chez eux cette atmosphère humaine pratiquement absente des organisations géantes."

Politique profitable

Combien profitable s'est avérée cette politique se constate dans les chiffres que cite M. Hudon.

"En misant de la sorte, dit-il, nous avons joué gagnant."

"En trois ans, 50 de nos magasins sont devenus la propriété d'épiciers indépendants. Nous n'avons dû reprendre que deux de ces commerces dont la rentabilité était insuffisante."

Nous avons, par contre, la satisfaction de constater que dans 95% des cas, ces supermarchés ont vu leur chiffre d'affaires croître sensiblement. Il me vient à l'esprit l'exemple de l'un d'eux, qui, sans agrandissement, a haussé ses ventes de \$10,000 à \$26,000 par semaine, en moins d'un an et demi."

C'est dire que la prospérité de l'épicier indépendant suit celle de la grande maison centenaire.



André Fafard, directeur de la division des magasins affiliés.



René Archambault, directeur de l'expansion des magasins affiliés.



Hudon & Orsali limitée

36,693 jours de ténacité...

Un hommage d'EXPORT "A"

Guy Hudon dirige une entreprise à son image

Guy Hudon n'aime pas l'équivoque. Et il l'a dissipé tout de suite.

"C'est bien dommage pour moi, dit-il, mais entre Hudon et Orsali et Guy Hudon, il n'existe aucun lien de parenté."

Il tient à faire cette distinction, mais non sans une pointe d'amertume, car on sent bien qu'aujourd'hui, Hudon et Orsali, c'est lui. Par son travail et ses années de service, il s'est à ce point identifié à la maison dont il est à moitié l'homonyme.

Président et directeur général d'une maison centenaire, il n'est pourtant âgé que de 42 ans. Mais, il oeuvre dans le domaine de l'alimentation depuis 27 ans.

C'est dire qu'il a commencé jeune, pour atteindre le sommet, encore jeune.

Né à Montréal, Guy Hudon a fait ses études à l'Académie Querbes d'Outremont et il a ensuite fréquenté l'École des Hautes Etudes Com-

merciales, attachée à l'Université de Montréal.

Débuts chez Thrift

Il a fait ses débuts dans le domaine en 1946 à la chaîne de magasins Thrift, où pendant sept ans il a rempli successivement de multiples fonctions qui lui ont permis de se familiariser avec tous les aspects du commerce alimentaire.

En 1953, alors qu'il avait atteint un premier sommet, le poste d'acheteur et ensuite de préposé à la mise en marché, la maison Hudon et Orsali, qui venait d'acquiescer la franchise IGA, faisait appel à ses services et lui offrait la direction de la mise en marché, service qui comprenait également les achats et la publicité.

Ascension rapide

L'ascension de Guy Hudon se poursuit alors à un rythme rapide.

Lorsque Frank Juno acheta les intérêts de Hudon et Orsali, en 1955, Guy Hudon connut une

promotion immédiate, celle de directeur de Shop & Save, la nouvelle raison sociale adoptée par M. Juno.

En 1964, il accède à la vice-présidence et, deux ans plus tard, à la fonction de vice-président exécutif.

En 1969, le groupe Oshawa, nouveau propriétaire de Shop & Save, redonne à l'entreprise le nom de Hudon et Orsali Limitée et en confie la direction à Guy Hudon. Peu après, Frank Juno, qui avait conservé la présidence, prend sa retraite et, tout naturellement, Guy Hudon comble cette vacance.

Le sommet est atteint. Il est "PDG", comme on dit en France.

Homme engagé

De tels succès ne s'expliqueraient pas sans que Guy Hudon ait consacré sa vie à son travail. Mais, il n'en est pas moins un homme engagé sur le plan social et c'est pourquoi, en plus de faire partie de nombreux organismes professionnels dans le domaine de l'alimentation, il est également membre de la Chambre de commerce du district de Montréal, gouverneur de la Jeune Chambre de commerce, de même que de l'hôpital Notre-Dame. Il fut président du Club Canadien de la métropole en 1968.

Guy Hudon n'est pas un homme aux déclarations fracassantes. A la parole, il préfère l'action, ce qui lui permet d'insuffler autant de dynamisme à l'entreprise qu'il dirige.



Le "PDG" fier de son entreprise...



L'homme d'affaires réfléchi...



Félicitations à Hudon & Orsali Ltée à l'occasion de son centenaire et nos meilleurs vœux de succès pour le siècle qui vient.

les papiers perkins Ltée

2345 montée saint-aubin, laval, montréal, canada.

Allan

Les breuvages Allan Ltée
sont heureux de
transmettre leurs vœux
de prospérité à la compagnie
HUDON et ORSALI
à l'occasion de son **100e**
anniversaire de fondation.

Les Breuvages Allan Ltée

Le vice-président des ventes est souriant

Quand on travaille pour une entreprise dont le chiffre d'affaires annuel en 20 ans passe de six millions de dollars à plus de cent millions, on a raison de sourire.

Et Jean-R. Richer, le vice-président responsable du service des ventes

de Hudon et Orsali est un homme souriant.

"Je suis très heureux, dit-il, de participer à l'expansion d'une maison qui, pour employer un cliché, se tient à la fine pointe du progrès. Ici, la rapidité d'exécution, la variété des opérations,

couvrant à la fois des épiciers indépendants et des magasins corporatifs, posent un continuel défi. Le dynamisme qui caractérise le centre de décision, la haute direction, se transmet à tous les échelons et inspire aussi nos détaillants".

dévoilées les orientations nouvelles, les transformations majeures du commerce.

ESPRIT AMICAL
"Ce qui est remarquable, aussi, chez nous, ajoute-t-il, c'est l'esprit amical qui anime nos relations internes de même que nos rapports avec l'extérieur, avec nos fournisseurs, avec nos épiciers.

clair. Nous bénéficions d'un siècle d'expérience et nous mettons en oeuvre de nouveaux modes d'opération qui cadrent bien avec les exigences du consommateur actuel.

"Cette politique, ce souci constant du consommateur, est, à mon avis, un atout maître, le moteur de notre continue progression".

"L'avenir de notre maison pour moi est



Jean-R. Richer, vice-président des ventes.

EQUIPE JEUNE

Le dynamisme qui caractérise l'entreprise, tient à souligner le vice-président des ventes, n'est pas étranger à la jeunesse de l'équipe, surtout celle du service des ventes. De fait, la moyenne d'âge ne dépasse pas 40 ans.

Un autre atout, explique Jean-R. Richer, est l'appui d'un puissant organisme comme le groupe Oshawa, qui invite ses cadres à prendre part aux grands colloques internationaux, où sont



L'équipe des ventes travaille en étroite collaboration avec les autres services de Hudon et Orsali. Participent à une des réunions animées de cette équipe, de gauche à droite: Mlle Linda Matte, commis, Frank Diblasio, acheteur (épicerie), Roger Hamel, acheteur en chef (épicerie), Mme Francine Leblanc, commis, Bernard Léger, directeur du service des ventes (épicerie), Bernard Chaumont, acheteur (épicerie), Jacques Bouvrette, gérant de promotion (épicerie), Robert Caron, acheteur (épicerie), et Marc Pépin, acheteur (épicerie).



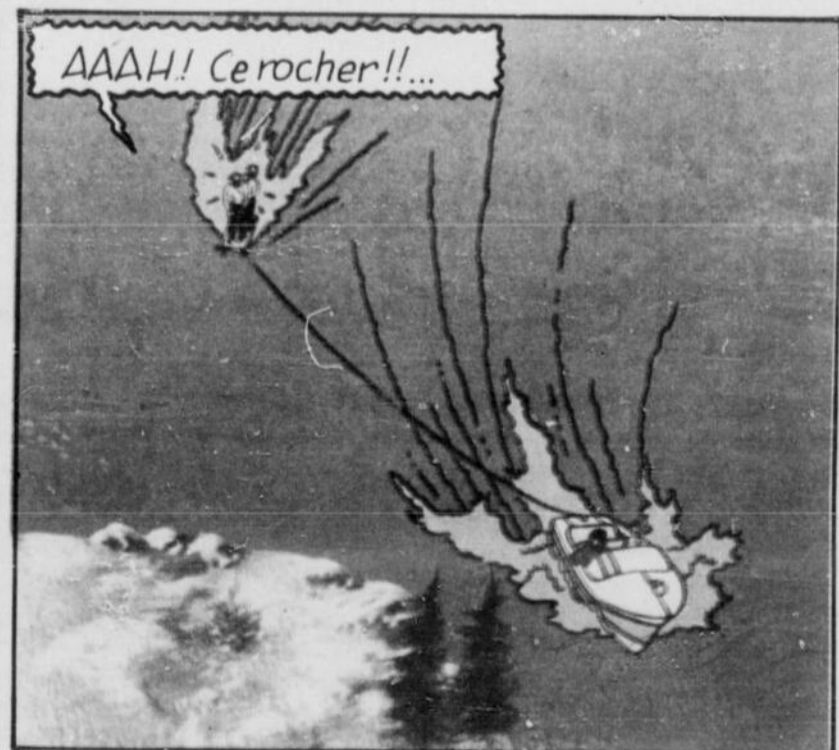
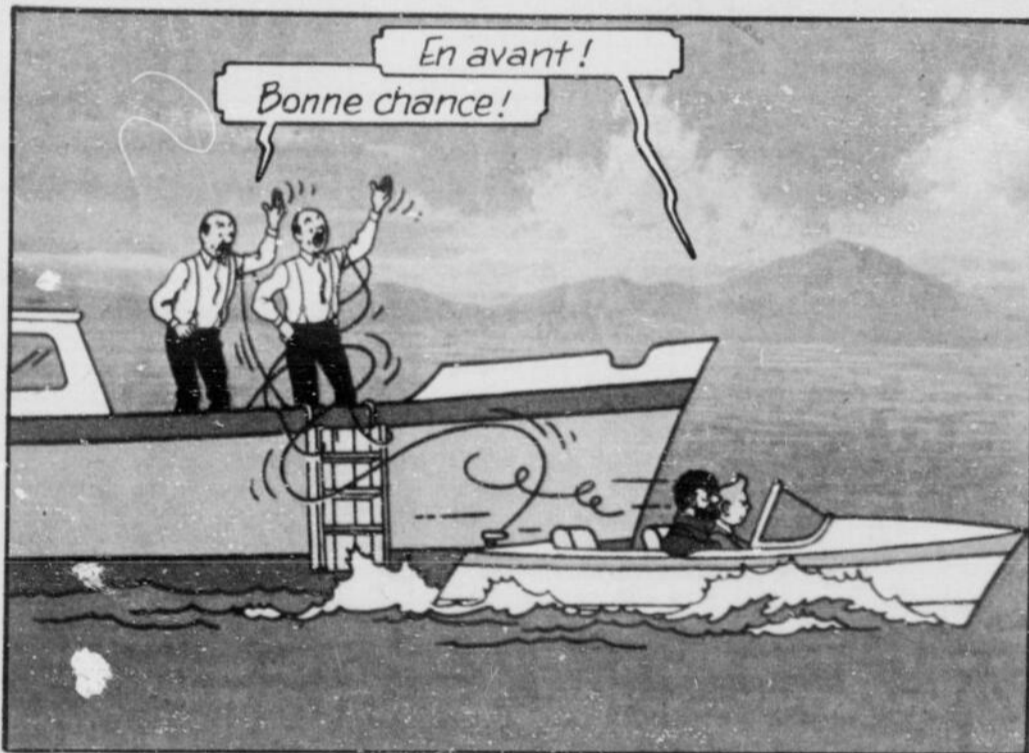
A
HUDON & ORSALI,
les plus jeunes
centenaires en ville...
Chapeau!



Coke... le vrai de vrai

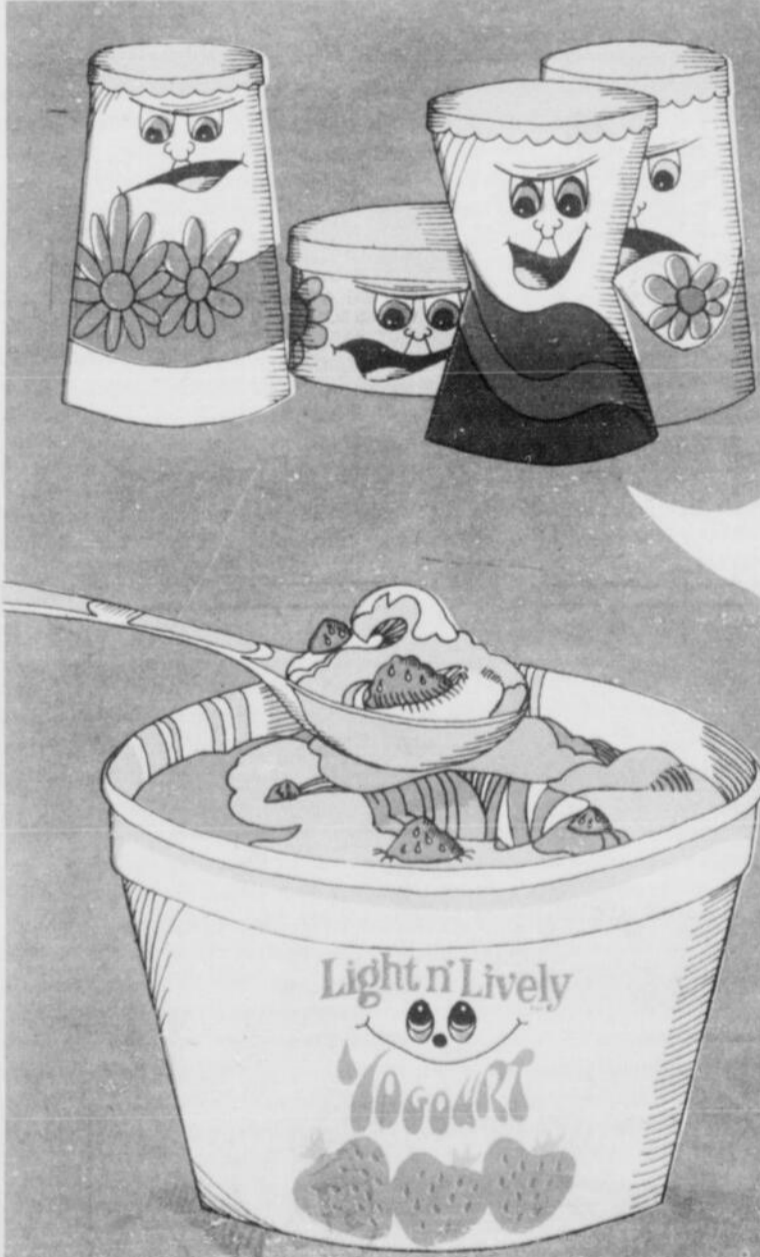
Coca-Cola et Coke sont toutes deux des marques déposées qui identifient le produit de Coca-Cola Liée seulement.

TINTIN ET LE LAC AUX REQUINS







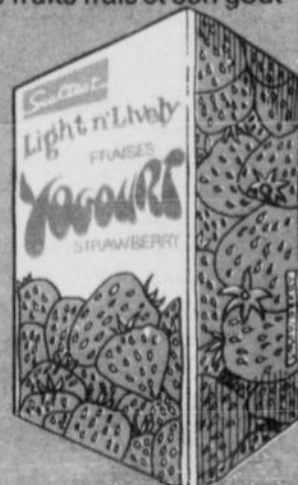


Espèce d'épais!

Les autres yogourts envient au yogourt Light n' Lively de Sealtest* sa consistance crémeuse et ferme, ses morceaux de fruits frais et son goût délicieusement différent.

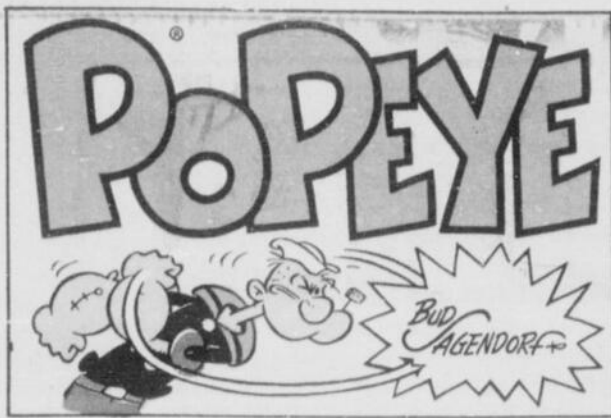
Et les vrais amateurs savent que le yogourt Light n' Lively est imbattable pour la collation comme pour le dessert. C'est pourquoi ils se réjouiront de voir qu'il est maintenant offert aussi en paquet pratique de 2.

Le yogourt
Light n' Lively
de Sealtest,
c'est du solide!



Nouveau!
Paquet de 2!

La Dominion Dairies Ltd. utilise sous licence la marque de commerce Sealtest, propriété de Kraftco Corporation.

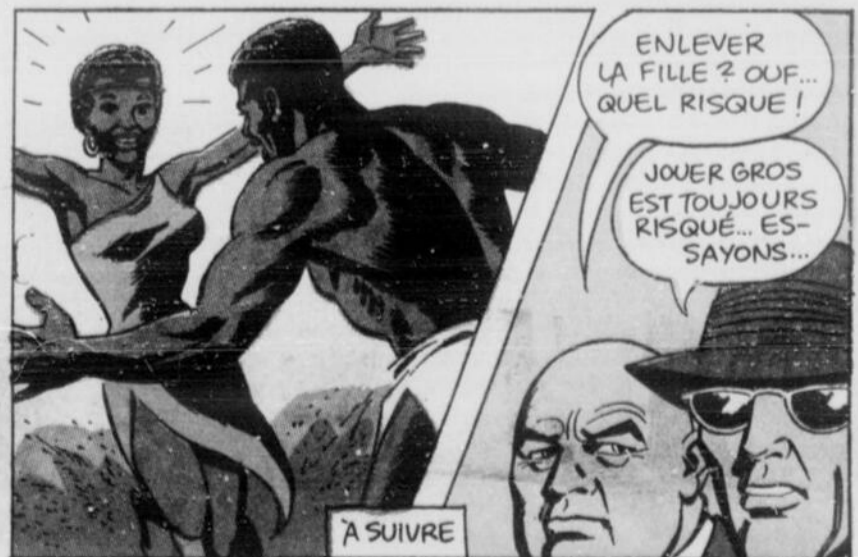


MILORD



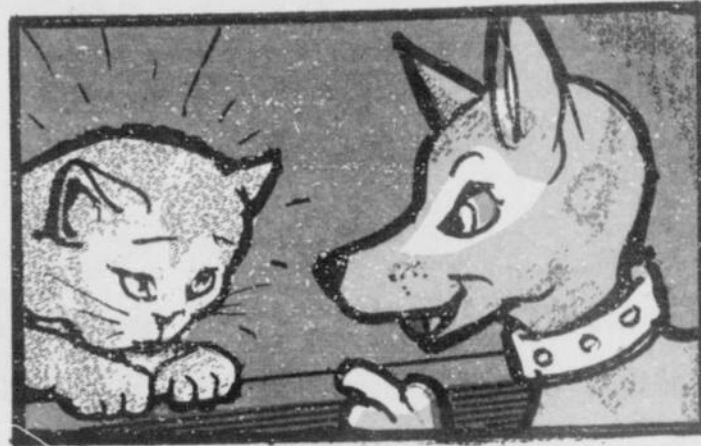
Le Fantôme

par LEE FALK et WILSON McCOY



LE COIN DE TANTE LUCILLE

MON CHAT, VELOURS



Il était une fois une gentille petite fille appelée ISABELLE. Elle avait un beau petit chat qu'elle aimait beaucoup et qu'elle nommait VELOURS.

Or, le soir de l'Halloween notre chaton rencontra un gros chien qui lui dit en jappant:

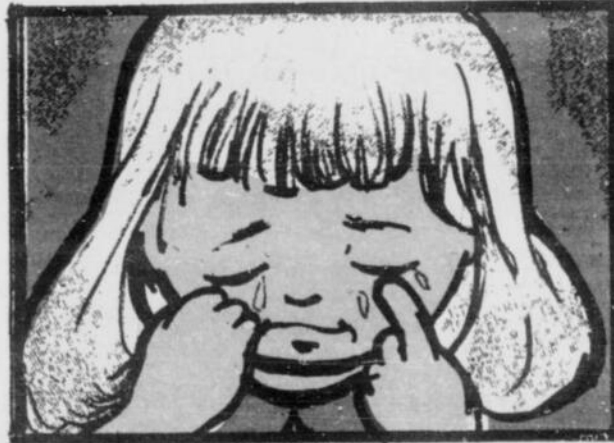
— WOUF! WOUF! Sais-tu que les chats sont très à la mode à la fête de l'Halloween? J'ai même entendu dire qu'il y a des chatons qui

vont sur la lune ce soir-là.

— Ah que j'aimerais, moi aussi, aller sur la lune! répondit VELOURS en miaulant.

Une sorcière, qui se promenait aux alentours, entendit les propos de nos amis. Alors, elle s'approcha du chat en disant:

— Monte sur mon balai magique, nous allons voyager dans l'espace. Aussitôt dit, aussitôt fait, VELOURS sauta sur le balai de la sorcière et



tous les deux s'envolèrent. Mais voilà qu'au bout de quelques instants, notre chat eut peur et s'écria:

- Attention Madame la Sorcière, je vais tomber... Au secours!
- Cramponne-toi après mon balai, chaton!
- Oh oh voici un fantôme, Madame la Sorcière! A moi! A moi! reprit le chat en miaulant.

Cette fois, la sorcière se fâcha et laissa tomber VELOURS du haut du firmament. Croyez-le ou non, notre chat alla rebondir sur le chapeau d'un brave policier qui faisait sa ronde.

— Mais qu'est-ce qui me tombe sur la tête! murmura notre homme. Un chat, mais d'où viens-tu, toi?

Comme notre policier aimait beaucoup les bêtes, il eut pitié du pauvre chaton, l'emmena au poste de police et en prit bien soin. Le lendemain matin, lorsqu'Isabelle s'aperçut que VELOURS n'était pas à la maison, elle le chercha partout. Impossible de le trouver, et elle pleurait...

La maman, qui était très débrouillarde, eut l'idée de se rendre au poste de police avec ISABELLE et elles trouvèrent VELOURS qui miaulait de joie en reconnaissant ses amis. ISABELLE était tellement contente qu'elle embrassa le brave policier en disant:

— Merci, monsieur l'agent, merci! On a bien raison de dire que les policiers sont très utiles! Merci encore!

NOS 10 GAGNANTS
CETTE SEMAINE
RECEVRONT
UN JOLI
CASSE-TÊTE

ENCADRÉ FRANÇAIS AVEC
MOTIFS D'ANIMAUX

SYLVIE BERTRAND
124, DES ILES PERCÉES
BOUCHERVILLE, P.Q.

SYLVAIN VENOIT
25 SURPRENANT C.P. 97
VILLE STE-CATHERINE
JUL 1ER, CTE LAP.

HÉLÈNE BORDUAS
133 LABONTÉ
LONGUEUIL, P.Q.

CAROLE CHABOT
221, STE-ANNE
JOLIETTE, P.Q.

JEAN-MARC CHARBONNEAU
4584, CHAPLEAU
MONTREAL P.Q.
H2H 2L3

CLAUDETTE CHARETTE
271 J.-CARTIER
PTE GATINEAU, P.Q.
J8T 2W3

MICHÈLE LAROCHE
NOTRE-DAME DE PONTMAIN
COMTE LABELLE, P.Q.

LINDA LAUZON
92 THIBEAULT
MONTREAL 402, P.Q.

SYLVAIN POMINVILLE
257 - 2e Av.
VILLE ST-PIERRE, P.Q.

DIANE ROBERGE
5748, RUE CARTIER
MONTREAL 331, P.Q.

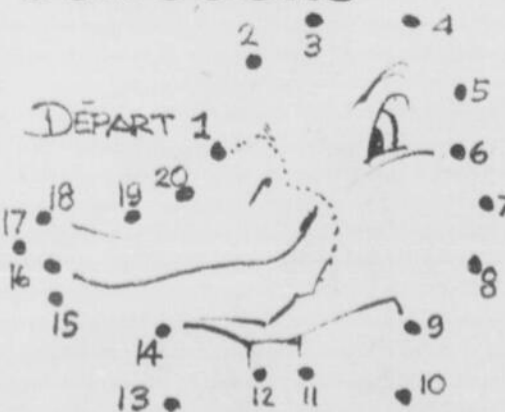
NOTRE CONCOURS
CETTE SEMAINE

Faire mon dessin à numéros et le colorier. Tu peux gagner un beau livre de contes. Puis adresse ta lettre à:

TANTE LUCILLE
"LA PATRIE"

3019 EST, SHERBROOKE
MONTREAL 404, P.Q.

CONCOURS





**Fédéral Packing
offre toutes ses félicitations à
Hudon et Orsali Limitée
qui célèbre cette année
son centenaire de fondation.**

Le 100ième anniversaire de fondation de Hudon et Orsali Limitée nous donne l'occasion de rendre hommage à cet excellent client dont le succès témoigne du dynamisme de sa direction, de son personnel et de tous ses membres affiliés.

Nous souhaitons que ce 100ième anniversaire de Hudon et Orsali Limitée ne soit que leur première étape vers une réussite encore plus éclatante.

FEDERAL PACKING INC.
MAGOG, QUEBEC.

*Depuis vingt-cinq ans, fabricant d'une gamme complète
de viandes cuites de qualité supérieure.*



Un centenaire c'est tout un événement... Hudon et Orsali Ltée double le cap des cent ans... Toutes nos félicitations.



LES DISTRIBUTIONS ÉCLAIR
8320 PLACE LORRAINE
VILLE D'ANJOU • 353-6060



Nous sommes heureux de souligner le 100ème "Anniversaire" de HUDON & ORSALI

LES ALIMENTS GRISSOL LTÉE

Au service de distribution

Le facteur humain, gage de rendement

Le service de distribution chez Hudon et Orsali comprend toutes les opérations reliées au vaste entrepôt de Montréal-Nord.

Le directeur de ce service est Gilles Duguay. Monsieur Duguay est entré récemment au service de Hudon et Orsali Limitée, mais il a plus de 20 ans d'expérience dans l'industrie de l'alimentation au détail.

Le facteur humain

S'il est un aspect de son travail auquel M. Duguay attache beaucoup d'importance, c'est au facteur humain.

"C'est précisément cet intérêt pour l'aspect humain de nos activités que j'ai retrouvé ici, dit-il. On se sent épaulé par la direction. On nous aide, on nous encourage, on n'hésite pas à nous confier des responsabilités, bref, on nous fait prendre conscience de notre valeur. Alors, on ne peut pas reculer. Il faut agir, travailler et réussir".

Pas de barrières

De plus, le directeur du service de distribution considère que dans cette entreprise il n'y a pas de barrière entre les cadres et les employés, même ceux qui remplissent les fonctions les plus modestes.

"Il en résulte, indique-t-il, une saine harmonie qui favorise le meilleur rendement".



Pierre Théberge, contremaître.



Ici, un autre tracteur élévateur à fourche s'affaire à la préparation des commandes.



André Duquette, adjoint de M. Gilles Duguay.



M. Faille, agent de trafic, est le doyen des employés. Il compte 38 années de service... tout un record!

Nous sommes fiers de nous joindre au monde de l'alimentation au Canada pour offrir nos sincères félicitations et nos vœux au président et au conseil d'administration, au personnel et à tous les membres affiliés d'Hudon et Orsali limitée au moment de son remarquable centenaire.



STUART LTÉE

L'informatique: service clé de l'entreprise moderne



Michel Petrucci, superviseur, service de l'informatique.

S'il est un service clé au sein d'une entreprise qui se veut aussi moderne et progressiste que Hudon et Orsali, c'est bien celui de l'informatique.

Le chef de ce service, Claude Sanschagrín, est un spécialiste très haut coté dans ce domaine où il oeuvre depuis une vingtaine d'années déjà.

Sa compétence reconnue a d'ailleurs permis à M. Sanschagrín de présider à l'installation des premiers systèmes importants de gestion par ordinateurs, dont ceux de la Coopérative Fédérée du Québec, de l'Armée de l'Air du Canada, du Canadien Pacifique, de la maison Couvrette et Provost et de bien d'autres encore.

En 1967, il entra chez Shop & Save et on lui confiait la programmation du puissant ordinateur IBM 360 déjà en place.

Vaste contrôle

Claude Sanschagrín a étendu la sphère de contrôle de sa spécialité

dans tous les domaines de la vaste entreprise qu'est devenue Hudon et Orsali.

Il a poussé l'utilisation de cet équipement à un point tel qu'il couvre maintenant 70 pour cent de tous les secteurs d'activité de l'entreprise. Aujourd'hui, la comptabilité y est mécanisée à 90 pour cent.

Travail passionnant

M. Sanschagrín ne cache pas combien son travail le passionne. "Nous sommes en mesure, dit-il, d'avoir en tout temps une idée très précise de toutes les divisions et cette connaissance nous permet de prendre de meilleures décisions, d'améliorer notre orientation, d'obtenir des résultats toujours plus probants."

Nouvelle responsabilité

En plus de la direction de l'informatique, M. Sanschagrín vient de se voir confier une nouvelle responsabilité, soit la fonction de vice-président des opérations, poste où il devrait évoluer tout à son aise, vu sa connaissance précise de l'entreprise.



Claude A. Sanschagrín, vice-président Administration.

Félicitations à la direction, au personnel et à ses membres affiliés pour leur extraordinaire réussite.

Nous sommes heureux d'être étroitement liés depuis de nombreuses années à HUDON & ORSALI LTÉE à titre de distributeurs de volailles.



LACOMBE & ROBIDOUX LTÉE

Production et distribution de volailles

3845 est, RACHEL, MONTRÉAL - 254-4991

Nous nous joignons aux amis de la compagnie Hudon & Orsali Limitée pour lui souhaiter un second centenaire aussi fructueux que celui qu'elle vient de vivre.



GROSSISTES ET IMPORTATEURS EN
Carose FRUITS ET LÉGUMES
DEPUIS PLUS D'UN DEMI-SIÈCLE

1873 - 1973

Félicitations à l'occasion de votre centenaire

I.G.A.



Les magasins corporatifs

Une division où tout marche... sur des roulettes

Une division sur laquelle se penche de près la haute direction de Hudon et Orsali est celle des magasins corporatifs, c'est-à-dire des magasins qui appartiennent à la compagnie elle-même.

Le directeur en est Jean Nolin, un autre ancien de l'équipe de Thrift et vétéran de l'alimentation, domaine dans lequel il compte 33 années de service, dont 15 maintenant chez Hudon

et Orsali.

Entré en qualité de gérant de district, on lui a depuis confié la direction des magasins corporatifs ainsi que celle des Aliments-Bonimart de Saint-Jean et Sherbrooke et du nouveau Bonimart de Sainte-Foy, en banlieue de Québec.

Autre heureux

Jean Nolin est un autre homme heureux de la

façon dont les affaires roulent chez Hudon et Orsali.

"J'aime l'atmosphère qui règne ici, dit-il. L'esprit y est tourné vers le progrès et l'on accorde à chacun l'occasion de faire valoir ses talents. Et tout le monde s'entraide. Cette mentalité, inspirée originellement par Frank Juno, a été perpétuée par son successeur, Guy Hudon, qui lui a donné encore plus d'envergure.

"Alors, que dire de plus? Nous travaillons dans un climat amical, on ne vous met pas de bois dans les roues et tout marche... sur des roulettes."



L'équipe responsable de la division des magasins de la compagnie: de gauche à droite: Jean Nolin, Roger Vincelette, chef de zone, Simon Dubé, spécialiste en fruits et légumes, René Labelle, spécialiste des viandes, Rolf Dietz, directeur du service du génie et entretien et René Philie, gérant de la section entretien.



M. Rolf Dietz assume la responsabilité des travaux relevant du génie et de l'entretien des magasins.



Jean Nolin, directeur de la division des magasins corporatifs.

Meilleur

TARTES

GÂTEAUX



Sincères félicitations



12290 ALBERT-HUDON
MONTRÉAL 462
TÉL.: 324-1952

FÉLICITATIONS

LEVER DETERGENTS LIMITED

DIVISION DES VENTES DU QUÉBEC
5341 rue Ferrier, Montréal 307, P.Q.
Téléphone (514) 731-7921



Homages, félicitations et succès continus à

HUDON & ORSALI LIMITÉE

à l'occasion de SON 100e ANNIVERSAIRE
R. DE VAUDREUIL GIE LTÉE. COURTIERS EN ALIMENTATION

Représentant de: BISSEL * BOVRIL * CITADELLE (sirop d'érable pur) * DANTY FOODS * LABRADOR EAU DE SOURCE * LACTANTIA (beurre et margarine) * MÉTAL TEXTILE & KURLY KATE (nettoyeurs à marmites) * WHAMPOLE TONIQUE

2525, boul. Jean-Baptiste-Deschamps, Lachine 620, Montréal. 531-4501

PRODUITS GAZA INC.

GAZA

Sauce à "BAR-B-CUE"
Sauce "HOT CHICKEN"
Conserves de poulet désossé "en jarre"
Ragoût-Boudin

Sincères félicitations et meilleurs voeux
à la maison HUDON & ORSALI LTÉE

MONARCH
FINE FOODS CO. LTD.

Nos hommages les plus cordiaux à

HUDON & ORSALI LTÉE

en son centenaire

Gattuso
CORPORATION LTÉE

Félicitations et voeux sincères à
Hudon et Orsali Ltée, à l'occasion
de son centenaire

BOULANGERIE MONTRÉAL INC.
55 BELLECHASSE, MONTRÉAL • 274-7522

Service d'avant-garde pour le consommateur

La philosophie tournée vers le progrès, qui maintient Hudon et Orsali à l'avant-garde dans le domaine alimentaire, se manifeste aussi chez sa chaîne de détaillants IGA.

Conformément à cet esprit progressiste, IGA a créé une fonction, probablement unique dans l'alimentation, celle de responsable du service au consommateur.

Chez le détaillant IGA, le consommateur n'est pas qu'une statistique dans le bilan annuel et pour se pencher sur son sort, on a fait appel à Mme Marie-Paule Green.

Jeune femme attrayante et sérieuse, Mme

Education

Sachant que l'épicier et ses employés sont les personnes qui ont affaire chaque jour au consommateur, il importe qu'ils soient en mesure de le renseigner adéquatement. Il y a donc là tout un travail d'éducation que Mme Green accomplit par le truchement d'entretiens, de conférences, de cliniques, ou encore au moyen de bulletins.

Avant d'établir ses politiques, la haute direction doit savoir ce que le client reproche ou approuve, ce qu'il désire. Elle doit aussi connaître les revendications des détaillants, de même que

auparavant fait l'expérience avec succès en Ontario. Il est maintenant fourni en Nouveau-Brunswick et en Nouvelle-Ecosse. Le nouveau service touche déjà quelque 400 détaillants IGA et des milliers de consommateurs.

Les appels ont commencé à affluer de toute part pour commenter les interventions de Mme Green et faire savoir combien son rôle est apprécié, parfois même critiqué. Mais, d'ores et déjà, on en est venu à voir Mme Green non pas comme une propagandiste, mais comme l'authentique défenseur des intérêts du petit.



Les photos de ce cahier spécial ont été fournies par le journal de l'alimentation au Québec.

Mme Marie-Paule Green, directrice du service au consommateur.



Quotidiennement ou presque, Mme Green visite un ou plusieurs des 400 détaillants IGA établis au Québec, en Ontario et dans les Maritimes et explique aux consommatrices comment utiliser profitablement leur dollar.

Green est devenue en quelque sorte d'ombudsman, mais sa responsabilité est complexe.

Tâche délicate

Sans doute incombe-t-il à la directrice du service au consommateur d'aider premièrement ce dernier à faire ses emplettes de façon à profiter au maximum du dollar qu'il dépense. De plus, elle doit renseigner le consommateur sur les produits nouveaux et répondre à ses questions, et le plus souvent ont trait à la qualité et au prix.

Toutefois, le rôle de Mme Green s'exerce à d'autres niveaux.

leurs faiblesses, leurs défauts.

Encore une fois, c'est à Mme Green d'intervenir. C'est elle qui fait le pont entre les patrons, les détaillants et le consommateur.

Service apprécié

Ce service au consommateur est en vigueur au Québec depuis septembre 1972. On en avait



Le 100^e anniversaire de Hudon & Orsali Ltée.

ça donne le goût de les fêter!



bilopage
ça donne le goût d'y goûter!

Nos plus sincères félicitations à la maison Hudon & Orsali Limitée qui célèbre cette année son 100^e anniversaire. Nos meilleurs vœux de succès vous accompagnent! Bien cordialement.

van de water-boyd (eastern) ltd.

2300, CHEMIN MONTEREY RD., CHOMEDEY, LAVAL, QUÉ.



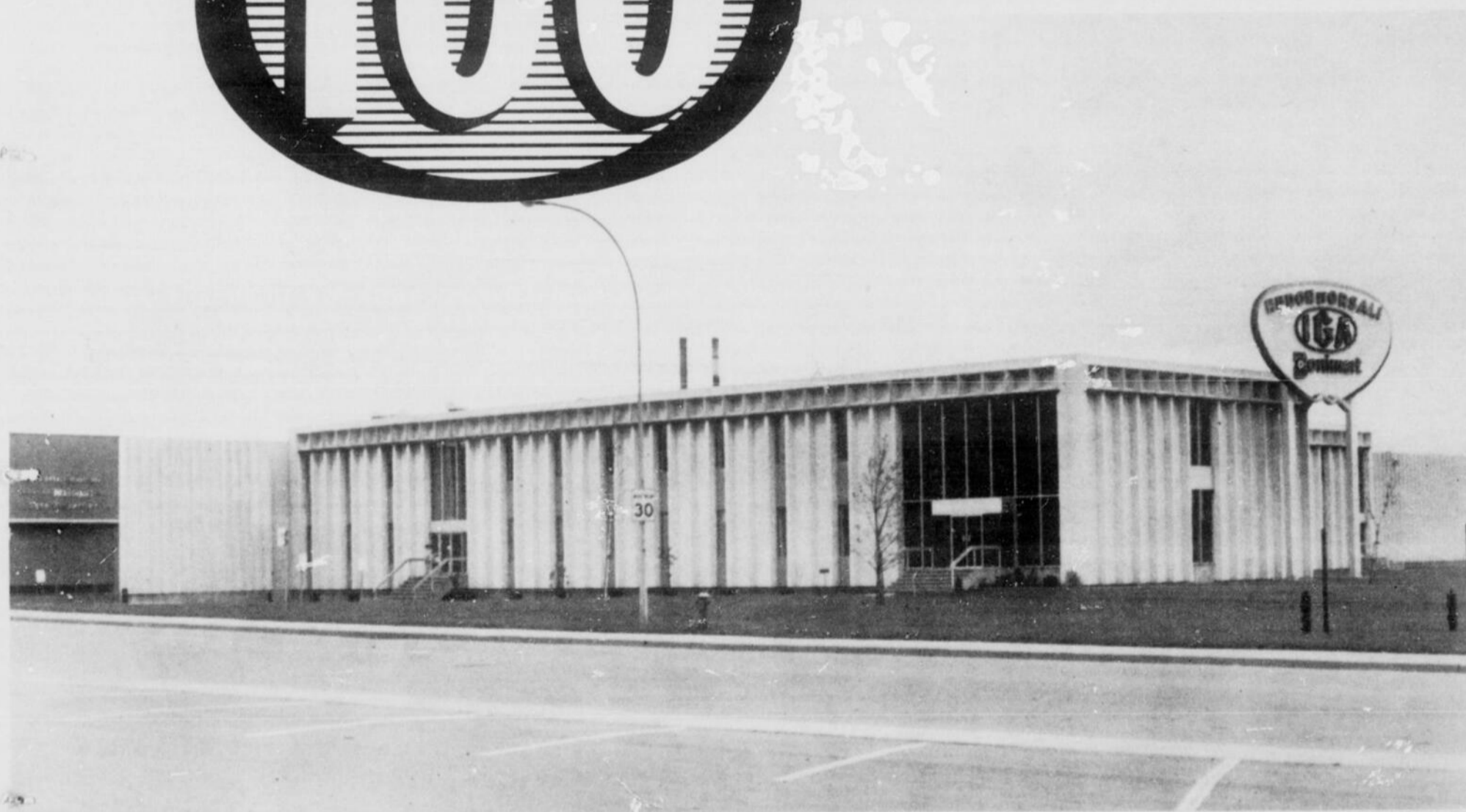
un grand merci



Notre centenaire a soulevé un mouvement de collaboration étroite parmi tous nos fournisseurs. C'est grâce à cette collaboration soutenue que, toute l'année, les magasins I G A ont pu vous offrir des spéciaux continuels.

À tous ceux qui ont participé à ces différentes promotions, nous disons un GRAND MERCI.

Hudon et Orsali Limitée



Hudon et Orsali Limitée

11281 BOULEVARD ALBERT-HUDON, MONTRÉAL-NORD



Voyage



par
Manuel
Maître

Quatre pays d'Europe en 5 semaines (1)

Le touriste qui veut découvrir l'Europe en visitant sept ou huit pays en trois semaines ne peut avoir qu'une idée très vague des pays, villes et régions visités en plus de revenir passablement fatigué d'un tel voyage éclair. J'ai préféré, quant à moi, organiser mon propre itinéraire et me contenter de voir trois ou quatre pays en cinq semaines, ce qui fut un succès complet.

Et d'abord, la ruée des touristes ne se produisant que vers la mi-juillet, j'avais choisi de quitter Montréal à la mi-juin pour bénéficier à la fois de prix hors saison plus avantageux pendant une partie du séjour en Europe, d'une température plus clémente, c'est-à-dire d'un temps moins chaud et d'un encombrement moins grand sur les routes puisque j'avais décidé de me déplacer d'un point à l'autre en automobile louée à mon arrivée à Paris, soit, pour quatre personnes, une Renault 16 TL sortant flambant neuve de l'usine, spacieuse, économique et très confortable. L'automne, pour les mêmes raisons précitées, est aussi une excellente saison pour faire un tel voyage.

Il n'est pas inutile, quelques semaines avant de partir, d'écrire à plusieurs hôtels de catégories différentes selon vos moyens pour tenir des renseignements sur les prix et retenir ensuite des chambres au moins dans les grandes villes. Quant au mode de transport pour se rendre en Europe, l'avion est évidemment le moyen le plus rapide et le plus économique même si le bateau offre des prix assez avantageux mais avec l'inconvénient — en dépit du charme certain d'un voyage sur l'océan — de vous rogner 10 jours sur vos vacances pour l'aller et retour.

Le touriste fera bien de penser attentivement à ce qu'il va emporter dans ses bagages pour ne rien oublier ni se surcharger car en classe économique, le passager n'a droit qu'à 48 livres par personne et si l'on songe à magasiner et à rapporter quelques souvenirs parfois pesants, cela augmentera d'autant le poids des bagages au retour et l'excédent coûte très cher, alors songez-y bien.

Nous avons donc décidé après maintes recherches et études de brochures et prospectus divers et après consultation attentive des cartes routières de visiter la France, l'Italie, l'Autriche et la Suisse. Mais entendons-nous, pas chacun de ces pays en entier, une partie seulement que nous jugions à la fois les plus intéressants et les plus accessibles.

Nous limiterons en effet limiter notre millage ou kilométrage et ne pas dépasser 3,000 milles ou 5,000 kilomètres et nous nous y sommes à peu près arrivés puisque nous avons atteint 5,500 kilomètres. Notre itinéraire partait de Paris vers Chartres et les Châteaux de la Loire après un arrêt d'un jour et demi à Paris à l'arrivée pour une visite rapide et quelques promenades, nous promettant d'y séjourner quatre ou cinq jours à la fin du voyage.

En trois jours, il est possible de visiter six ou sept des châteaux les plus renommés et de voir le soir un spectacle son et lumière à Blois ou à Chambord. Nous avons traversé ensuite la France en direction d'Annecy et fait le tour de ce merveilleux lac entouré des Alpes. Puis nous nous sommes dirigés vers Avignon et Arles après avoir traversé la jolie ville de Grenoble, la vallée du Rhône et la Provence.

Ensuite, je vous conseille de vous diriger vers Nice et la Côte d'Azur en empruntant la route du bord de mer qui longe la Méditerranée à partir de St-Tropez. Au passage à Montélimar, n'oubliez pas de goûter au délicieux nougat qui a fait la renommée de la ville.

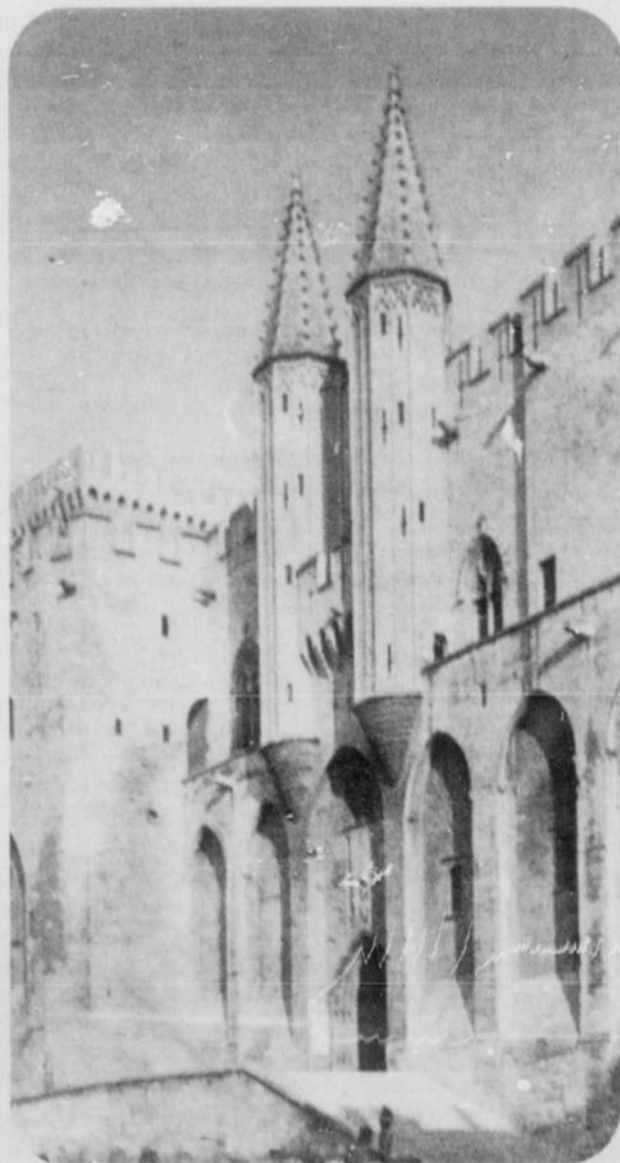
Les sites sont merveilleux et le contraste des couleurs dans les paysages vraiment extraordinaire. Quelques jours à



Nice la Belle et la baie des Anges au bord de la Méditerranée.



Une partie de pétanque dans une petite ville de Provence.



Le Palais des Papes à Avignon, témoin d'un grand passé.

Nice s'imposent pour visiter la ville et l'arrière pays niçois ainsi que Grasse, Cannes, Monaco et Monte-Carlo. De là, nous avons traversé la frontière à Menton pour nous rendre en Italie en passant par San Remo et Gênes et en nous arrêtant coucher à Rappallo, charmante petite ville dont c'était la fête patronale, joyeuse, bruyante et colorée, le tout couronné le soir par un magnifique feu d'artifice.

La semaine prochaine, je vous parlerai de la suite de notre itinéraire qui nous a conduit à Pise, Florence, Venise, Innsbruck en Autriche, Lucerne, le Lac des Quatre Cantons, Lausanne en Suisse et de nouveau la France jusqu'à Paris en passant par Fontainebleau et Versailles sans oublier une courte halte pour nous incliner et nous recueillir sur la tombe du général de Gaulle à Colombes, les Deux Eglises.

527-8881

vous dit vaut mieux trop tôt que trop tard

AGENCE DE VOYAGE ATLAS

1821 est, rue Sherbrooke, Montréal

MEMBRE IATA T.A.P.S.C. ATC

la clef de vos vacances '74

GRATUIT

DEMANDEZ NOTRE BROCHURE

"La clé de vos vacances '74"

Nous nous ferons un plaisir de vous envoyer gratuitement cette brochure, préparée exclusivement par votre agent de voyages Atlas et contenant le résumé de plusieurs programmes et les différents prix

SUISSE — FRANCE — ESPAGNE — PORTUGAL
— CROISIÈRES ANTILLES — CARAIÈRES — ETC...

L'AGENCE DE VOYAGES* ATLAS*
1821 SHERBROOKE E., MTL 133

J'aimerais recevoir votre dépliant Mieux vaut trop tôt que trop tard

Nom 527-8881

Adresse

les taches de vin



Dr J. Gerald Rheault.
M.D. F.R.C.S. (C), C.S.P.Q.
Spécialiste en
chirurgie plastique et
reconstructive

Que sont ces taches?

Nous avons, la semaine dernière, discuté de différentes sortes de taches de naissance et de taches qui peuvent apparaître sur la peau au cours de la vie. Nous allons particulièrement discuter aujourd'hui des problèmes de la peau qui relèvent des vaisseaux.

Les "taches de vin", que les médecins appellent "hémangiomes" peuvent se présenter sous une multitude de formes quant à l'importance qu'ils ont, c'est-à-dire selon leur grandeur, leur épaisseur et l'endroit où on les trouve. Il y a des "taches de vin" qui sont surélevées au-dessus de la peau, c'est-à-dire plus épaisses que la peau, d'autres qui sont au même niveau que la peau et d'autres encore qui sont un mélange des deux premières.

De plus, au cours de la vie, plusieurs personnes peuvent développer des taches de vin ou des détériorations de vaisseaux sur la peau, telles que la couperose ou des rougeurs diffuses de la peau dues à une multiplication de très petits vaisseaux dans la peau elle-même. La couleur rouge de ces taches est due au sang qui est contenu dans les vaisseaux.

Quelle est l'importance de ces taches de vin?

Dans certains cas assez exceptionnels, ces "taches de vin" sont une indication d'une maladie généralisée qui doit être traitée. Ces cas sont toutefois exceptionnels et ne relèvent pas de la discussion présente.

Les "taches de vin" du nouveau-né

Un pourcentage assez important de bébés naissent avec certaines "taches de vin" au visage ou ailleurs sur le corps. La très grande majorité des taches de vin sont planes, c'est-à-dire qu'elles ne présentent pas un épaissement au-dessus du niveau de la peau, elles vont disparaître sans aucun traitement dans les quelques premières années de la vie, et donc, il est préférable que le médecin suive l'évolution de ces hémangiomes sans y toucher avant l'âge de six à sept ans.

En effet, presque tous ces genres de "taches de vin" disparaissent sans aucune forme de traitement. Il serait donc malencontreux d'imposer une cicatrice secondaire à une chirurgie ou à une autre forme de traitement alors que ces types de lésions peuvent disparaître sans aucune forme de traitement.

D'autres formes de "taches de vin" qui sont élevées et épaissies doivent toutefois être surveillées de plus près, puisqu'elles peuvent provoquer des saignements et peuvent agrandir plutôt que de diminuer de grandeur. Au besoin, celles-ci seront traitées par chirurgie au moment approprié. Il est donc important que ces cas soient suivis par le médecin de famille

SANTÉ



beauté

ou par un spécialiste tel que requis par le médecin de famille.

Les "taches de vin" acquises au cours de la vie

Plusieurs formes de "taches de vin" sont acquises au cours de la vie, particulièrement certaines formes qui sont étoilées ainsi que des rougeurs diffuses de la peau plus ou moins marquées que l'on peut appeler soit "érythrose" ou dans d'autres cas, lorsqu'elles sont plus définies, "couperose". Il peut survenir aussi d'autres formes de "taches de vin" qui sont plus épaissies ou qui prennent une importance plus grande chez les adultes.

Que doit-on faire pour ces lésions?

La possibilité que ces lésions deviennent cancéreuses est tellement éloignée qu'il est très rarement indiqué d'enlever de telles lésions pour prévenir le cancer. C'est donc plutôt un problème d'esthétique et un problème d'infection ou de saignement qui sont habituellement les principales raisons pouvant justifier une intervention par opération ou autre traitement.

Si vers l'âge de six à sept ans, certaines "taches de vin" "plates" persistent chez les enfants, il est habituellement préférable de les traiter. Le traitement peut se traduire par une injection de sclérosant ou d'autres médicaments, par excision chirurgicale, c'est-à-dire en les enlevant par une opération, par d'autres méthodes telles que l'application de dioxyde de carbone par certaines formes de tatouage pour les camoufler, etc...

Les tumeurs qui sont épaissies et qui sont exposées à saigner sont habituellement traitées par excision chirurgicale de façon plus efficace.

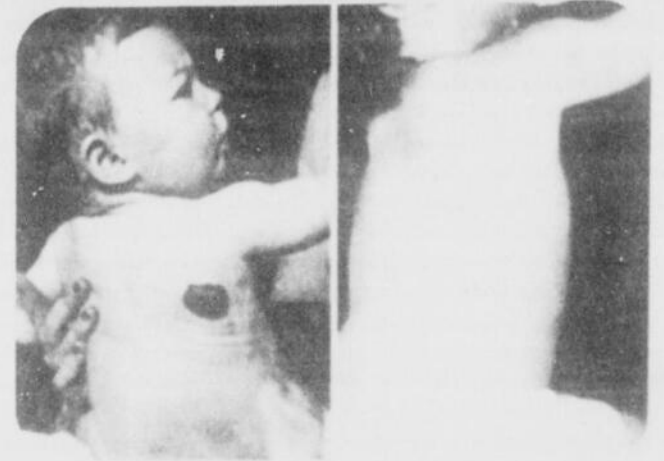
Comme règle générale, les hémangiomes en forme d'étoile et les autres rougeurs semblables du visage telles que la couperose peuvent être traités très efficacement soit par électrocoagulation, c'est-à-dire par petits courants électriques, par injection de certains médicaments ou dans certains cas de rougeurs plus diffuses par une combinaison de courants électriques et de sablages.

Quelle est la valeur esthétique des traitements pour les "taches de vin" et pour les vaisseaux dilatés tels que la couperose?

Comme mentionné plus haut, les "taches de vin" chez les enfants disparaissent habituellement de façon spontanée. Toutefois, chez les patients où ces "taches de vin" apparaissent au cours de la vie ou persistent après la naissance après l'âge d'environ sept ans, plusieurs formes de traitements appropriés sont très efficaces. Il y a toutefois certaines limitations qui



Patiente souffrant de "tache de vin" traitée par cautérisation et peeling.



Exemple de tache de vin surélevée qui est habituellement traitée par chirurgie.



Exemple de tache de vin profonde et qui déforme l'épaisseur entière de la joue. Ceci nécessite un traitement approprié puisqu'il peut devenir plus important au cours des années.

devront être discutées et déterminées lors d'une consultation avec le spécialiste en chirurgie plastique.

Les petits hémangiomes du visage, la couperose et les rougeurs diffuses peuvent être considérablement améliorés par des traitements de chirurgie esthétique, de dermatologie et par d'autres formes de traitements médicaux selon les indications.



5 mois après le premier traitement qui sera poursuivi dans les mois à venir pour compléter le travail.

BUREAUX

Carrière & Sénécal

OPTOMETRISTES

ANDRÉ

SENECAL, o.d.

JACQUES

SENECAL, o.d.

376 est, rue Ste-Catherine — Suite 214 — Montréal 132

POUR RENDEZ-VOUS: 288-2211

Finis plumes et oiseaux empaillés

Vive les chapeaux simples et amusants !



Un peu timide, cet amusant chapeau vert rayé de lignes blanches horizontales, emmitoufle votre tête et ne laisse apparaître que des grands yeux gais... \$5.99

par Suzanne-Marie Roy
photos Jean-Paul Laliberté

Voici quelques années, les femmes avaient totalement abandonné l'idée de porter des chapeaux.

En '73, ou plutôt depuis '70, les jeunes filles n'ayant pas connu l'époque des immenses chapeaux et des oiseaux s'équilibrant sur leur tête, veulent ramener cette mode (pas celle des oiseaux, mais celle des chapeaux...)! Naturellement, les idées d'autrefois ont pris de nouvelles tendances. La mode des chapeaux se veut aujourd'hui très simple, sans fantaisie exagérée...

Fait de laine souple, on peut leur donner toutes sortes de formes, dépendant de l'impression qu'on désire rendre. En fait, tout dans la mode du chapeau '73 se concentre sur la couleur et sur quelques légères fantaisies comme des pièces de cuir cousues sur la laine ou encore des broderies à motifs simples.

Tricotés, crochetés, chauds et amusants, on peut se les procurer pour des prix dérisoires. En effet, le coût de ces originalités varie entre \$4.99 et \$5.99.

Qu'ils aient la forme

d'une casquette ou encore d'un bonnet, ils sont surtout très pratiques et protègent des froides températures que le Québec connaît.

Des mitaines aussi...


Non seulement les manufacturiers se sont-ils relancés dans la confection des chapeaux, mais ils ont aussi introduit en même temps toute une gamme de mitaines s'agrémentant avec ces chapeaux.

À la boutique Villager du Centre Laval où nous sommes rendus, nous y avons découvert toute une gamme de mitaines qui s'harmonisent aux bonnets de laine.

Ces mitaines, aux prix auxquelles elles se vendent, sont toutes aussi économiques que si on les tricoterait soi-même. Pour \$4.99, on peut se les procurer et tout en demeurant élégante, on évite les gerçures et le gel.

Un chapeau et une paire de mitaines ne sont pas seulement jolis mais sont aussi pratiques. Cet hiver, c'est un "must" pour toutes les Québécoises..!

Pour la sportive, celle qui n'a pas peur du vent giflant sa figure, un joli chapeau de laine rouge brodé de motifs originaux... \$4.99



En vedette
La championne mondiale
Karen Magnussen
et
Jo Jo Starbuck
Ken Shelley
et aussi
ANNA GALMARINI
SASHI KUCHIKI
TERRY HEAD
LABRECQUE & MAC-
LES CHIMPANZÉS de LUCIEN
MAYER et L'ÉCRAN MAGIQUE

SPLendeur!
ENCHANTEMENT!

20 AU 26 NOV.
MATINÉES
SAMEDI et DIMANCHE
à 1h 30 et 5h 30

En soirée à 8h. de
lundi à vendredi incl.
Samedi soir à 9 heures p.m.
Billets: \$2.10-\$4.00-\$5.10

SOIRÉE D'OUVERTURE
MARDI 20 NOV.
Réservée aux magasins
DOMINION

BILLETS en VENTE au
FORUM — MTL TRUST (PVM)
et chez SAUVÉ FRÈRES
COMMANDES POSTALES
ACCEPTÉES

FORUM

Téléchrome
le samedi, à 11 heures



Téléchrome, ce sont des jeunes, des dessinateurs pleins d'idées, des téléspectateurs au téléphone, qui se donnent la main pour créer une bande dessinée.
Animatrice: Lise LaSalle

On regarde Radio-Canada

evolution

ROCK'N'ROLL

1955 1973



TOUS LES SOIRS

du 5 au 21 novembre de 7pm à minuit

présenté par **Labatt** et **CKVL**
LE "GOLD GOLD"
FM 96.9

COMMENÇANT VENDREDI!
LE 2 NOVEMBRE

OK... Laliberte

Un film de Marcel Carrière

Luce Guilbeault, Jacques Godin
Jean Lapointe

Lucille Papineau, René Caron, Denise Proulx
et Denis Drouin



1594 ST-DENIS 849-4211
METRO ST-DENIS-DEMONTIGNY

st-denis

de fil en aiguille

4904: Très facile à coudre cette robe avec une fermeture éclair à l'avant. Grandeurs disponibles en demi-taille de 10-1/2 à 20-1/2 ans. La grandeur 14-1/2 (buste 37) demande 2-3/8 verges, 45 pouces. Prix: 75 cents.

923: Une robe de tricot tout à fait ravissante. Elle est ajustée à la taille et crochetée avec de la laine trois plis. Instructions pour grandeurs de 8 à 18 ans. Prix: 75 cents.

4519: Blouse et robe avec emmanchures rectangulaires et boutons à l'avant. Grandeurs de 8 à 20 ans. La taille 12 ans (buste 34) demande 3 7/8 verges, 60 pouces de large. Prix: 75 cents.

4896: Robe facile à coudre accompagnée d'une cape réalisée au crochet. Grandeurs en demi-taille de 12 1/2 à 22 1/2 ans et tailles jeune fille de 10 à 18 ans. Toutes instructions incluses. Prix: 75 cents.

4651: Jolie robe avec manches bouffantes et ceinture à l'arrière. Tailles de 10 à 16 ans. La grandeur 12 ans (buste 32) demande 2 1/2 verges, 45 pouces de large. Prix: 75 cents.

874: Faites plaisir à votre mari avec cette veste de laine crochetée, fermeture-éclair à l'avant. Instructions détaillées pour grandeurs de 34 à 44 (hommes). Prix: 75 cents.

A721: Cette élégante robe peut être cousue en deux longueurs. Tailles 8 à 18 ans. Grandeur 12 ans (buste 34) requiert 4 1/2 verges, 45 pouces de large. Prix: \$1.00.

4904 10 1/2-20 1/2



4549 10 1/2-20 1/2



A721 8-18



4619 8-20



4896 10-18 12 1/2-22 1/2



923



diane von furstenberg

4549: Tunique ou robe selon les besoins de votre garde-robe. Grandeurs en demi-taille de 10 1/2 à 20 1/2. La grandeur 14 1/2 (buste 37) requiert 3 1/4 verges, 60 pouces, si vous optez pour la tunique. Prix: 75 cents.

4634: Robe avec taille basse ou blouse pour accompagner le pantalon. Grandeurs: 34 à 48. Pour coudre la robe de taille 36 (buste 40) vous aurez besoin de 2 1/8 verges, 54 pouces. Prix: 75 cents.

698: Une surprise charmante pour vos tout-petits. Quatre modèles d'animaux (chat non montré). Deux pièces seulement en plus des oreilles pour chaque animal. Prix: 75 cents.

874



4651 10-16



4634 34-48



698

Veuillez, s.v.p. compléter ce coupon et l'envoyer avec .75 pour chaque robe et patron au crochet

Les patrons "Haute Couture" sont de \$1.00 chacun

Expédiez à:

LA PATRIE,

DEPARTEMENT DES PATRONS.

50 Progress Avenue, Scarborough, Ont. L4M 1P7

Ajoutez .15 par patron pour courrier de 1ère

classe et manutention spéciale

Mandat ou chèque (pas d'argent)

| No | Grandeur | Prix | | |
|-------|----------|-------|---------------|-------------|
| _____ | _____ | _____ | Nom _____ | |
| _____ | _____ | _____ | Adresse _____ | |
| _____ | _____ | _____ | Ville _____ | |
| _____ | _____ | _____ | Zone _____ | Prov. _____ |

CATALOGUES
 Mode-Couture .75
 Crochet .75

POUR L'HIVER

Une collection spectaculaire de bottes

par Suzanne-Marie Roy
photos J.P. Laliberté

Comme partout ailleurs, l'industrie de la botte s'est transformée. Le choix offert maintenant est immense. La nouvelle collection automne-hiver est des plus complètes et des plus attrayantes.

De la botte courte à la botte longue, du suède au cuir, des semelles flexibles aux semelles rigides, les bottes '73-'74 sont d'allure sportive ou très habillée.

La botte tout-aller s'avère aussi très populaire, surtout si on n'a pas les moyens de s'en procurer deux ou trois paires.

Par contre, si la botte tout-aller est la plus complète, la botte ou plutôt la bottine sport est des plus confortables. La plupart du temps, lacée et à semelle de gomme, on la porte avec des pantalons longs ou encore avec des culottes amples et flottantes rentrées au genou (knicker).

La botte tout habillée ou de grand soir est d'habitude en suède et de couleurs pastel.

Bien sûr, on peut la porter pour travailler, mais le calcium, s'il s'at-

taque au suède le rendra affreusement laid. Donc, la botte de suède, à moins de la faire traiter au silicone, ne garde pas toute son allure après une saison entière.

Enfin, la botte tout-aller est un choix plus sûr. Confectionnée d'un cuir souple de qualité, elle enveloppe la jambe pour la garder au chaud. Ses semelles sont habituelle-

ment rigides et sont montées sur des talons de trois pouces tout au plus.

Il est très important de traiter toute botte avec des cires ou du silicone. Souvent, à l'achat, le vendeur vous dira les soins à apporter à vos bottes. Il est évident que plus vous en prendrez soin, meilleures elles seront l'année suivante..!

de vêtements. On peut aussi l'obtenir dans des couleurs antiques très belles pour \$35.00

Toujours à la boutique Villager du Centre Laval, la botte tout-aller, sans doute la

plus pratique des bottes sur le marché cette année. Elle se porte avec tous les genres

La botte de suède pour les femmes sophistiquées, est élégante mais malheureusement pas tellement pratique. Cette botte bleu automne se vend \$45.00

A la boutique Villager du Centre Laval, nous avons choisi cette attrayante paire de bottines sport, faites de cuir souple et lacées à la manière d'un bûcheron...! On peut l'obtenir pour \$32.00.



"Le Roi de la rose"
beau geste fleuriste
 9 A.M. à 9 P.M.
 DIMANCHE 9 A.M. à 5 P.M.
 382-2223
 377 E. JARRY

Pour vendre ou acheter une
PROPRIÉTÉ
 consultez nos spécialistes
IMMEUBLES GOULET
 REALTIES

Maurice Goulet Josaphat Goulet
 Bureau ouvert de 9 a.m. à 9 p.m.
 MEMBRE DE LA CHAMBRE D'IMMEUBLE DE MONTREAL
 (BROKERS) **IMMEUBLES Goulet Inc.** (COURTIERS)
 3130 est. rue SHERBROOKE TÉL.: 526-6655

Plan d'amaigrissement Recette à domicile

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

Si votre premier achat ne vous montre pas un moyen simple et facile de perdre la graisse super-

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

physique

Que sais-tu de cette science d'hier, d'aujourd'hui et de demain?



Psst! Psst! Aie-là!
à la télévision couleur de Radio-Canada le samedi à midi

RC-TV-73-239

PHILATELIE

208 TIMBRES GRATUITS

Sur demande de probation. Envoyez 25¢ pour frais de manutention et de poste.

HAWLEWAY STAMPS LIMITED
P.O. BOX 179 CHATEAUGUAY P.Q.

NOUVEAUTÉS

Ne courez plus après vos timbres. Abonnez-vous à notre service de nouveautés pour garder votre collection à date aux plus bas prix possible. Timbres réservés dans les pays de votre choix (minimum 5 pays).

25 ans d'expérience dans ce service
Détails complets envoyés sur demande

La Maison Vincent
2015 DRUMMOND, suite 815
Montreal 107, Tel. 845-2853

100 différents timbres de monde entier. **TIMBRES GRATIS**

En plus, liste de paquets et adhésifs gratuits. Cette magnifique collection vous est offerte afin de vous faire connaître nos approbations.

INCLURE 25¢ POUR FRAIS DE MANUTENTION

100 TIMBRES Canada 75¢ } SPECIAL 100
100 TIMBRES U.S. 65¢ } 2 pour 1.00

CENTRE PHILATELIQUE DE QUEBEC INC
P. Jacques Carlier C.P. 4400, Dm 2

GRATUIT!

25 TIMBRES RUSSES (datant de plus de 50 ans)

PLUS SERIE DE PITTORESQUES

Collection superbe entièrement GRATUITE! Aussi de beaux timbres de notre service d'approbation, avec liste de nos spécimens. Envoyez dès aujourd'hui, inclure 10¢ pour frais.

LAKEVIEW STAMPS
C.P. 1990 PIKE RIVER, QUEBEC, CANADA

SÉRIE COMPLÈTE SPATIALE GRATUITE

Seront à vous sur demande de nos approbations. Inclure 25¢ pour frais de poste.

Centre Philatelic Center
C.P. 29 Châteauguay Centre Prov. Qué.

AUSTRALIA

21¢ POSTAGE 21¢

\$10.00 pour \$0.25

Pour vous introduire à notre service spécial d'approbations, nous vous ferons parvenir un lot de timbres d'une valeur au catalogue de plus de \$10.00 pour seulement \$0.25.

L'AMI DU TIMBRE
C.P. 761, ST-JÉRÔME, Co. TERR. P.Q.
J7Z 5V4

NOUVEAUX • TIMBRES EN PAQUETS •

| | |
|-------------------------------------|-------|
| RUSSIE 1972, 102 TIMBRES - BRUILLÉS | 9.50 |
| FRANCE 200 TIMBRES DIFFÉRENTS | 1.90 |
| FRANCE 500 TIMBRES DIFFÉRENTS | 9.80 |
| FRANCE 600 TIMBRES DIFFÉRENTS | 14.40 |
| FRANCE 800 TIMBRES DIFFÉRENTS | 27.40 |
| FRANCE 1,000 TIMBRES DIFFÉRENTS | 49.75 |

PLUS 8% DE TAXE

DEMANDEZ NOS LISTES DE SPÉCIAUX
COMMANDES POSTALES ET TÉLÉPHONIQUES ACCEPTÉES

LE CENTRE DU TIMBRE DE MONTRÉAL
2005 est, rue BÉLANGER - MONTRÉAL H2G 1C1 Tel.: 728-2662

Deux aspects de Westminster

Deux vues inhabituelles des édifices du Parlement de Londres apparaissent sur autant de timbres émis récemment par les Postes britanniques à l'occasion de la 19e conférence de l'Association parlementaire du Commonwealth, à Westminster Hall. Le timbre de 8 pence, noir, gris et beige, fait voir les édifices du Parlement tels qu'on les voit de Whitehall. L'autre, d'une valeur de 10 pence, noir et or, offre une vue depuis Millbank. Les deux timbres sont l'oeuvre de Richard Downer qui a réussi là sa première assignation pour des timbres-poste.



La conférence des parlementaires du Commonwealth est tenue chaque année dans un pays membre. La Grande-Bretagne avait été l'hôte de cette conférence pour la dernière fois en 1961 et avait émis deux timbres à cette occasion, l'un d'une valeur de 6 pence, l'autre d'un shilling et 3 pence.

Le Conseil général de l'Association a son siège au palais de Westminster.

Sur un char
Les Postes grecques ont émis tout dernièrement



50 TIMBRES D'ASIE DIFFÉRENTS

Superbe collection de timbres du Japon, Ceylan, Iran, Indonésie, Inde, Pakistan, Philippines, Hong Kong et autres pays asiatiques, vous parviendra avec catalogues et approbation de choix pour seulement 10¢!

LOUIS ARPIN
C.P. 240, Philipsburg (Qué.)

130 TIMBRES

Différents Univers incluant 10 commémoratifs du Canada et 10 des États-Unis, seulement 25¢ avec demande d'approbation. Jolie prime gratuite avec achat 1.00 et plus.

ROBAR, DEPT. M.
C.P. 82, Drummondville, P.Q.

un curieux timbre de 4.50 drachmes à l'occasion du 5e symposium de la Conférence européenne des ministres des Transports. Le timbre représente Tripolème sur un char transportant du blé.

Le dessin est une adaptation de Mme Vassiliki Constantinea d'une représentation sur vase à figures noires empruntée à la mythologie grecque et provenant de Rispén.

Un grand metteur en scène

Les Postes autrichiennes viennent d'émettre un timbre de 2 shillings à l'effigie de Max Reinhardt, considéré comme le plus grand, le plus talentueux des metteurs en scène européens de la première moitié de notre siècle. Né à Baden, près de Vienne, en 1873, Reinhardt est décédé à New York en 1943.



On lui doit des mises en scène éclatantes dans tous les grands théâtres du monde. Il a réalisé à Hollywood dès 1935 son fameux film intitulé "Le Songe d'une nuit d'été". Le timbre reproduit un portrait copié d'après des documents conservés à la Bibliothèque nationale autrichienne. Le dessin et la gravure ont été réalisés par O. Stefferl.

Sécurité avant tout

Trois timbres récents de Hongrie attirent l'attention du public sur la sécurité routière. Les dessins sont impressionnants, et assortis de messages qui ne laisseront personne indifférent.



Le timbre de 40 fillér demande à l'automobiliste de s'arrêter pour laisser passer le piéton. "Soyons l'ami du piéton", dit le slogan. Le timbre de 60 fillér attire l'attention sur les dangers de l'alcool au volant. "Même pas un verre", dit le message. Enfin, le timbre de 1 forint montre un cycliste heurté par une voiture parce qu'il n'a pas de phare sur sa bicyclette.

NE NÉGLIGEZ PAS VOS ENFANTS SURVEILLEZ LEURS YEUX ET LEUR VUE

par Suzanne-Marie Roy
photos: J.L. Boyer



En lui offrant des cadeaux consciencieusement choisis, vous lui éviterez sûrement de graves accidents aux yeux.

(Photos Jean-Louis Boyer)

mal (chips, liqueurs, etc.)? C'est certain, donc à éviter toutes ces bonnes cochonneries qui agacent les yeux et le palais des enfants.

Des jouets dangereux...

Bientôt ce sera Noël. Vos enfants comme d'habitude, auront la fâcheuse idée de demander tout un tas de trucs.

Soyez prudents dans le choix de vos cadeaux. Si vous offrez à vos enfants, un jeu de dards, il faudra jouer avec eux, car les dards sont mortels pour les yeux. Encore, si votre fils veut une carabine à plomb, vous devrez lui expliquer les dangers de cette arme et la lui refuser. D'ailleurs, les plombs, quand ça ne se loge pas dans les yeux des humains, ça s'attaque aux ailes des oiseaux. Je n'en vois pas le plaisir et l'utilité.

Aussi, à éviter les objets pointus ou à ressorts et examiner de près les jeux de chimie avant l'achat.

Enfin, n'attendez pas que le pire arrive et surveillez de près les yeux de vos enfants.

Maman, j'ai mal aux yeux! Voilà bien ce que pourrait vous dire votre enfant à son retour de l'école un beau jour... D'une telle confiance, deux possibilités. Votre enfant veut des lunettes car son voisin de classe en a ou alors le mal existe vraiment.

Que faire? Consultez immédiatement un ophtalmologiste ou un "occuliste" (c'est la même chose). "L'occuliste" est d'abord un médecin et ensuite un spécialiste des yeux. De nombreuses et longues études lui permettent d'examiner et d'opérer, car il est aussi chirurgien. Donc, hors de tout doute, c'est lui qu'il faut voir.

Si votre enfant n'est pas encore à l'école, vous avez l'entière responsabilité de ses yeux. Il y a donc divers symptômes à noter chez un jeune enfant. D'abord, s'il clignote constamment des yeux, s'il trébuché souvent, si ses yeux sont rouges, voyez un "occuliste". Les enfants de moins de 5 ans, ont d'ailleurs beaucoup plus de chances de sauver leurs yeux qu'un adulte.

C'est vrai...! "Récemment, un jeune adolescent (12 ans) me confiait son dégoût pour les carottes. Il ajoutait, très confiant, que les carottes n'avaient rien à voir avec les yeux. En fait, il considérait que ses parents lui mentaient afin de lui en faire manger.

C'est vrai, les carottes n'ont rien à voir avec les yeux, mais la vitamine "A" qu'elles contiennent, elle, est vitale pour les yeux. En fait, me disait Mme Bessette, l'oeil utilise beaucoup de vitamine "A". Que ce soit dans les carottes ou ailleurs, il faut des aliments qui en contiennent. De toute façon, l'important est d'avoir un régime alimentaire bien équilibré.

Alors, il y a plus de danger pour la vue si on se nourrit



Mme Louise Bessette, infirmière licenciée et Mlle Janet Ferguson, maitrise en service social. Ces deux femmes s'occupent activement de la prévention de la cécité chez les enfants et travaillent avec l'Institut National Canadien pour les Aveugles, situé au 1181 Guy est, qui est une agence de la campagne de la Fédération.

Les yeux de la Québécoise

Nous poursuivons l'explication de notre maquillage "La Québécoise".

L'oeil

Nous avons posé tout autour de l'oeil une touche de blanc à l'aide d'un pinceau pour la pose des fards. En partant de l'angle interne de l'oeil jusqu'à l'angle externe. Nous avons posé une touche de fard rose sec devant se fondre avec le blanc.

Maintenant nous avons utilisé pour la paupière supérieure, soit dans le creux de l'arcade sourcilère, un trait foncé avec un gris nacré d'un très bel effet. Maintenant nous habillons la paupière supérieure jusqu'au ras des cils de notre fameux rose mais que nous mouillons pour rendre une autre intensité, soit plus foncée que le rose que nous avons appliqué sec un peu plus tôt autour de l'oeil.

Le secret, nous dit Lucie, c'est de maîtriser la technique de la pose des fards afin d'y fondre ensemble les différentes intensités pour que l'oeil s'exprime librement d'un savant jeu d'ombres et de lumière devant en premier lieu mettre en valeur les teintes naturelles de l'oeil.

Méfiez-vous mesdames lorsque l'on vous dit qu'il

est facile de se maquiller, comme tout le monde peut-être, mais nous préférons vous dire que rien n'est vraiment facile surtout en matière de maquillage. Nous pensons que ce bel art du maquillage s'apprend comme toute chose et que sous l'oeil vigilant d'un professeur compétent les différentes techniques se maîtrisent et vous permettent d'exécuter vous-même des maquillages professionnels.

Nous poursuivons avec



par Marie Soleil
ESTHETICIENNE SPECIALISTE DES SOINS DE LA PEAU

un trait à la ligne de l'oeil au ras des cils (gris foncé). Celui-ci doit s'harmoniser à la couleur de votre oeil et s'exécute avec un pinceau pour la ligne de l'oeil (ligneur).

Les cils

Il suffit maintenant d'enduire ceux-ci de cosmétiques pour cils (mascara). Nous conseillons d'en appliquer non seulement sur la partie

inférieure mais aussi sur la partie supérieure. Si vous désirez un effet plus spectaculaire, vous pouvez poudrer vos cils et recommencer l'opération, mais nous vous conseillons de vous servir d'un petit peigne pour les cils, afin d'obtenir une application uniforme. Car le mascara liquide au contact de la poudre a tendance à faire des grumeaux.

Les sourcils

Commencez par les brosser et à l'aide d'un crayon gras dont la teinte s'harmonise le mieux avec votre couleur naturelle rectifiez-en la ligne

au gré de votre sens artistique, dans le but de leur donner la forme que vous désirez. Terminer par quelques coups de brosse. Ici Lucie a employé un crayon brun clair.

Le fard joues

Notre modèle a choisi un fard sec beige très foncé. Les fards secs s'appliquent avec un pinceau. Si vous employez un fard gras celui-ci s'appliquera avec la pulpe du doigt par touches délicates. Les fards joues se posent en premier lieu selon la ligne du visage et ensuite selon l'intensité recherchée.



Nous posons tout autour de l'oeil une touche de blanc à l'aide d'un pinceau sur la pose des fards.



Lucie applique sur ses cils le cosmétique à cet effet.

Si vous voulez apprendre les techniques du maquillage professionnel avec une méthode exclusive en trois séances de deux heures chacune sous la direction d'une experte visagiste vous prodiguant personnellement ses conseils, remplissez le coupon-réponse ci-dessous pour obtenir des informations supplémentaires sans aucune obligation de votre part. Le nombre des inscriptions est limité.

COUPON-RÉPONSE

Je désire recevoir gratuitement et par retour de courrier des informations sur les techniques de maquillage professionnel sans aucune obligation de ma part. (Adresser ce coupon-réponse à: MARIE SOLEIL, a/s Journal LA PATRIE, 3019 est, rue Sherbrooke, MONTREAL, P.Q.)

NOM:

ADRESSE:

TEL:

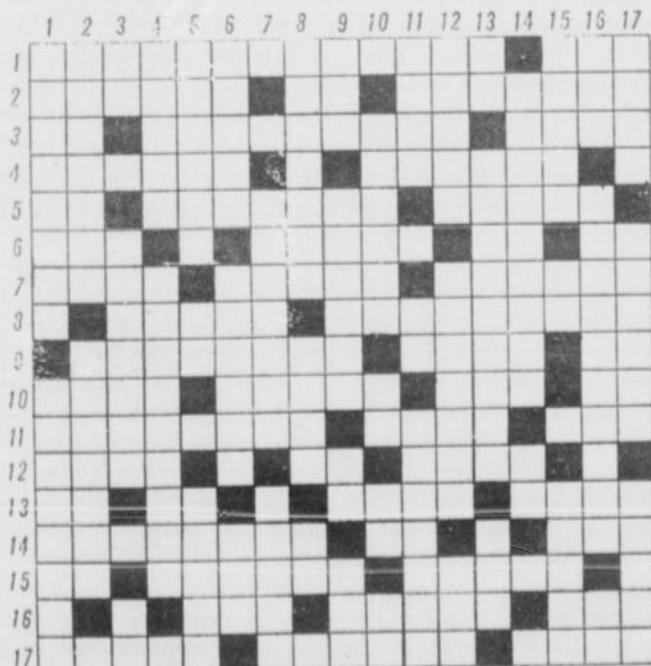
MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

- Interprétation de la loi par les tribunaux — Plante herbacée annuelle.
- Qui n'a pas de sexe — Indique le conditionnel — Relatif aux éluvions.
- Adverbe de lieu — Se dit de registre

renfermant les noms des morts — Organe de la vue.

- Sans efficacité — Présenter.
- Indique le conditionnel — Se dit d'un vent qui souffle périodiquement du nord sur la Méditerranée.



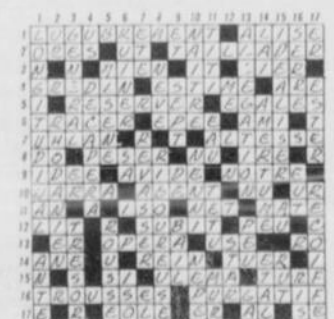
- ranée orientale — Malpropres.
- Qui sont à lui — Voix d'homme la plus élevée — Pronom personnel — Symbole de l'aluminium.
- Dieu de l'Amour, chez les Grecs — Petit oiseau des îles Canaries — Ruse en vue de se procurer un avantage.
- Faire tort à — Qui tirent sur le vert.
- Officier de la chambre du pape — Etat agréable — D'un verbe gai.
- Jeta des cris — Soutirer — Plus mal — Note de la gamme.
- Obturer une dent creuse en y introduisant de l'or — Arme faite d'une longue lame d'acier — Bruit mélodieux.
- Tout ce qui sert à attacher — Conjugaison — Mammifère de l'ordre des carnassiers, plantigrades.
- En les — Fille d'Inachos — Ensemble des sons qui sortent de la bouche de l'homme — Royaume de l'Asie du Sud-Ouest.
- Petites balances de précision pour les monnaies — Conseiller de la Reine — Choisi par suffrage.
- Conjugaison — Qui annonce de la gaieté (fém.) — Troisième partie de l'intestin grêle.

- Enlève la vie — Fille née du même père et de la même mère qu'une autre personne — Art de lancer.
- Etat de celui qui est saint — Trait passé sur ce qu'on a écrit pour l'annuler — Met ensemble des choses diverses.

VERTICALEMENT

- Crier, en parlant de la pie — Carnets servant à prendre des notes.
- Relatif à l'usine — Yacht de croisière de faible tonnage.
- Note de la gamme — Relatif au Soleil — Préfixe privatif.
- Nom scientifique des tiques — Meuble à sept tiroirs.
- Soudaine — Pronom personnel — Inflammation de l'oreille.
- Affliction, douleur — Clair, pur et calme — Figure héraldique en forme de T.
- Qui ne porte point de fruits — Faire aller avec soi, accompagner.
- Personne qui prête à usure — Autre nom de l'Irlande — Saint.
- Cri des charretiers — Rendre ivre — Abréviation de télévision — Point cardinal.
- Substance chimique à odeur de violette très prononcée — Note de la gamme — Particule du dialecte provençal — En quel endroit.

- Tendon des muscles — Dieu du Soleil, chez les Egyptiens — Arbre fruitier dont le fruit est la poire.
- Instruments pour ouvrir une serrure — Qui a les caractères de la graisse — Parcourue des yeux.
- Possédé — Apaiser la faim — Vaste étendue d'eau salée.
- Petite pièce de tissu posée en garniture au bord d'un chapeau et recouvrant le visage (pl.) — Indique le conditionnel.
- Cercueil — Ville de Chaldée — Revenu annuel.
- Frère servant — Qui appartient aux prêtres — Pronom personnel.
- Pronom personnel féminin — Perturbation apportée dans la texture des organes — Faire du tort.



AMEUBLEMENTS

AUBAINE, FRIGIDAIRE \$35, lessiveuse \$15, poêle 220, parfaite condition. 431 Roy près St-Denis. 849-3155.

FIANCILLES BRISÉES, style espagnol: chambre, cuisine, salon vert et or. Poêle et réfrigérateur avocado. Payé au-dessus de \$1.200. Vendrais \$384,25. App. après 5 h. Tél.: 527-4931.

SET DE chambre, style Espagnol, 5 mcs., payé \$1.400,00, cause départ laisserait à \$600,00. Comme neuf. Inf.: 378-2194.

BALANCE de compte, ensemble de meuble 3 pièces. Valeur de \$1.729, laisserait aller \$380, à la meilleure offre. Tél.: 527-1171.

BRIS de ménage, 3 pièces. Style espagnol, chambre, salon, 7 morceaux. Cuisine, table, lampes, poêle, réfrigérateur, balançoire de jardin. Payé \$1.525. Laisserait \$387. Tél.: 527-4931.

APPARTEMENTS À LOUER

VILLE St-Laurent: sous-location, grand 4 1/2, libre septembre, épreuve du feu, stationnement gratuit, près station C.N., Côte Vertu, piscine, sauna, le jour: 274-2501, le soir après 6 h.: 331-4554.

APPARTEMENT de 2 1/2, meublé ou non, dans un bloc moderne avec toutes commodités: concierge, eau chaude, lessiveuse et sècheuse dans la cave, chauffé, bien entretenu. Près des écoles et du parc, du métro et de Fabrique, des magasins tout en étant sur une rue tranquille et résidentielle. Taxe d'eau payée \$95,00. 6225 rue Chambord, près de Bellechasse, Mtl., inf.: 279-6945.

1 1/2 - 2 1/2 - 3 1/2

- Tapis mur à mur
- Fraichement redécoupe
- Electricité taxe et chauffage payés

S'adresser à

2190 ou 2200
DES CARRIÈRES
App 4
MONTREAL
276-8713

ARTISANAT

SPECIAL

Laine à tapis et tapisserie \$1,29 livre. Nylon chiffon 15 dernière couleurs sorties \$1,00 livre. Jersey terylene pour tapis tresse. L'acheteur paie le transport. Envoyer mandat-porte à BOUTIQUE JAL-LOBERT, 7081 St-Denis, Montréal 127.

COURS

**GROYEZ-LE
OU NON**
J'AI APPRIS À
L'ÉCOLE DE CONDUITE
VILLENEUVE
843-8822

COUTURE

CHARBONNEAU TAILLEUR: confectionnons habits dans vos mesures. Remodelage des vêtements de draps, cuir ou suède. Inf.: 525-8368; 4343 rue Papineau.

DÉCORATION INTÉRIEURE

DRAPERIES TOILES au prix de la manufacture. 324-6479 - 325-4722

DÉMÉNAGEMENTS

LE ROI DU DÉMÉNAGEMENT. BAS PRIX, hommes compétents assurance. *254-8519*

DIVERS À LOUER

CHAISES ROULANTES d'invalides chromées, lits d'hôpitaux, béquilles et commodes. Nous vendons, achetons, louons. BENCH AND TABLE SERVICE, 5410 Ferrier, 738-4755, Montréal.



\$3.95



Garde-robres ou cagibi
Grenier ou hangar

Ne restez pas dans l'obscurité!

LUMINAIRE SANS FIL

Voici un moyen pratique d'ajouter un éclairage additionnel aux endroits retirés de votre logis sans avoir à déboursier pour la pose de fils électriques coûteux.

Ce luminaire sans fil est idéal pour le grenier ou le hangar à outils, dans ou sous les escaliers, dans les garde-robres ou cagibis, ou les garages. Idéal aussi pour éclairage d'urgence! Il fonctionne au moyen de 2 piles de dimension "D" (piles non comprises) et se fixe facilement verticalement ou horizontalement au mur ou au plafond. Il y a tirette pour le contact.

VOUS SEREZ SATISFAIT OU SEREZ REMBOURSE!

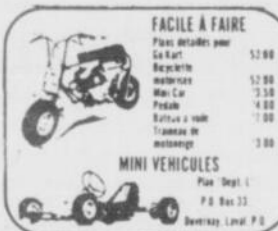
Veuillez envoyer pour chacun \$3.95, plus 50¢ pour frais de poste. MGS DISTRIBUTORS Necum Teuch, Nouvelle-Ecosse, Canada

CHAISES PLIANTES, vaisselle, verrerie, argenterie, coutellerie, etc. Pour toutes occasions, BENCH AND TABLE SERVICE, 5410 Ferrier, 738-4755 Montréal.

DIVERS À VENDRE

Gros et Détail

Spécial au détail, matériel à rideau ajouré (fishnet) en polyester, 48 pcs de largeur, 1ère qualité, toute couleur, 0,79¢ la verge, aussi vendons FORTREL, JERSEY, TRICOT (etc) Transport payé. Échantillons gratuits sur demande. Ecrire à: Mme Robert Venner, R.R. No. 2 Spencerville, Ontario.



FACILE À FAIRE

Plans détaillés pour:
Go Kart \$299
Bicyclette motorisée \$230
Mini Car \$180
Pédale \$40
Bicyclette à main \$180
Véhicule de nettoyage \$180

MINI VEHICULES
Plan 50¢
P.O. Box 33
Beverly, Lond. P.O.

ENTREPRENEURS

MEMO CONSTRUCTION (1964) L.T.E.E. Réparations et maçonnerie générale. Menuiserie et finition intérieures. Redressons planchers, fondation fuyante. Creusons cave en sous-oeuvre. Neuf Garantie. Assurance. Service 24 heures. Tél. 388-2137, 869-2547. J.N.O.

FAITES \$60. ET PLUS PAR SEMAINE

Pour \$7,56 nous vous partons en affaires et nous vous montrons un métier: faire des fleurs artistiques de nylon. Nous vendons et achetons vos fleurs. Cours complet par correspondance avec nous ou nous appeler pour rendez-vous. Mme T. PEPIN, 286, Sterling, Ville LaSalle, P. Qué. Tél.: 366-3769. Faites votre remise par mandat-poste ou commandes C.O.D.

FERME DEMANDÉE

DESIRERAI PETITE FERME AVEC GRANDE MAISON CONFORTABLE - À PRIX MODIQUE - (Dans les environs de Montréal)
Tél.: 526-2686

Hommes, femmes demandés

TRAVAIL À DOMICILE

HOMMES et femmes demandés par d'importantes compagnies pour poster des petits catalogues et circulaires. Inscrivez-vous maintenant, seulement \$2,00. Ecrire à: ELITE MAIL SERVICE REGD., St-Justin, Cte Maskinongé, Qué.

2 1/2

MEUBLÉ:

\$95

NON MEUBLÉ:

\$90

Dans un bloc moderne, près du métro, de l'autobus, du parc, des écoles, des magasins, mais sur une rue tranquille. Chauffé, taxe d'eau payée, laveuse-sécheuse disponible, conciergerie.

6225 Chambord
(près Bellechasse)
279-6945

MONNAIE ET TIMBRES

Vends billets et pièces de monnaie étrangère, aussi Canada - Etats-Unis - Terre-Neuve. Listes pour 25¢. Alban Giasson, 15 Leslie Gault app. 9, Montréal 357, P.Q.

"LIVRETS de 500 timbres à .01, .02, .03 ct, sur approbations: collectionneurs sérieux. C.G. Timbres, 7020 avenue Doucet, Charlesbourg 7, Qué."

TIMBRES GRAND FORMAT: 25 différents de l'espace 25¢ - 25 reproductions de peintures 25¢ - Pour approbations: Kelly Stamp, 97 West Arlington, St-Paul, Minnesota.

100 timbres mondiaux, 25¢
Monic Filiatrault,
4385 Marquette, Mtl

MAISON À VENDRE

Rue Chapleau sud Hochelaga, 6 logements de 4 pièces Revenu \$4,650, par année. Prix demandé \$29,500. Offre sérieuse considérée. Possibilité d'échange. Renseignements: 274-2501 (LOCAL 33)

RUE ST-ANDRÉ près CHERRIER. Revenu \$4,450, par année. Hypothèque \$16,000 à 8 1/2%. Prix demandé \$28,500. Toute offre sera considérée. Echange accepté. 274-2501 (LOCAL 33)

MOTONEIGE

MOTO-SKI-74 EN MONTRE CHEZ PETIT AUTO ENR. 5860 rue PAPINEAU 276-5519

HOMMES DEMANDÉS

DU TRAVAIL POUR TOUS

Hommes ou Femmes, étudiants, temps plein ou partiel. Commerce très profitable. Aucun capital requis. Ecrivez aujourd'hui. Écrire à:

THE W.T. RAWLEIGH CO LTD.
Dept. 1453 SO, 4005 Richelieu,
Montréal 207, P.Q.

GARDERIES

Acceptons enfants d'âge varié. Ambiance familiale, nourriture excellente, soins professionnels, programme éducatif selon l'âge, chant, danse et sports. INF.: 354-0405.

LOGEMENTS À LOUER

4 PIÈCES (2e étage)
\$65 00

2 pièces doubles, réservoir eau chaude, gaz.

2385 rue CHAPLEAU

3 PIÈCES FERMÉES
(1er étage avec cour)
\$55 00 par mois

Refait à neuf, entrée 220 — DOUCHE — LAVABO — EAU CHAUDE

2408 — 12 rue LOGAN coin DUFRESNE

Renseignements
274-2501 (local 33)

3 et 4 pièces fermées, \$48,00 et \$53,00 par mois. 2412 Logan, appartement 2.

MONNAIE ET TIMBRES

GRATUIT, LE PLUS GRAND CATALOGUE AU MONDE. Pochette et collection pittoresques et commémoratives de chaque pays à des prix incroyablement bas. Pour l'obtenir écrire à Morgan Stamp, Co. Dunkirk, N.Y. 14048.

Kennedy Ship Building Operations
rue St-Joseph à Lauzon

DEMANDE DE CONTRATS POUR HOMMES DE SÉCURITÉ

Ecrire à: P.O. Box 10052
Ste-Foy, Québec 10
G1V 4C6

PERSONNEL

VOUS avez les bronches. Voici une recette indienne. Envoyez \$1,00 pour frais. C.P. 232 Lanoraie, P.Q.

COURRIER CANADIEN

réunit hommes et femmes de toutes conditions sociales de tous les âges. Envoyez \$3,00 pour 17 noms et détails vous concernant à:

COURRIER CANADIEN

C. P. 933 Place d'Armes, MONTREAL

POILS-DUVETS DISPARUS

VOICI le nouveau traitement BETULIQUE qui élimine rapidement poils et duvets absolument sans douleur et inoffensif pour la peau. Grand succès obtenu, \$3,00 port payé. C.O.D. accepté. Commandez à: Laboratoire Moderne Ltée, C.P. 800, St-Félicien, Cte Roberval, Qué.

BAS-CULOTTES

\$2.50 - \$4. - \$6. DZ

Achetez la ligne la plus complète de bas pour dames, hommes, enfants, collants.

REVENDEZ AVEC PROFITS
BETTY CAROLLE
8613 ST-ANDRÉ, 274-4373

HUILE DE CHARME

Ce parfum a un pouvoir irrésistible. Bouteille \$1., 12 bouteilles pour \$6.

POUR GAGNER AUX BINGOS

Essayez notre méthode \$1. DEMANDE DE CORRESPONDANTS 16 pages, avec PHOTOS/ES. Magazines.. \$1.

PINTO Boite postale 52
Place d'Armes, Montréal.

ASTROLOGIE

par Jacques CYR
diplômé en Maîtrise de l'A.P. cofondateur de l'Écosse.

URANUS 274-8841

ASTROLOGIE

523-1952

REPRÉSENTANT (E) (S)
DEMANDE (E) (S)

POSSIBILITE \$100. par semaine. Liste de compagnies. Désirant travailler à domicile. Détails sur autres opportunités intéressantes. Envoyer \$1,00 plus enveloppe affranchie. C. Poirier C.P. 96, Succ. Bourassa, Montréal, P.Q.

TEMPS plein ou partiel pour vendre à domicile. 250 produits: broches, vitamines, produits naturels, cires, produits chimiques, pharmaceutiques, articles de toilette, blanc à chaussures, nettoyeurs etc. Prix imbattables. Catalogue et détails: PRODUITS SANITAIRES METEOR INC. 903, boul. Rosemont, Montréal, P.Q.

Avant que ça éclate, ayez recours aux

ANNONCES CLASSEES

DE

la patrie

vivre dans un LIVING attrayant

par
Stéphane
Moissan

Vous venez peut-être de déménager, vous n'avez pas encore organisé votre living, vous cherchez des idées sympathiques? Voilà des décors susceptibles de vous diriger dans le choix de meubles ou de leur disposition.

N'oubliez pas toutefois qu'une peinture, des étagères, placés à l'endroit propice transforment souvent un décor. Il faut également prendre soin de bien connaître les dimensions d'une pièce lors de la décoration. Ensuite, repensez bien à l'utilité de la pièce. Serrez-vous plusieurs à profiter de ce living, passez-vous de longues heures à vous détendre dans cette pièce ou ne sera-t-elle qu'un lieu de réception où vous vous essayerez à l'occasion seulement?

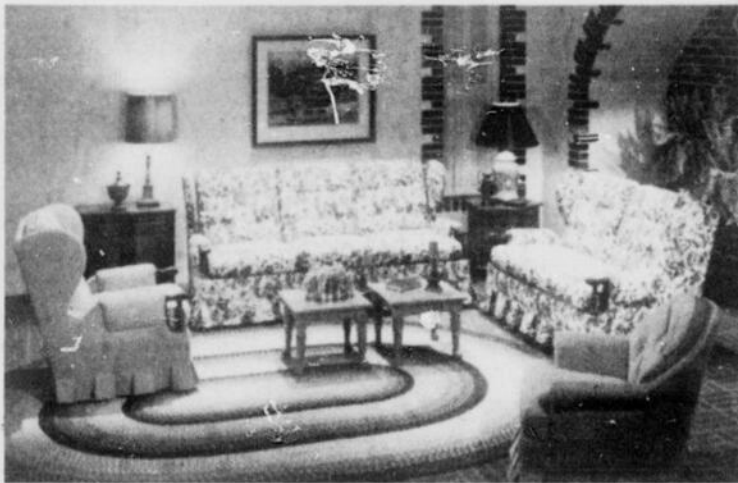
Planifier l'atmosphère

Une atmosphère agréable, ça se planifie. Plusieurs personnes préféreront le style pratique et confortable au plus moderne alors

que le style "canadien" ou "early american" l'emportent souvent avec leurs tissus fleuris et chauds. A vous de choisir judicieusement votre décor en n'oubliant surtout pas qu'on y vit à longueur d'année. La précipitation dans ce domaine n'est jamais bonne conseillère.



Pour des appartements plus petits, le divan confortable et moderne avec tissu résistant, mais aux couleurs chaleureuses s'inscrit bien dans le décor du couple qui travaille. Se transformant facilement en lit, il permet de vivre relativement bien dans un petit espace.



Moins luxueux peut-être, mais non moins attrayant, le style "early american" avec de confortables fauteuils assortis aux divans d'imprimés chauds et colorés. Au plancher, une carpe tressée sur laquelle se trouvent deux gentilles tables d'érable à l'épreuve de tous les coups. Au fond, un bahut et une table de coin, rustiquement décorés de lampes appropriées au goût des propriétaires. Comme tableau, une scène modernisée de campagne. Décor merveilleux pour couples avec enfants. Ces meubles peuvent ensuite servir dans un sous-sol.



Un décor très moderne avec fauteuils de gros volumes côtélé, qui plaira certainement aux jeunes couples. Des tables de style futuriste et deux peintures abstraites complètent bien le décor.



Entreposage — Bibliothèque

Les matériaux les plus ordinaires et les moins dispendieux: panneaux de contre-plaqué et planches de pin sont utilisés dans la construction de ce mur d'entreposage. Le charme de cette bibliothèque est l'audace dans l'ensemble des couleurs autant que du style. De plus la simplicité du dessin est reflétée dans le plan de construction. Une série de boîtes en contre-plaqué facile à assembler entre les planches de pin. Plan no 71 - Prix \$2.

Plan de la semaine

LA PATRIE

3019 est, Sherbrooke
MONTREAL 401

Faites-moi parvenir les devis et dessin du projet de bricolage no 71 à \$2.00.

(Chèque ou mandat postal inclus pour chaque commande)

Faire chèque ou mandat à l'ordre de DECO PLAN Inc.

J'aimerais recevoir exemplaires du catalogue DECO (227 idées de décoration) au prix de \$1.25 chacun

Veuillez m'adresser le nouvel album grand format de 100 pages DECO-RAMA au prix de \$5.95 l'unité plus taxe.

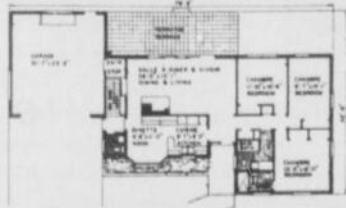
Nom:

Adresse:

Ville:

Chronique de Monsieur Bricole

N.D.L.R.: André Daveluy (Monsieur Bricole) étant en vacances, nous ne publions pas sa chronique cette semaine et nous lui souhaitons de prendre un repos bien mérité.



MA MAISON LA PATRIE

3019 est, Sherbrooke
MONTREAL 401

Veuillez me faire parvenir les plans de "Ma Maison - Modèle 481".

Chèque ou mandat postal de \$30. inclus (Ajouter 8% de taxe)

J'aimerais me procurer exemplaires du catalogue "Ma Maison" au prix de \$1.25 chacun

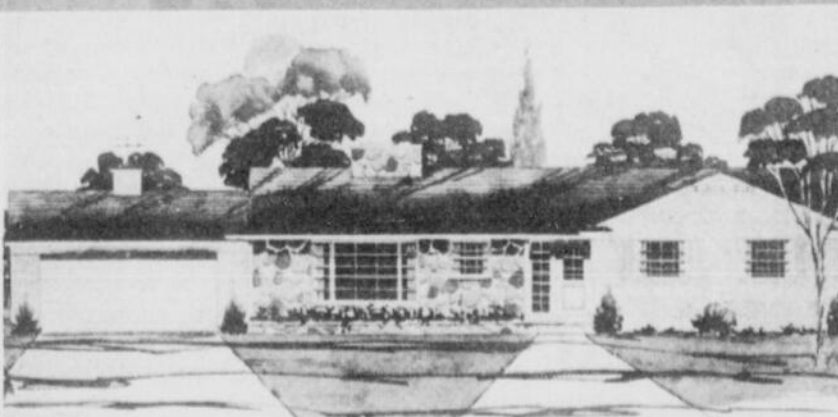
Faire chèque à
Habitat Inc.

MANDAT OU CHEQUE (PAS D'ARGENT)

NOM:

ADRESSE:

VILLE:



La cuisine est très spacieuse et invitante grâce au recoin de travail. Les murs, assez grands, du salon et de la salle à manger permettent une variation d'arrangement de meubles grâce au foyer et un cabinet à vaisselle muré. La majeure partie du mur arrière du vivoir est une fenêtre qui donne sur la terrasse et le jardin. L'aile droite, avec ses trois chambres à coucher a deux salles de bains, dont une dans la chambre principale.

MARTHE FLEURANT

FEMME LIBÉRÉE, AIME VIVRE EN 1973

par Caroline Carel
(Photo Jean-Paul Laliberté)

Depuis le début de sa carrière, même durant les périodes creuses, jamais Marthe Fleurant n'a songé à abandonner la chanson. Elle n'a même jamais pensé à faire autre chose, car à l'âge de 15 ans elle chantait déjà et avait fait son choix pour sa carrière future. Elle a toujours voulu faire ce métier et elle le fait. La vie sourit à Marthe Fleurant, son aventure dans la chanson, lui a permis d'atteindre la gloire et de rencontrer un homme merveilleux qui est devenu son mari et lui a donné deux magnifiques enfants: Marie-Isabelle qui a trois ans et Guy-Olivier, un bébé de trois mois.

Depuis la naissance de son deuxième enfant, Marthe a changé, elle voit les choses avec des yeux nouveaux, comme si cette deuxième maternité lui avait révélé ses sentiments de responsabilité et un grand amour de la vie.

Non, à un troisième enfant

C'est une femme décidée qui sait concilier les rôles d'épouse, de mère et de chanteuse. Spontanée, expressive, enthousiaste par moments, puis soudain sérieuse et de nouveau animée, un peu timide et extrêmement distraite Marthe Fleurant s'affirme chez elle comme sur la scène.

Elle se dit une femme entièrement libérée et ne voit pas pourquoi elle ferait des manifestations pour ou contre l'avortement ou autre chose du genre. Elle chante, s'occupe de sa maison, gâte son mari, élève ses enfants, tout ce qu'elle fait elle veut bien le faire afin de mettre toutes les chances de son côté et être heureuse le plus longtemps possible.

Avoir un troisième enfant? Pour l'instant Marthe n'en veut pas, mais pas du tout. Elle voulait une fille et un garçon, elle les a et elle est comblée. Marthe adore s'occuper elle-même de ses enfants; malheureusement son travail l'oblige à s'en éloigner trop souvent, mais lorsqu'elle est à la maison, c'est elle qui voit à tout. Elle a ses idées sur la manière de les élever: le respect des autres, la

générosité, la franchise et surtout la liberté d'expression, sont les règles adoptées par Marthe pour l'éducation de ses petits.

Un couple heureux sans histoire

Marthe et Guy (son

mari) ne se quittent pour ainsi dire jamais. Ils sont inséparables, puisque Guy Lepage joue auprès de Marthe le rôle d'agent et de conseiller. En plus de s'occuper de sa carrière, de ses contrats, engagements, rendez-vous, il surveille de près ses tours de chant afin

de lui dire ce qui va ou ne va pas.

Ils sont heureux ensemble, ils partent du métier, de la maison, des enfants, ils forment un couple uni... et c'est rare.

Pourtant, il n'est pas toujours facile d'être chanteuse et maman, il faut apprendre à se lever

tôt même si le travail s'est terminé à tris heures du matin. "Heureusement, me dit Marthe, je suis une femme très forte, j'ai une santé de fer. D'ailleurs un mois après la naissance de Guy-Olivier, je reprenais le travail, je m'ennuyais trop du public."

Il ne faut jamais se laisser oublier

Ce retour si rapide à la chanson, après sa maternité, est aussi dû au fait que le métier de chanteuse est peut-être le plus exigeant au monde. Il ne faut jamais faire d'éclipse prolongée, le public oublie vite un artiste qu'il ne voit ou n'entend pas au moins une fois par semaine.

Pour Marthe ce n'est pas une tâche, au contraire la chanson est pour elle une détente. Elle aime faire du cabaret, de la télévision, de la radio, chanter dans des expositions ou des carnavaux, elle s'adapte à toutes les situations et à tous les publics.

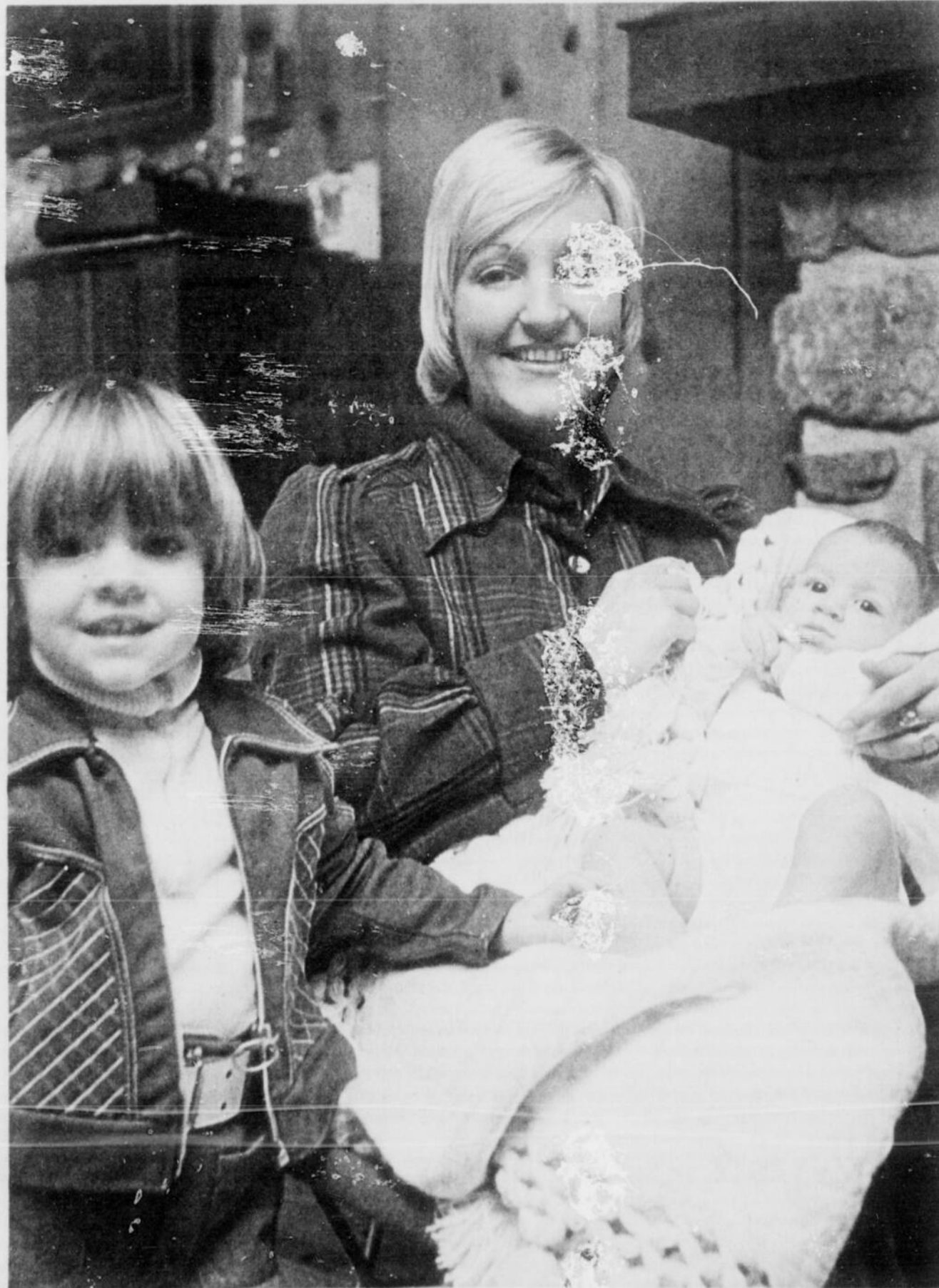
Mais elle a aussi besoin de son jardin et de sa maison à la campagne qui lui permet tout ce qu'elle aime: l'air pur, l'espace ainsi que le confort, l'automatisation et la vie facile des années actuelles. Marthe veut toujours avoir beaucoup de monde autour d'elle, elle adore lorsque la maison est pleine d'amis, la solitude lui fait terriblement peur.

Elle restera fidèle à elle-même

Le hasard a fait que Marthe Fleurant chante aujourd'hui du folklore. A ses débuts, elle chantait du "gogo" et des chansons populaires et ça n'allait pas très bien. En 68, un soir dans une boîte de nuit, elle a eu un blanc de mémoire qui lui fut bénéfique. Afin de cacher sa panique, elle interpréta une chanson de la Bolduc, qu'elle connaissait par coeur puisque toute petite, elle les chantait sur les genoux de son père dans les soirées de famille.

Le public a marché et en a réclamé une autre, son agent-de-mari a jugé que c'était formidable et c'est ce soir-là que Marthe Fleurant a trouvé son style.

Maintenant, après cinq ans, certaines personnes lui demandent de changer, de revenir à la chanson plus moderne, mais Marthe ne veut pas. Elle ne voit pas pourquoi elle suivrait la vague elle a son genre bien à elle et elle lui restera fidèle. Aznavour, Bécud, Lécerc ont-ils changé? Non, et ils sont toujours là!



Emmanuelle

va de succès en succès

par Andrée Lebel

Emmanuelle va de succès en succès. Les 16, 17 et 18 novembre prochains, elle fera la première partie du spectacle de Claude Landré à la salle Wilfrid-Pelletier de la Place de Arts.

Emmanuelle en sera à sa première apparition à la Place des Arts et elle envisage cette nouvelle étape de sa carrière avec beaucoup de confiance.

A cette occasion Emmanuelle interprétera trois nouvelles chansons en plus de celles, quand même assez récentes, qui figurent sur son long jeu "Le monde à l'envers". Soit dit en passant, ce disque obtient un grand succès et les ventes vont bon train.

Emmanuelle devait d'ailleurs se rendre en Europe cet automne pour la sortie de son long jeu là-bas et une tournée de promotion. Toutefois, à cause de son spectacle à la Place des Arts, elle a dû reporter son voyage au mois de janvier.

Présentement le 45-tours "Le monde à l'en-

vers" tourne beaucoup en Europe et spécialement en France. C'est déjà un point qui permet d'espérer au succès du long jeu.

De plus en plus de travail

Emmanuelle a aussi beaucoup d'autres projets. Après la Place des Arts, elle fera une tournée dans les principales villes du Québec en plus d'Ottawa et de Moncton. En tout, 11 récitals pour cette tournée.

Et du 1er au 15 décembre, Emmanuelle fera une autre tournée dans le sud de l'Ontario grâce à des subventions fédérales.

Après les Fêtes, Emmanuelle sera en vedette pour une semaine au Patriote de Montréal. Il est aussi question pour elle de faire l'émission "Tempo" le 10 février en covedette avec Gilles Vigneault.

Comme projet à long terme, Emmanuelle a été approchée pour participer au festival d'Athènes

au mois de juillet. Mais elle ne veut pas parler plus amplement de ce

projet car rien encore n'a été finalisé à ce sujet. Une chose est cepen-

dant certaine, c'est que Emmanuelle ne manquera pas de travail au

cours des prochains mois. Et elle est heureuse de cette façon.



LES SPECTACLES EN BREF

Le TPQ en tournée

Le Théâtre Populaire du Québec a commencé sa onzième saison avec une pièce de Marcel Dubé "Florence". Janine Sutto, Jacques Bilodeau, Jean Perraud, Louise Turcot, France Laverdière, Jacques Broillet et Jean Chicoine composent la distribution de cette pièce mise en scène par Richard Martin.

Le TPQ a entrepris une tournée dans 19 villes importantes du Québec après quelques représentations à Montréal. Au cours des prochains jours le TPQ se produira à Val d'Or, Sherbrooke, Québec, Rivière-du-Loup, Rimouski, Carleton, Gaspé, Matane, La Pocatière et Joliette.

"La Dame aux Camélias"

Le rôle de la Dame aux Camélias est interprété par Yvette Brind'Amour et c'est Léo Hial qui est son amant passionné. Les deux héros de ce drame d'amour sont entourés de François

Rozet, Hubert Noël, Arlette Sanders, André Cailloux, Lise Charbonneau, René Caron et quelques autres encore.

La direction du Théâtre du Rideau-Vert a mis intentionnellement cette inoubliable histoire d'amour à l'affiche du premier spectacle de son 25e anniversaire, en hommage à la jeunesse qu'elle invite tout particulièrement.

"La Dame aux Camélias" sera à l'affiche du 1er novembre au 8 décembre. La mise en scène est signée Danièle-J. Suissa et les costumes sont de François Barbeau.

Le deuxième spectacle de la saison "Le printemps de la St-Martin" sera à l'affiche à compter du 13 décembre et se poursuivra jusqu'au 19 janvier.

"Le printemps de la St-Martin" mettra en vedette Jacques Famery, Louise Marleau, Louise Turcot, Pascale Rollin, Andrée St-Laurent dans une mise en scène de François Cartier.

Ah ces Belles-Soeurs!

Devant le succès remporté une fois de plus à la Place des Arts dernièrement, les Belles-Soeurs de Michel Tremblay se produiront de nouveau à leur retour de Paris.

Les Belles-Soeurs visiteront le Québec. Ainsi elles seront à Québec les 13, 14 et 15 décembre et à Sherbrooke le 16 et 17 décembre avant d'effectuer un retour au Théâtre Port-Royal de la Place des Arts du 19 au 23 décembre.

Les billets sont déjà en vente à la Place des Arts.

"Québec, printemps 1918..."

Jusqu'au 11 novembre, le Théâtre du Trident de Québec, présente "Québec, printemps 1918..." de Jean Provencher à la salle Octave-Crémazie du Grand Théâtre de Québec. Il s'agit d'une mise en scène de Paul Hébert, directeur artistique du Trident.

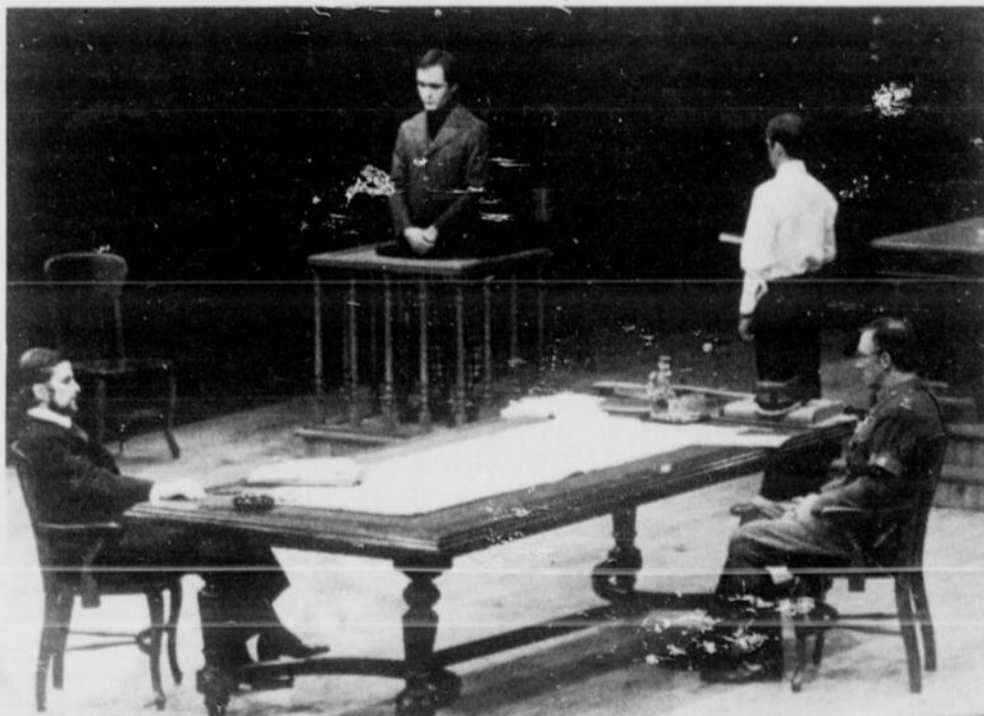
Les principaux comédiens de cette importante distribution sont Claude Préfontaine, Aubert Pal-

lasco, Jean-Pierre Masson, Roland Bédard, Lionel Villeneuve, Jacques Morin.

"Québec, printemps 1918..." c'est une page oubliée de l'histoire des

Québécois. Il est difficile de s'expliquer comment la mort de quatre Québécois, tués par l'armée canadienne, en plein coeur de la ville de Québec, est si vite pas-

sée à l'oubli. L'auteur, Jean Provencher, et l'adaptateur, Gilles Lachance, tentent de faire revivre l'enquête du coroner, rapidement devenue procès.



"Québec, printemps 1918..." c'est le jeu conscient de l'ambiguïté. Présentée par le Théâtre du Trident au Grand Théâtre de Québec.



«je n'ai jamais songé à quitter le canadien»

— Serge Savard

par Tom Lapointe

Tout a été dit ou presque sur Serge Savard. Qui ne rappelle pas ses exploits électrisants à la ligne bleue, sa conquête du trophée Connie Smythe en 1969, sa double fracture à la jambe droite, son retour au jeu exceptionnel, sa participation à la Série Canada-Russie, son fameux combat contre Dave Schultz et ses nombreuses déclarations à la presse écrite ou parlée.

Toutefois, même si beaucoup d'encre a coulé sur le cas Savard, il est toujours intéressant de réaliser une entrevue avec le numéro 18 du Canadien. Savard est ce genre de bonhomme qui aime exprimer son opinion sur tout ce qui touche à l'actualité. Sa femme, Paulette, me déclarait d'ailleurs que son passe-temps favori était la lecture.

«Je sais que j'ai toujours fait un excellent sujet de copie. J'accepte la critique et je ne tiens rancune à aucun journaliste».

Oui, il est assez facile de pondre un article sur Savard. Lors de notre rencontre, Serge a tout d'abord discuté de la situation présente avec le club, des cas Dionne et Tardif, puis a abordé le sujet brûlant de la politique.

«Il est certain que le départ de Dryden, Tardif et Houle a quelque peu affaibli l'équipe. Toutefois, je crois que les Bruins sont également plus faibles cette année. A mon avis, seul Toronto s'est vraiment renforcé. Si la saison précédente, il nous a fallu 120 points pour conquérir le championnat de notre division cette

année, ça va être différent car les clubs de l'expansion prennent de la maturité...»

Après avoir pris une bonne bouffée de son cigare, Savard précisa un peu plus sa pensée: «Les autres saisons, on se rendait à Los Angeles, à Vancouver et à Atlanta pour s'amuser. Aujourd'hui, ces formations se sont renforcées et ils peuvent mêler les cartes.»

Dionne: la solution au problème du joueur de centre

Changeant subitement de sujet, Serge glissa quelques mots sur la rumeur qui circule à l'effet que Marcel Dionne passerait au Canadien: «Dionne serait la solution au problème du joueur de centre. Lemaire est excellent mais Henri n'en a plus pour une décennie. Je ne suis pas dans le secret des dieux, mais je peux t'assurer que Sam fait tout en son possible pour amener Dionne à Montréal.»

Si Serge Savard s'avère un analyste de grande classe quand il traite de l'actualité sportive il répond également du tic au tac quand on lui demande de parler de son instructeur Scotty Bowman: «Scotty fait un excellent travail avec le Canadien. Il a changé son style comme instructeur depuis quelques années et je crois sincèrement que même Toe Blake aurait été obligé d'agir ainsi. Aujourd'hui, les hockeyeurs professionnels sont très indépendants. Si ça fait pas à une place... ça fait ailleurs».

L'Association Mondiale: un prétexte

Tout comme des dizaines de joueurs qui évoluent dans le circuit Campbell, Savard a été approché par des formations de l'Association Mondiale! Personnellement, je n'ai jamais songé sérieusement à quitter le Canadien. Je crois que l'Association Mondiale est un bon prétexte pour obtenir une augmentation de salaire. Et puisqu'il est question de piastres, je dirais qu'il est aussi payant de jouer pour le Tricolore que pour toute autre équipe. L'an passé j'ai récolté pas moins de \$30,000 en bonis. Bien sûr, Tardif a reçu une augmentation substantielle mais il ne fera pas une maudite cent en bonis. Alors... tirez vous-mêmes vos conclusions.»

Actuellement, Savard est heureux comme un roi dans la métropole canadienne. Il est marié et père de deux garçons: «Ma famille est un autre point qui fait que je préfère Montréal à toute autre ville de hockey. Si j'étais échangé demain à Detroit, je devrais déménager et ma femme de même que mes enfants seraient dans l'obligation d'apprendre un rythme de vie complètement différent. Et puis, je possède quelques petits commerces dans les environs. Vivant à l'extérieur, je ne pourrais pas m'en occuper aussi activement.»

Les autres équipes savent maintenant à quoi s'en tenir. Ils peuvent loucher sur des joueurs du Canadien mais pas sur Serge Savard.



Serge aime bien se tenir à la fine pointe de l'actualité sportive.

sports

SERGE SAVARD

A l'instar de beaucoup de gens, Serge Savard affirme que personne n'est irremplaçable. Dans le camp du Canadien, Ken Dryden, Marc Tardif et Réjean Houle ont déserté mais la terre a continué à tourner et surtout le Tricolore occupe tout de même une position qui lui est familière soit le premier rang. Si Savard n'a rien à reprocher à la décision de Tardif et Houle, il n'a pas apprécié la manière dont Dryden a quitté Canadien.

"Ken Dryden a toujours été très prétentieux. Lors de la conférence de presse annonçant son départ, il n'a pas cessé un instant d'amener des comparaisons salariales avec les autres cerbères du circuit. Dryden n'a toujours pensé qu'à lui. De plus, il était "serre-la-piastre" et un piètre joueur d'équipe. Bien sûr, il est un cerbère

"Dryden était prétentieux et serre-la-piastre..."

de grande classe et puis après..."

Oui, Savard ne semble pas avoir prisé l'attitude de l'ancien numéro 29 du Tricolore et il ajoute malicieusement: "Je vais me vider à toutes les joutes, question de remporter le championnat et la Coupe Stanley afin de lui prouver que nous sommes capables d'accéder aux grands honneurs sans lui. Et puis, à bien y songer, je ne crois pas que nous

avons de graves problèmes devant le filet cette saison avec Lacroix, Thomas et Plasse".

Avant de clôturer l'affaire Dryden, Savard nous a raconté un événement cocasse qui s'est produit à Oakland l'an dernier: "Lors de notre passage dans cette ville californienne, un groupe de voyous nous ont volés. Parmi les objets dérobés, les voleurs se sont enfuis avec les panta-

lons de Dryden qu'il portait depuis quelques jours. Les gars ont lancé plusieurs "cracs" à Dryden comme par exemple que le voleur devrait lui ramener sa paire de culotte sinon il n'aurait plus rien à enjamber..."

Savard a donc exprimé sa façon de penser en ce qui a trait à la décision. Parions que Ken va rugir comme un "taureau" s'il lit cet article.



Le petit Marco aime quand son papa pose en sa compagnie.



La famille Savard: une famille unie.

ENSEMBLE NATIONAL DU



PAKISTAN

POUR LA PREMIÈRE FOIS AU CANADA
50 artistes

9-10-11 NOVEMBRE 20h30

Billets: \$7.00 \$6.00 \$4.50 \$3.50

EN VENTE: CCA 1822 ouest Sherbrooke (sous-sol) et commandes postales avec enveloppe-retour affranchie, chèque, mandat; également Place des Arts.

Demi-tarif sur billets de \$6 les 9 et 11 nov. étudiants - Âge d'Or en vente à CCA seulement.

Agences et CHARGEX 932-2234

THÉÂTRE MAISONNEUVE

**INSTITUT D'HORLOGERIE
DU CANADA LTÉE**

demandez notre dépliant gratuit
Cours sur réparations de montres
horloges — réveils — bijoux
JOUR — SOIR — CORRESPONDANCE
523-7623
1012 Est. MONT-ROYAL



par
François
Dowd

LE LE COIN DU FOUINEUR
LE COIN DU FOUINEUR
LE COIN DU FOUINEUR



Un cognac
authentique
apprécié
au pays
depuis
plus d'un
siècle.
Maintenant
dans sa
nouvelle
bouteille.
\$10.95

**CASTILLON
EST
UN AMI**

"qu'un ami
véritable est
une douce chose"
La Fontaine



**Reynald Cantin de
retour dans le ring**

Reynald Cantin qui a
quitté la boxe il y a à
peine un an, à la suite
d'une blessure au cer-
veau, reviendra dans le
ring mais, cette fois, à
titre d'entraîneur.

En effet, l'ex-protégé
de Georges Drouin instal-
lera ses pénates à Mont-
réal à compter du mois
prochain et entrainera
quotidiennement quel-
ques boxeurs de l'école
Drouin.

Reynald s'installera en
permanence dans la mé-
tropole et aura comme
première tâche d'entraî-
ner le jeune Jean-Claude
Leclerc qui, depuis ses
début dans la boxe pro-
fessionnelle, se plaint de
ne pouvoir s'entraîner
avec des adversaires de
taille.

Cantin portera un cas-
que protecteur spécial.
Ce dernier s'est dit en-
chanté de pouvoir aider
Leclerc: "Ce jeune hom-
me possède un talent
naturel dans la boxe, il
serait dommage de gâter
une telle chance simple-
ment parce qu'il n'y a
pas d'opposants capables
de lui donner de l'expé-
rience dans le ring. Je
me ferai un plaisir d'y
voir", a affirmé Cantin
récemment.

**Larocque est tout de même
heureux de son sort**

Le gardien de but Mi-
chel Larocque ne s'en
fait pas outre mesure
face aux succès de Way-
ne Thomas dans la cage
du Tricolore.

"Thomas est superbe
par le temps qui court et
nul doute que sa présen-
ce aide énormément l'é-
quipe. Pour ce qui est de
mon inactivité, disons
que je suis très patient et
que je continuerai d'at-
tendre une prochaine
chance pour me faire
valoir.

La seule chose qui me
tracasse est justement de
savoir à quand viendra
mon tour mais, même si
je dois attendre trois
mois, je le ferai. Je suis
trop heureux d'apparte-



nir à une formation
comme le Canadien pour
crier sur tous les toits

qu'il y a une injustice
chez les gardiens du
Canadien.

Nous sommes trois
cerbères à désirer le pos-
te et j'espère seulement
que celui qui aidera le
plus la cause de l'équipe
garde la forteresse de
notre formation", a laissé
entendre Larocque.

Pour ce qui est de
Michel Plasse, disons
qu'il prend la situation
un peu plus difficilement
que Larocque: "Je
croyais trop devenir le
gardien numéro un de
l'équipe. J'avais trop con-
fiance... mais je ne pour-
rai cependant pas tenir
le coup bien longtemps à
attendre mon tour", s'est-
il contenté de dire.



**Femmes-arbitres dans
la Ligue Nationale ?**

Femmes libérées réjouissez-vous,
puisque quatre de vos consœurs ont
réussi un tour de force récemment
dans le domaine du sport.

En effet, en septembre dernier, qua-
tre jolis minois participaient à une cli-
nique pour arbitres de hockey. Heu-
reusement, ces quatre demoiselles
n'officieront pas dans le circuit Camp-
bell cette saison mais se contenteront
de travailler à Indianapolis, dans une
ligue mineure.

Les quatre demoiselles participaient
cependant à une clinique où des ins-
tructeurs très compétents leur ensei-
gnaient l'art de bien arbitrer un match

de hockey. Sur notre vignette, la jolie
Hélène Fried pose fièrement en com-
pagnie des John Damico, Scotty Morris-
son, Ron Wicks, Ronald Giovanni et
Bruce Hood de la ligue Nationale.

Pour sa part, Mlle Fried a avoué
qu'elle n'anticipait aucunement offi-
cier dans la ligue Nationale mais,
qu'elle souhaiterait bien jouer ce rôle
dans un circuit universitaire... Scotty
Morrison affirme que cette dernière
pourrait bien réaliser un jour ce rêve.
"Elle a connu un excellent camp d'en-
traînement à l'Université Bowling
Green State le mois dernier", a avoué
l'arbitre en chef de la L.H.N.

Sprint

le mercredi, à 19h30
Sprint, c'est l'effort suprême
de l'athlète. Sprint, c'est aussi
un souffle nouveau en prévision
des Olympiques de 1976.



Sprint, c'est surtout un jeu-
questionnaire animé par
Normand Harvey qui met à
l'épreuve les connaissances
des jeunes et des adultes sur
l'olympisme et le sport en général.

**On regarde
Radio-Canada**

"LE SÉNATEUR" avait prédit le balayage libéral

Serge Savard, que plusieurs se plaisent à appeler Le Sénateur, n'a rien manqué de l'élection du 29 octobre.

Le grand défenseur du Tricolore avait prédit la victoire libérale. En effet, Serge a d'ailleurs remporté une gageure avec quelques coéquipiers en prédisant que l'équipe Bourassa remporterait 80 sièges au Québec.

"Durant tout le long de la campagne électorale, je me plaisais à discuter politique avec quelques personnes et c'est ainsi que la victoire de Robert Bourassa ne m'a aucunement surpris. Tous les unionistes que je connaissais m'avaient affirmé qu'ils voteraient libéral. Il fallait donc s'attendre à un balayage en règle de ce parti", nous a affirmé Serge à l'issue des élections du 29 octobre dernier.

Savard a cependant mentionné qu'il regrettait un peu de voir les libéraux posséder une

si forte marge au pouvoir: "Ils feront ce qu'ils veulent maintenant. Une opposition sérieuse aurait été souhaitable", a mentionné Savard en guise de conclusion.



Diplôme honorifique de droit...

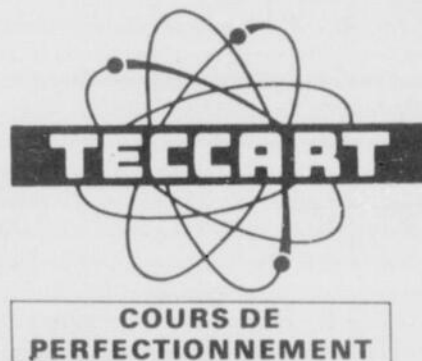
STAN MIKITA devient docteur

Le joueur de centre des Black Hawks de Chicago Stan Mikita, a récemment reçu un diplôme honorifique de droit par l'Université Brock de St-Catharines lors de leur convention d'automne.

Mikita, qui s'installait dans cette municipalité de l'Ontario en 1948, demeure aujourd'hui à Islington. "Je suis très heureux d'apprendre que l'on ne m'a pas oublié à St-Catharines", a avoué Mikita lors de la réception. L'événement s'est produit dans le cadre de l'ouverture d'un tout nouveau centre d'éducation physique à l'Université Brock. Il faudra maintenant appeler le joueur de centre des Hawks... Docteur Stan Mikita.

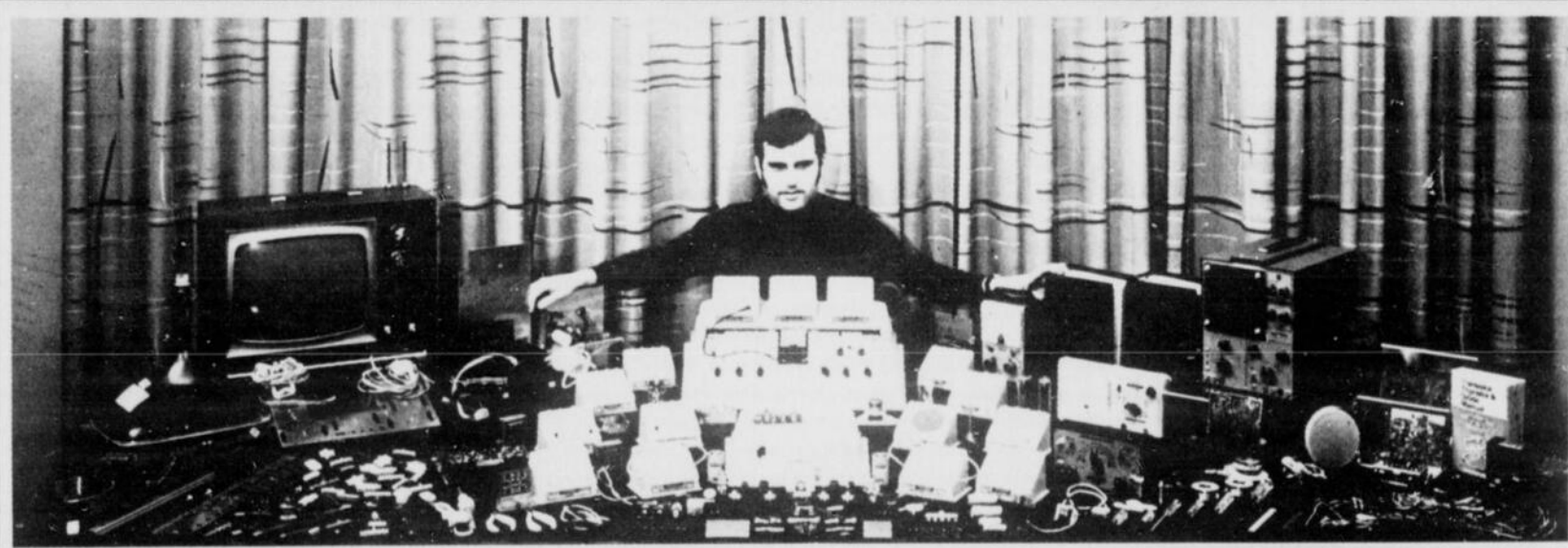
L'INSTITUT TECCART VOUS OFFRE

**LE PREMIER COURS
D'ÉLECTRONIQUE MODERNE
PAR CORRESPONDANCE**



POUR QUE VOTRE FORMATION TECHNIQUE SOIT COMPLÈTE ET VALABLE

VOUS CONSTRUIREZ TOUT CET ÉQUIPEMENT PROFESSIONNEL



**DANS VOTRE LABORATOIRE PERSONNEL VOUS POURREZ
ACQUÉRIR L'EXPÉRIENCE PRATIQUE NÉCESSAIRE**

La haute efficacité des cours par **CORRESPONDANCE DU TECCART** est reconnue par plusieurs grandes industries qui les utilisent pour le recyclage de leurs employés. Cette efficacité est due à un procédé unique de travaux pratiques programmés de telle façon que l'étudiant puisse effectuer chez lui les mêmes expériences que celui qui fréquente **L'INSTITUT TECCART**. L'étudiant ne doit pas uniquement construire et câbler les instruments illustrés, il expérimente longuement avec chacun des circuits qui les composent et apprend à s'en servir pour **L'ANALYSE** des circuits électroniques.

**Téléphonez:
526-0493
et demandez
nos prospectus**

**PERMIS
DU MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION
NO 604**

**EXPLOREZ
LE MONDE
MERVEILLEUX
DE L'ÉLECTRONIQUE AVEC**

Soyez à l'aise pour demander nos prospectus: Nous n'avons pas de solliciteurs

POSTEZ IMMÉDIATEMENT à C.P. 140, Station "M", Montréal 403



Sans obligation de ma part je désire recevoir le prospectus du cours d'électronique moderne.

NOM Tél.

ADRESSE Age

VILLE COMTE

PA. 2-11-73

INSTITUT TECCART INC. • 3155 HOCHELAGA • MONTREAL • 526-0493

TECCART



tit-clin

J'ai remplacé René Lecavalier

Vous voulez être:

FORT, MUSCLE, ADMIRE!

"Les personnes maigres, faibles ou chétives sont rarement admirées" affirme le Prof. Ben Weider, qui poursuit: "Si vous voulez vous développer, réussir dans tous les sports et provoquer l'admiration autour de vous, suivez la Méthode Weider adoptée par les Grands Champions."



Arnold Schwarzenegger "M. Univers" et "M. Olympia" s'est développé par la Méthode Weider qu'il vous recommande

L'apparence physique joue un rôle vital dans vos relations sociales, elle contribue à votre succès en affaires. Donc, pour surmonter le complexe d'infériorité, commun chez les personnes maigres, chétives et sous-développées; augmenter la confiance en vous-même et obtenir UNE NOUVELLE PERSONNALITE, base de votre succès, efforcez-vous D'AMELIORER VOTRE PHYSIQUE. Là réside un des plus grands secrets du succès, à la portée de tous.

COURS GRATUIT!



Pour recevoir GRATUITEMENT mon cours et un exemplaire de la revue SANTE ET FORCE avec d'autres documentations, adressez-moi de suite le coupon ci-dessous, en joignant 25 cents pour les frais d'envoi. Ecrivez à:

METHODE WEIDER,
Dept. L. PA. 2875 Bates Rd
Montréal 251

NOM

ADRESSE

VILLE Co.....

PROV.

MESDAMES, ATTENTION! Vous pouvez gagner ou perdre du poids, raffermir votre poitrine, amincir de la taille, grandir, galber vos jambes... en un mot, vous embellir. Donnez-nous votre nom et adresse en joignant 25 cents, pour recevoir GRATUITEMENT mon cours pour DAMES, un exemplaire de la revue BEAUTE ET SANTE et d'autres documentations. Vous serez contente de votre décision!

Lefley à Cournoyer à Lemaire à Savard à Lapointe à Lefley à Cournoyer... lance... chose bloque, reprend, déjoue, retourne sur lui-même... retourne une autre fois sur lui-même, perd le disque, le reprend, retourne une autre fois sur lui-même... et une autre fois... pis tombe sur la glace tout étourdi d'avoir tant tourné sur lui-même.

Là, vous vous demandez ben de quoi j'veux dire. Ben imaginez-vous donc que pour un soir, j'ai remplacé René Lecavalier dans la prescription d'une game de hockey.

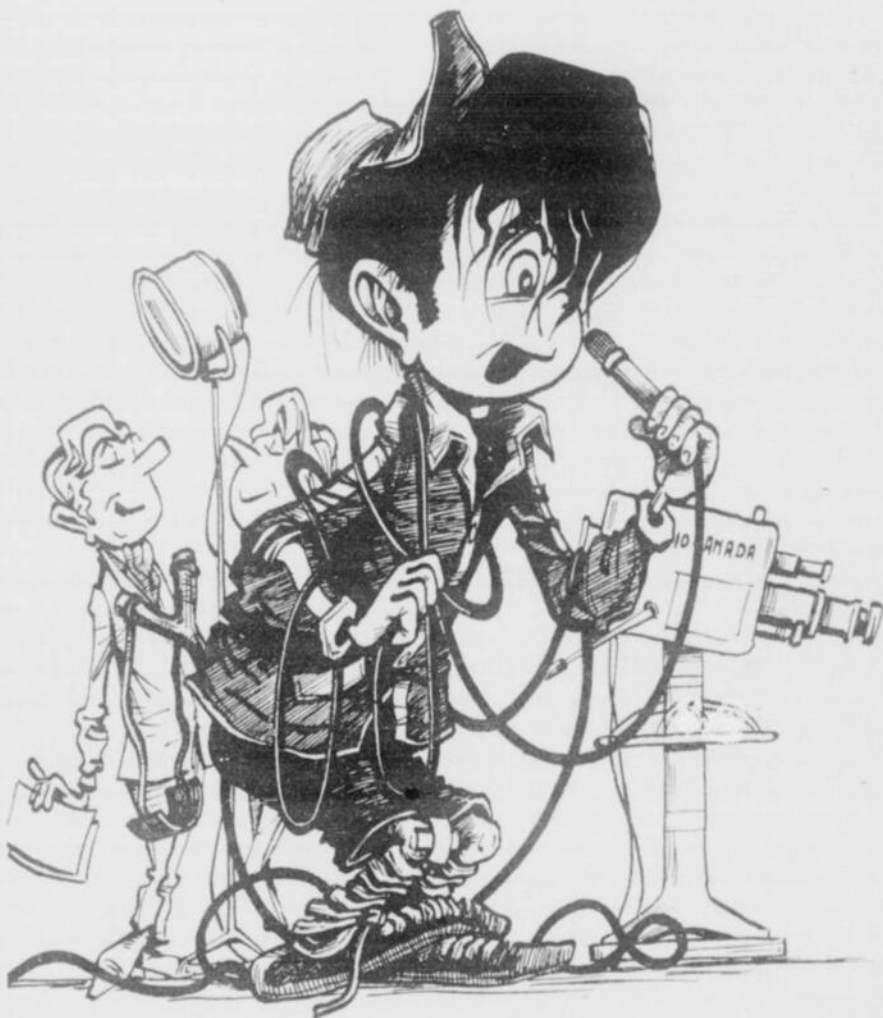
J'tiens cependant à vous dire que c'était dans un rêve... mais cinliboire que j'ai eu du fun.

M'a vous conter ça. Premièrement, un beau samedi soir, j'me rends au Forum comme d'habitude. Avant la game, je jase un bout de temps avec Gilles Tremblay. Tout d'un coup qu'est ce qu'on apprend: René Lecavalier est atteint d'un virus dans la gorge. C'est tellement fort que le beau René est même pas capable de faire la "game" à la télévision.

Tremblay me demande si j'me sens capable de le remplacer. J'hésite pas une minute, voyant la chance de ma vie de devenir le meilleur commentateur sportif à la télévision je dis oui.

Cinliboire que la patate me marchait dans les entrailles et béni. Le match commençait dans quelques minutes. J'perds pas une seconde pis j'courre jusqu'à la passerelle de la télévision: Au début, je réalisais pas que plus d'un million de personnes m'écoutaient. Pas grave, j'pars avec confiance: "Mesdames, mesdemoiselles et messieurs bonsoir, ici Tit-Clin directement du Forum de Montréal qui vous souhaite la bienvenue à une autre page des belles histoires... excusez à la Soirée du Hockey. Avant la mise au jeu, voici un mot de notre commanditaire."

Cinliboire, j'avais



pas encore réalisé que je parlais à plus d'un million de personnes. C'est justement pendant le commercial que j'y ai pensé.

Tit-Clin, c'est à toé, le commercial est fini! "heu... heu... heu... à toé Gilles, à toé Lionel à toé pour toujours ma Marie-Lou. Cinliboire que j'étais nerveux.

Heureusement la rondelle a été mise en jeu. Là j'pars: A la mise au jeu, la rondelle bondit à Cournoyer, à Lemaire qui rebondit à Lapointe... directement du Forum c'était la soirée... non pas tout d'suite cinliboire la game commence. Heu... Heu... le puck est rendu à Thomas qui bloque. Il a remis entre ses patins dans le disque à gauche qu'en pensait Gilles qui remet la rondelle à Lapointe de la ligne bleue qui fait l'arrêt après avoir trebuché il y aura une punition alors qu'il remet à l'arbitre la mise au jeu à gauche

du filet... cinliboire que j'étais perdu!

Une chance pour moi, le réalisateur a passé un autre commercial. "Relaxe Tit-Clin. Parle lentement", me disait le réalisateur. Bon, une fois le cougar dans l'auto avec la fille, j'me suis senti plus à l'aise. Tit-Clin commercial over à toé dans trois secondes, deux... une; "Rebonsoir amateurs de football... de hockey j'veux dire.

Heureusement j'me sus habitué au rythme du match, j'étais peut-être trois quatre passes en arrière mais j'disais c'qu'y arrivait comme il faut.

A la deuxième période tout était rentré dans l'ordre... ben pas tout à fait parce que à la cinquième minute de jeu de la deuxième, j'étais après expliquer les jeux de la fin d'la première. Ouf, toute une job que Lecavalier a à faire.

Anyway, le match a passé pis j'me sus as-

sez ben débrouillé. Y a juste une p'tite affaire par exemple, quand le moment de dire bonsoir est venu, j'savais pu comment finir: "Bon ben c'est ça qu'y é ça amateurs de hockey ici Tit-Clin en compagnie de Gilles Tremblay qui du fond du coeur vous disent soyez heureux. Les trois étoiles vous les connaissez... heu... bonsoir pis, j'espère que René va prendre du mieux. Le compte final Canadien 4 Chicago 3. Bonsoir amusez-vous bien, faites attention en retournant chez-vous... j'veux dire vous êtes déjà chez vous bonsoir Gilles, bonsoir maman... merci à nos commanditaires, merci Gilles bonsoir, comment ça va?

Cinliboire, j'me sus réveillé trempe en lavette... pis avec un cinliboire de mal de gorge au bout de ça. Lecavalier, chapeau. T'es dur à battre en cinliboire!



"J'aimerais mieux, m'expatrier"

"Si Bowman décide de se servir de moi comme il l'a fait la saison dernière avec Wayne Thomas, il se trompe car je demanderai sur le champ à Sam Pollock d'être échangé, tout comme Rogatien Vachon l'avait fait il y a deux ans déjà."

"J'ai beaucoup voyagé depuis que je joue au hockey et m'expatrier une autre fois ne me fait pas peur. J'ai joué à Drummondville, puis je suis allé au Texas à Houston et par la suite en Nouvelle-Ecosse durant deux saisons et maintenant je suis à Montréal pour y rester, du moins je le pensais mais maintenant on ne sait jamais. D'autre part mon épouse est de mon avis et la Californie ne me déplaît pas du tout. Par exemple Oakland ou Los Angeles, on ne sait jamais."

"Pas dans les bonnes grâces de Bowman"

A la suite d'un récent

incident, Michel Plasse n'est sûrement plus dans les bonnes grâces de Scotty Bowman. Il le sait bien. Cependant, il nous mentionnait qu'il ne comprenait rien à tout cela. "Rien ne va plus pour moi. Je venais de connaître ma meilleure semaine d'entraînement et j'avais travaillé assez fort et voyez ce qui m'arrive" de mentionner un Michel Plasse on ne peut plus dégoûté.

Plasse n'a pas joué cette saison et à la suite de l'incident, il devra attendre encore longtemps: "je ne sais pas ce que l'on veut faire de moi. Au cours des dernières semaines on ne m'a pas lâché d'une semelle. On essaie de me faire subir le même traitement que Wayne Thomas a subi la saison dernière comme je te le mentionnais tantôt, mais ça ne marchera pas longtemps", avoue Plasse.

Poursuivant du même souffle, Michel ajoute: "A ce que je sais, je suis payé quand même lorsque je joue le rôle de dépisteur du haut de la galerie de la presse. Cependant, ce rôle, je ne l'aime pas."

Qu'arrivera-t-il maintenant?

C'est la question que le gardien du Canadien se pose et qu'il devra résoudre incessamment car c'est un fait qu'il passe une mauvaise période. En excellente condition, Michel Plasse veut prouver ce qu'il sait faire et démontrer à la direction du club de hockey Canadien, qu'elle se trompe en lui faisant jouer le rôle de réserviste.

Michel Plasse comprendra-t-il le message de son instructeur Scotty Bowman avec un peu plus de maturité et d'un autre côté, Scotty Bowman saura-t-il être patient avec ce dernier et lui donner finalement la chance tant attendue par cet athlète de Rosemont.

Nous verrons bien dans les prochains jours qui aura raison. Sûrement que Plasse aura sa chance et tout rentrera dans l'ordre chez les Canadiens... C'est à espérer!

«je ne mérite pas un tel sort»

— Michel Plasse



par
Gilles
Péloquin

"Je demanderai à être échangé plutôt que de jouer le rôle de troisième larron chez le Canadien cette saison", nous a affirmé Michel Plasse en débutant une entrevue qui devait être dramatique, la semaine dernière au Forum.

Quelques heures plus tôt, Michel ne s'était pas rapporté au "meeting" des joueurs au Forum et l'instructeur Scotty Bowman voulant prouver sa bonne foi comme à l'habitude, avait averti Plasse de revêtir son habit de rue le soir même contre l'équipe de Bernard Geoffrion plutôt que de jouer le rôle de gardien débutant devant le filet du Canadien. Comme punition, c'en était toute une et l'athlète de Rosemont ne l'approuvait tout simplement pas.

"J'ai fait mes preuves"

Sur la passerelle des

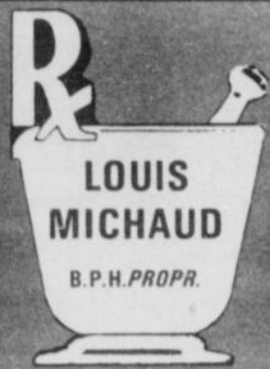
journalistes durant le match, Michel a bien voulu nous résumer un peu ce début de saison marqué de l'absence de Ken Dryden.

Celui qui a connu ses heures de gloire jadis devant le filet des Rangers de Drummondville dans le circuit junior majeur du Québec, ne veut absolument pas jouer le rôle que Wayne Thomas jouait la saison dernière, étant le 3ème gardien dans l'uniforme du Canadien et regardant la majorité des joutes du haut de la passerelle.

"Je ne mérite pas ce qui m'arrive" de nous souligner Michel Plasse. "Je pense que j'ai fait mes preuves jusqu'ici dans le hockey professionnel et Scotty Bowman devrait une fois pour toutes donner ma chance. J'aimerais lui prouver de quoi je suis capable. Je ne jouerai certainement pas longtemps le rôle que je joue ce soir. Surveiller un match de la galerie de la presse, ce n'est pas pour moi. Je pense être plus utile devant le filet de mon équipe."

Michel Plasse avoue de plus que Scotty Bowman accorde une attention un peu spéciale à Michel Larocque le nouveau venu chez les cerbères du Canadien.





**LOUIS
MICHAUD**

B.P.H. PROPR.

6575 CÔTE-DES-NEIGES
(coin BARCLAY)

M. LOUIS MICHAUD, propr.

550 av. DE L'ÉGLISE
(coin VERDUN)
VERDUN

916 est, STE-CATHERINE
(coin ST-TIMOTHÉE)
M. J.-P. DUQUET, propr.

PHARMACIES ESCOMPTES JEAN COUTU



**JEAN
COUTU**

B.P.H. - L.P.H.
PROPR.

1391 est, MT-ROYAL
(coin GARNIER)

4605 est, STE-CATHERINE
(coin AIRD)
M. JEAN COUTU, propr.

3444 est, ONTARIO
(coin CUVILLIER)

STATIONNEMENT GRATUIT À L'ARRIÈRE DE NOS PHARMACIES

CENTRE D'ORTHOPÉDIE DE MONTRÉAL
922 est, Ste-Catherine

Le seul centre d'orthopédie à prix coupé
VENDONS ET LOUONS À MEILLEUR MARCHÉ

SPÉCIAUX
du 4 novembre
au 17 novembre
inclus

ANALYSE D'URINE ET DE SANG
complète par des techniciennes diplômées
845-7251



MALTLEVOL

Tonique contenant vitamines et fer.

VALEUR \$2.50

EXPIRATION: 17 novembre

AVEC
CE
TIMBRE

\$1.29

Limite:
3 par
client



MALTLEVOL-12

Tonique fortifié contenant vitamines et fer.

VALEUR \$3.60

EXPIRATION: 17 novembre

AVEC
CE
TIMBRE

\$1.89

Limite:
3 par
client



PARDEC

Vitamines pour enfants avec du fer au goût de chocolat.
Format 100.

VALEUR \$3.95

EXPIRATION: 17 novembre

AVEC
CE
TIMBRE

\$1.99

Limite:
3 par
client



BENYLIN D-M

Sirop contre la toux, agréable au goût, soulage efficacement la toux due au rhume et à l'asthme allergique.
Format 8 oz.

VALEUR \$3.29

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

79¢

Limite:
3 par
client

CORICIDIN

SIROP

Sirop pour le soulagement des symptômes du rhume, fièvre et douleurs.
Format 8 oz.

VALEUR \$1.49

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

\$1.19

Limite:
3 par
client

LAVORIS

Gargarisme antiseptique rouge.
Format 32 oz.

VALEUR \$2.99

EXPIRATION: 17 novembre



WINDBREAK

Aide à garder les cheveux nets et naturels même par les pires intempéries.
Format 12 oz.

VALEUR \$2.39

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

\$1.19

Limite:
3 par
client

PHILLIPS

Antiacide et laxatif soulage rapidement les malaises d'estomac. Régulier ou menthe.
Format 26 oz.

VALEUR \$1.60

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

95¢

Limite:
3 par
client



GERITOL

Votre tonique de fer liquide.
24 oz. ou 80 comprimés.

VALEUR \$5.19

EXPIRATION: 17 novembre

AVEC
CE
TIMBRE

\$2.49

Limite:
3 par
client



POLY-VI-FLUR

Vitamines à croquer: elles sont maintenant sucrées de manière naturelle. Format 100.

VALEUR \$4.93

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

89¢

Limite:
3 par
client

NIVEA

Crème qui aide la peau à conserver sa fraîcheur et son éclat de jeunesse.
Format 4 oz.

VALEUR \$1.69

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

99¢

Limite:
3 par
client

GILLETTE

PLUS

Lames à tranchants plaqués, platine-chrome
Format 10 lames.

VALEUR \$1.89

EXPIRATION: 17 novembre



POLIDENT

Les comprimés qui contiennent suffisamment de poudre pour effectuer un nettoyage rapide, sûr et efficace.
32 comprimés.

VALEUR \$1.05

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

59¢

Limite:
3 par
client

RESDAN

Traitement mousseux contre les pellicules.
Format 10 oz.

VALEUR \$2.19

EXPIRATION: 17 novembre



AVEC
CE
TIMBRE

\$1.39

Limite:
3 par
client



BABY'S OWN

Huile qui aide à protéger la peau du bébé contre l'humidité et l'irritation.
Format 7 oz.

VALEUR .95

EXPIRATION: 17 novembre

AVEC
CE
TIMBRE

53¢

Limite:
3 par
client

LES PHARMACIES D'ESCOMPTES No 1 AU QUÉBEC