

Un nouveau départ pour les femmes

par Christiane Laforge

JONQUIERE — La population féminine de Jonquière bénéficiera d'une session "Nouveau départ", cours d'orientation pour la femme du deuxième âge.

Cette session destinée aux femmes de 35 à 55 ans qui souhaitent faire le point et envisager de nouvelles voies correspondant à leur désir, a connu un vif succès au Québec depuis ses débuts sous l'instigation de Monica Matte. Depuis, de nombreuses personnes ont profité de ces douze séquences, à travers la province, grâce à la collaboration de l'YWCA, de la Fédération des femmes du Québec, du CSF et des services d'éducation aux adultes.

Nouveau départ

Comme l'explique Pauline Desbiens, Nouveau départ veut aider les femmes à réorienter leur vie face à quatre options: le foyer, le travail, le bénévolat, les études, tenant compte des possibilités et besoins individuels ainsi que de la réalité.

"Nouveau départ n'est pas du dilettantisme (récréatif), ne veut pas materner les participantes, ni réaliser une image-type de la femme en imposant une idéologie du travail féminin (faire de ce travail une fin en soi, le seul moyen de valorisation, d'épanouissement), ou en imposant une idéologie de la femme au foyer à tout prix, ou enfin, en imposant une idéologie du bénévolat. Ni donner une formation professionnelle, ou créer des demandes d'emplois, être une agence de placement."

Ce que Nouveau départ veut faire, c'est un travail sérieux, informatif, structuré, que chaque séance soit un contrat pédagogique avec des objectifs précis à atteindre. Il veut encourager la lucidité, la prise en main de leur projet de vie, l'autonomie intérieure d'abord, l'autonomie économique si nécessaire, le développement affectif et intel-

lectuel, offrir la dignité. Aider chaque participante à préciser, à réaliser sa propre image. Inciter celles qui n'ont pas de formation à en entreprendre une et équiper celles qui ont besoin de travailler.

Pour atteindre ces objectifs, la session se divise en deux parties, dont la première en cinq séances sur l'introspection et les sept autres sur l'orientation.

Avec la collaboration des animatrices de groupe et de personnes-ressources, Nouveau départ à Jonquière débutera le 3 février. Monica Matte sera présente, au Service d'éducation aux adultes.

Orientation des ex-participantes

Une évaluation a été faite auprès des candidates de deux promotions. Plus de 90 pour cent des personnes inscrites ont répondu au questionnaire. Dans un premier temps, les réponses concernent le choix immédiat, dans un second temps, il s'agit d'un second questionnaire, 6 mois après où le taux de réponse est de plus de 70 pour cent.

Les réactions après la session ont donné une orientation suivante aux femmes: (les pourcentages concernent les réponses de la première, puis de la seconde promotion).

- retour aux études: 36 et 14.4 pour cent,
- bénévolat et action communautaire: 31 et 13.3 pour cent,
- travail à temps partiel: 27 et 7.7 pour cent,
- retour au foyer: 23 et 7.7 pour cent,
- travail à temps plein: 14 et 6.6 pour cent.

Certaines ont fait plusieurs choix, soit études et bénévolat, soit travail à temps partiel et études.

Lors du suivi, 6 mois après, les participantes répondaient ainsi:

- retour aux études: 28.2 et 36.1 pour cent,
- bénévolat et action



NOUVEAU DEPART — Quelques organisatrices du programme Nouveau départ à Jonquière: Nicole Tessier, Pauline Desbiens, Thérèse Boissonneau et Hélène Giasson. (Photo Réal Tremblay)

communautaire: 7.5 et 10.4 pour cent,

- travail à temps partiel: 24.7 et 22.6 pour cent,
- retour au foyer: 25.7 et 22.2 pour cent,
- travail à temps plein: 4.4 et 7.6 pour cent.

Portrait type des participantes

La moyenne d'âge est de 42,5 ans et la majorité sont mariées avec une moyenne de 2,5 enfants entre 12 et 16 ans. Le ni-

veau de scolarité est de 13,5 ans d'études.

Certaines ont déjà eu un travail rémunéré, manuel, domestique, bureau, domaine médical et paramédical, éducation. La majorité n'ont pas eu de travail rémunéré: collaboratrice du mari (16.45 pour cent), bénévolat (83.54 pour cent). La durée de leur travail rémunéré ou non est d'une moyenne de quatre années.

Si 19 pour cent d'entre elles se déclarent satisfaites de leur vie

actuelle, 28 pour cent déclarent ne pas l'être, 53 pour cent le sont partiellement et 2.91 pour cent ne répondent pas.

La motivation pour suivre une session "Nouveau départ" est multiple. Il y a la recherche d'un travail à temps partiel et rémunéré, le besoin d'indépendance par le travail, le besoin de valorisation, de contacts extérieurs au foyer, la recherche d'une meilleure connaissance de soi, le retour aux études, le besoin de changements.

Les conjoints des participantes sont de tous milieux, aussi bien professionnel que du milieu des affaires, professions manuelles et services.

Elles ont été informées de l'existence de Nouveau départ, surtout par des parents et amis, la télévision, les journaux et la radio.

Pour la session débutant à Jonquière, les personnes désireuses de s'inscrire peuvent le faire en s'adressant au SEA au numéro de téléphone: 547-2111 avant la fin de janvier.

billet

L'histoire des femmes

Il y a quand même de l'espoir!

Parce que nous avons le droit de vote, parce qu'enfin, en Occident, les femmes ont accès à l'instruction, parce qu'on les tolère sur le marché du travail, parce qu'enfin, elles ont réussi à faire comprendre que choisir la maternité méritait la considération de l'Etat, via des lois, beaucoup croient qu'il est temps pour les femmes de se taire.

rare exception qui se chiffre seulement par milliers. Parce qu'on le sait, ce sont des femmes heureuses qui se réfugient dans les centres de dépannage pour femmes en détresse, ce sont les femmes heureuses qui surcomentent des médicaments, les femmes heureuses qui font croire le nombre de femmes alcooliques du Québec, des femmes heureuses qui tentent de se suicider.

Il ne s'agit pas de chiffre sur un papier. Que 20 ou 30 ou 40 pour cent d'êtres humains subissent une injustice n'a rien à voir avec la volonté de mettre fin à cette injustice. Faudrait-il ignorer la douleur d'une personne parce qu'à ses côtés 99 autres vont bien?

La lutte féministe est ingrate, parce que la mémoire de celles qui bénéficient aujourd'hui du territoire conquis est faible. Et la tentation est forte, parfois, de renoncer à expliquer à ceux qui refusent d'entendre que le sexisme et le racisme c'est la même chose, aussi haïssable, aussi injuste, et que le féminisme est un engagement qui veut défendre la dignité humaine, que le féminisme n'est l'ennemi que de l'asservissement, de l'inégalité des droits.

Qui, la tentation est forte, parfois, de se dire combien ce serait facile de s'occuper de sa petite vie à soi, tranquille, à l'abri de l'opprobre, dans les chemins tout tracés qui ne dérangent personne, facile de rentrer dans le rang. Mais impossible aussi, car

comment faire semblant d'ignorer ce que la volonté de savoir a permis de découvrir sur la condition des femmes?

A travers les heures de lassitude et les heures d'enthousiasme, il y a quand même de l'espoir. En effet, l'ignorance est la source de bien des incompréhensions. Or voilà que nos universités ouvrent leurs portes à l'histoire des femmes. C'est Catherine Lord qui annonce la bonne nouvelle dans une des dernières éditions de l'Actualité. "A l'heure actuelle 39 universités donnent des cours sur la condition féminine, dont deux de Montréal: Concordia et l'Université du Québec".

Aux Etats-Unis, grâce aux pressions et à la persévérance des féministes des années 60, cela n'est plus nouveau. En 1975, 885 collèges et universités offrent 4,658 cours sur la condition des femmes, écrit Mme Lord.

Nous n'en sommes pas encore tout à fait là au Québec, mais le premier pas consistait à prendre conscience que les femmes ont existé hier, ont écrit, ont participé à la vie. Un premier pas qui permettra peut-être de rattraper les lacunes du grand silence de nos livres sur l'histoire des femmes. Actuellement, l'Université Concordia est plus avancée que l'Université du Québec, ce qui s'explique selon Catherine Lord par le fait que les anglophones de Montréal sont beaucoup plus militantes sur le plan du féminisme que les francophones.



christiane laforge

D'une part, on s'empresse d'oublier que c'est la lutte des féministes qui a permis tout cela et l'on s'empresse de taxer ces dernières de femmes "sans foi", "sans conscience", de femmes "agressives", "frustrées", "malheureuses" afin de faire comprendre qu'elles sont intréquentables, dangereuses...

D'autre part, on orchestre de multiples campagnes afin de revenir à la passivité tranquille. "Il ne faut pas faire peur aux hommes" (mais les vrais hommes n'ont pas à avoir peur), "il ne faut pas faire croire aux femmes qu'elles sont battues, violées, dépossédées de leur bien, condamnées à la pauvreté" parce que seules ou vieilles. Tout cela, les bonnes gens le savent, n'est que l'exception, une

JEUDI-VENDREDI-SAMEDI

18-19-20 JANVIER

50% D'ESCOMPTE SUR UN LOT D'HABITS POUR HOMMES A LA MERCERIE

La majeure partie de nos vêtements d'hiver REDUITS DE **50%** au département de la nouveauté

50% D'ESCOMPTE sur un manteau de drap pour dames

50% D'ESCOMPTE sur un lot de bottes d'hiver pour hommes et pour dames

Lessard sur la côte
le royaume de l'élégance
405, EST RACINE, CHICOUTIMI

horaire

CJPM		JEUDI, 18 JANVIER	
MERCREDI, 17 JANVIER		MERCREDI, 17 JANVIER	
9.30 Fantan Dédé	16.30 Les Tannants	9.30 Fantan Dédé	16.30 Les Tannants
10.00 A votre service	17.30 Parle parle, jase jase	10.00 A votre service	17.30 Parle parle, jase jase
10.30 Les satelipopettes	18.30 Studio Six	10.30 Les satelipopettes	18.30 Studio Six
10.45 Bonjour madame	19.00 Drôle de monde	10.45 Bonjour madame	19.00 Qui dit vrai
11.30 Du coq à l'âne	19.30 Petite maison dans la prairie	11.30 Du coq à l'âne	19.30 Monsieur Pointu s.v.p.
12.15 Les nouvelles du midi	20.00 Uroce de monde	12.15 Les nouvelles du midi	20.00 Jeudi 20 heures:
12.30 A vous de jouer	20.30 Cinéma sur demande:	12.30 A vous de jouer	"Avec la peau des autres"
13.00 Personnalité	"Vengeance de l'Indien"	13.00 Personnalité	22.00 Regarde sur le monde
13.30 Cinéma:	22.00 Indiscrétions d'une caméra	13.30 Cinéma:	22.30 Les nouvelles TVA
"Le monde, la chair et le diable"	22.30 Les nouvelles TVA	15.30 Les cadets de la forêt	23.00 Dernière édition
15.30 Dessins animés	23.00 Dernière édition	16.00 Le monde de monsieur Tranquille	23.10 SWATT
16.00 Le monde de monsieur Tranquille	00.10 Les Incorruptibles		

CKRS		JEUDI, 18 JANVIER 1979	
MERCREDI, 17 JANVIER 1979		MERCREDI, 17 JANVIER 1979	
8.30 Démétan	18.48 Téléjournal national	8.30 Démétan	18.48 Téléjournal national
9.00 En mouvement	18.53 Actualités régionales	9.00 En mouvement	18.53 Actualités régionales
9.15 L'Évangile en papier	19.00 Les filles et mes garçons	9.15 L'Évangile en papier	19.00 Les filles et mes garçons
9.30 Passe-Partout	19.30 La petite patrie	9.30 Passe-Partout	19.30 La petite patrie
10.00 Tam-Tam	20.00 Race de monde	10.00 Tam-Tam	20.00 Race de monde
10.15 You-Hou	20.30 Hora-séries:	10.15 You-Hou	20.30 Hora-séries:
10.30 Magazine-express	"Au plaisir de Dieu"	10.30 Magazine-express	"Au plaisir de Dieu"
11.00 Les trouvailles de Clémence	21.30 Scénario:	11.00 Les trouvailles de Clémence	21.30 Scénario:
11.30 Au milieu du jour	"Ariane"	11.30 Au milieu du jour	"Ariane"
12.30 Les Coqueluches	22.00 Les hommes volants	12.30 Les Coqueluches	22.00 Les hommes volants
13.31 Téléjournal	22.30 Téléjournal national et international	13.31 Téléjournal	22.30 Téléjournal national et international
13.38 Femme d'aujourd'hui	22.59 Météo	13.38 Femme d'aujourd'hui	22.59 Météo
14.31 Le temps de vivre	Au fil de l'actualité (3e édition)	14.31 Le temps de vivre	Au fil de l'actualité (3e édition)
16.00 Bobino	23.05 Actualités régionales	16.00 Bobino	23.05 Actualités régionales
16.30 Le grenier	23.12 Nouvelles du sport	16.30 Le grenier	23.12 Nouvelles du sport
17.00 Cinéma de 5 heures:	23.22 Reflets d'un pays	17.00 Cinéma de 5 heures:	23.22 Reflets d'un pays
"La moutarde me monte au nez"	00.22 Cinéma:	"La moutarde me monte au nez"	00.22 Cinéma:
Au fil de l'actualité (2e édition)	"Hiroshima mon amour"	Au fil de l'actualité (2e édition)	"Hiroshima mon amour"

CBJET (5)		JEUDI, 18 JANVIER	
MERCREDI, 17 JANVIER		MERCREDI, 17 JANVIER	
9.00 A Thought for Today	16.30 The Magic Lie	9.00 A Thought for Today	16.30 The Magic Lie
9.05 CBC 6 Good Morning	17.00 The Partridge Family	9.05 CBC 6 Good Morning	17.00 The Partridge Family
9.15 The Friendly Giant	17.30 All in the Family	9.15 The Friendly Giant	17.30 All in the Family
9.30 Quebec School Telecasts	18.00 The City at Six	9.30 Quebec School Telecasts	18.00 The City at Six
10.30 Mr. Dressup	19.00 The Mary Tyler Moore Show	10.30 Mr. Dressup	19.00 The Mary Tyler Moore Show
11.00 Sesame Street	19.30 The Muppet Show	11.00 Sesame Street	19.30 The Muppet Show
11.58 CBC 6 Good Afternoon	20.00 Work & Mindy	11.58 CBC 6 Good Afternoon	20.00 Work & Mindy
12.00 Coronation Street	20.30 The Great Detective (Debut)	12.00 Coronation Street	20.30 The Great Detective (Debut)
12.30 Search for Tomorrow	21.30 Memories of Berlin	12.30 Search for Tomorrow	21.30 Memories of Berlin
13.00 CBC News	22.30 The Watson Report	13.00 CBC News	22.30 The Watson Report
13.04 The Bob McLean Show	23.00 The National	13.04 The Bob McLean Show	23.00 The National
14.00 The Edge of Night	23.27 The City Tonight	14.00 The Edge of Night	23.27 The City Tonight
14.30 Beyond Reason	23.45 Canada After Dark	14.30 Beyond Reason	23.45 Canada After Dark
15.00 Take 30	00.45 The Zoo Gang	15.00 Take 30	00.45 The Zoo Gang
15.30 Celebrity Cooks		15.30 Celebrity Cooks	
16.00 Charlie Chaplin		16.00 Charlie Chaplin	

CJBR (3)		JEUDI, 18 JANVIER	
MERCREDI, 17 JANVIER		MERCREDI, 17 JANVIER	
9.00 En mouvement	17.00 L'heure de pointe	9.00 En mouvement	17.00 L'heure de pointe
9.15 L'Évangile en papier	18.00 Ce soir	9.15 L'Évangile en papier	18.00 Ce soir
9.30 Passe-Partout	18.30 Ce soir régional	9.30 Passe-Partout	18.30 Ce soir régional
10.00 Tam-Tam	19.00 Tout près d'ici	10.00 Tam-Tam	19.00 Tout près d'ici
10.15 You-Hou	19.30 La petite patrie	10.15 You-Hou	19.30 La petite patrie
10.30 Magazine-express	20.00 Race de monde	10.30 Magazine-express	20.00 Race de monde
11.00 Les trouvailles de Clémence	20.30 Hora-séries:	11.00 Les trouvailles de Clémence	20.30 Hora-séries:
11.30 Mon pays, mes amours	"Au plaisir de Dieu"	11.30 Mon pays, mes amours	"Au plaisir de Dieu"
12.00 Tournant	21.30 Scénario:	12.00 Tournant	21.30 Scénario:
12.30 Les Coqueluches	"Ariane"	12.30 Les Coqueluches	"Ariane"
13.30 Téléjournal	22.00 Science-réalité	13.30 Téléjournal	22.00 Science-réalité
13.35 Femme d'aujourd'hui	22.30 Téléjournal	13.35 Femme d'aujourd'hui	22.30 Téléjournal
14.30 Le temps de vivre	23.05 Téléjournal régional	14.30 Le temps de vivre	23.05 Téléjournal régional
16.00 Bobino	23.22 Reflets d'un pays	16.00 Bobino	23.22 Reflets d'un pays
16.30 Le grenier	00.22 Cinéma:	16.30 Le grenier	00.22 Cinéma:
	"Hiroshima mon amour"		"Hiroshima mon amour"

WEZF (7)		JEUDI, 18 JANVIER	
MERCREDI, 17 JANVIER		MERCREDI, 17 JANVIER	
6.00 Good Morning Jesus	18.00 World News Tonight	6.00 Good Morning Jesus	18.00 World News Tonight
7.00 Good Morning America	18.30 Hollywood Squares	7.00 Good Morning America	18.30 Hollywood Squares
9.00 PTL Club	19.00 The Andy Griffith Show	9.00 PTL Club	19.00 The Andy Griffith Show
11.00 Happy Days	19.30 Bewitched	11.00 Happy Days	19.30 Bewitched
11.30 Family Feud	20.00 Eight is Enough	11.30 Family Feud	20.00 Eight is Enough
12.00 \$20,000 Pyramid	21.00 Charlie's Angels	12.00 \$20,000 Pyramid	21.00 Charlie's Angels
12.30 Ryan's Hope	22.00 Vegas	12.30 Ryan's Hope	22.00 Vegas
13.00 All my Children	23.00 The Mary Tyler Moore Show	13.00 All my Children	23.00 The Mary Tyler Moore Show
14.00 One Life to Live	23.21 Police Woman	14.00 One Life to Live	23.21 Police Woman
15.00 General Hospital	00.30 Mannix	15.00 General Hospital	00.30 Mannix
16.00 The Edge of Night		16.00 The Edge of Night	
16.30 The Merv Griffin Show		16.30 The Merv Griffin Show	

CFCF (11)		JEUDI, 18 JANVIER	
MERCREDI, 17 JANVIER		MERCREDI, 17 JANVIER	
6.00 University of the Air	15.00 Another World	6.00 University of the Air	15.00 Another World
6.00 Morning Exercises	16.00 The Mad Dash	6.00 Morning Exercises	16.00 The Mad Dash
7.00 Canada A.M.	16.30 Family Feud	7.00 Canada A.M.	16.30 Family Feud
9.00 Romper Room	17.00 The Price is Right	9.00 Romper Room	17.00 The Price is Right
9.30 What's Cooking?	18.00 Pulse	9.30 What's Cooking?	18.00 Pulse
10.00 The New Ed Allen Show	19.00 Love Boat	10.00 The New Ed Allen Show	19.00 Love Boat
10.30 It's your Move	20.00 Eight is Enough	10.30 It's your Move	20.00 Eight is Enough
11.00 The Community	21.00 Charlie's Angels	11.00 The Community	21.00 Charlie's Angels
11.30 Rocket Robin Hood	22.00 Vegas	11.30 Rocket Robin Hood	22.00 Vegas
12.00 The Flintstones	23.00 CTV National News	12.00 The Flintstones	23.00 CTV National News
12.30 Street Talk	23.21 Pulse	12.30 Street Talk	23.21 Pulse
13.00 Definition	00.00 The Twelve Midnight Movie:	13.00 Definition	00.00 The Twelve Midnight Movie:
13.30 McGowan and Co.	"The Man Who died Twice"	13.30 McGowan and Co.	"The Man Who died Twice"
14.00 The Alan Hamel Show		14.00 The Alan Hamel Show	

TELEVISION COMMUNAUTAIRE (13)	
MERCREDI, 17 JANVIER	JEUDI, 18 JANVIER
8.15 Entre nous	12.30 Câble-guide
8.45 Câble-guide	17.30 Entre nous
9.00 Conseil de ville de Jonquières ou Chicoutimi	18.00 Câble-guide
12.00 Entre nous	18.30 Carnaval-Souvenir
	21.30 ONF

RADIO-QUEBEC (8)	
MERCREDI, LE 17 JANVIER 1979	JEUDI, LE 18 JANVIER 1979
13.00 Ski de randonnée - Conseils et préceptes de ce sport	16.00 Réver en couleurs - Les libérateurs du paysage
14.00 Ciné-mardi - L'affaire Christie	18.30 Ski de randonnée - Conseils et préceptes de ce sport

SUR LE CANAL 13 COMMUNAUTAIRE	
MERCREDI, 17 JANVIER 1979	JEUDI, 18 JANVIER 1979
CARNAVAL-SOUVENIR: 30 min.	Les deux premières émissions porteront sur les thèmes suivants: 1ère semaine: le costume, la mode en 1879. La deuxième semaine: l'accueil, personnalité par la bonne ménagère.
392 Racine est, Chicoutimi, Que.	DIFFUSION: dimanche 10h15, mercredi 19h30, samedi 12h45.
392 Racine est, Chicoutimi, Que. (numéro au 545-1112)	Disponibilité des services à Ville de Chicoutimi et Ville de Jonquières

arts et spectacles



Mia Farrow dans une scène de "John and Mary" de Peter Yates.

L'interprète idéale de l'étrange

(AFP) — De jolis cheveux blonds auréolant un visage à la beauté sereine, un sourire éclatant qui peut se figer en un éclair... C'est Mia Farrow, l'un des principaux personnages de deux films à succès qui passent actuellement sur les écrans: "Mort sur le Nil", de John Guillermin et "Un mariage", de Robert Altman.

accident d'avion en Californie. Pour elle, ce fut la fin de l'enfance magique, Michael était son idole. Peu de temps après, John Farrow lui-même mourut. Mia avait huit ans.

"Cercle infernal", du cinéaste canadien Richard Laucrine, dans lequel elle campait une jeune femme dont le bonheur est soudain bouleversé par un accident.

Dès ses débuts à l'écran, Mia Farrow - de son vrai nom, Maria de Lourdes Villiers Farrow - a été marquée par l'étrange. Bouleversante interprète de "Rosemary's Baby", de Roman Polanski, elle a depuis ce film, incarné la déraison avec Joseph Losey ("Cérémonie secrète") et Richard Fleischer ("Blind terror").

Née dans le show-business - sa mère, Maureen O'Sullivan était la partenaire de Johnny Weissmüller dans les "Tarzan" et son père John Farrow, metteur en scène de renom, tourna plus de trente films à Hollywood - Mia Farrow, pourtant, ne voulait rien savoir du cinéma. Enfant solitaire, elle se complaisait dans le mysticisme et voulut même, dit-on, à une époque, entrer en religion.

Sa famille voyageait beaucoup, au gré des tournages de John Farrow, et très jeune, Mia découvrit l'Europe, suivant des cours un peu partout, en Espagne, en Angleterre. Les Farrow semblèrent heureux jusqu'à la mort du fils aîné, Michael, le frère préféré de Mia, qui se tua dans un

Les Farrow ne retrouvèrent plus jamais leur unité. Mia se croquevillait sur elle-même, devint une enfant boudeuse, préoccupée de son corps trop maigre qu'elle n'aimait pas. Mais elle s'aperçut que lorsqu'elle était sur scène - elle faisait partie de la troupe théâtrale de son collège de Beverly Hills - elle oubliait qu'elle se croyait laide et sans charme.

Elle s'inscrivit alors dans un cours d'art dramatique et rêva de partir pour New York jouer à Broadway. Elle a sans doute quelque talent, car tout de suite, elle décroche un rôle au théâtre dans une pièce d'Oscar Wilde: "The Importance of Being Ernest", rôle qui lui vaudra d'être choisie pour être l'interprète de Allison MacKenzie, héroïne du célèbre feuilleton "Peyton Place" qui passionna tous les Etats-Unis pendant cinq ans.

Au printemps dernier, le grand prix du Festival du film fantastique d'Avoriaz a confirmé que Mia Farrow était bien l'interprète idéale de l'étrange. Ce prix était décerné au

Héroïne de "Peyton Place"

Il y a huit ans environ, Mia Farrow avait fait la connaissance du compositeur et chef d'orchestre André Previn. Directeur du London Symphony Orchestra et auteur de la musique du film "My Fair Lady". Ils s'épousèrent, eurent trois enfants et le couple menait en famille des jours paisibles quand...

...Quand Mia Farrow s'en fut tourner à Bora Bora, la superproduction "Ouragan" de Dino de Laurentiis. On la vit beaucoup alors avec le cinéaste scandinave Sven Hykist. Et les mauvaises langues d'aller bon train. On prêta à Mia l'intention de quitter André Previn pour refaire sa vie avec le réalisateur venu du froid.

Pour fuir la meute des indiscrets, Mia Farrow s'est réfugiée avec ses enfants sur la côte Est des Etats-Unis, en Nouvelle-Angleterre où, assurent les commères de Hollywood, elle s'interroge. Divorcera? Divorcera pas?...

cinéma

<p>ALMA Cinéma Alma Du 12 au 18 janvier inclusivement: "La colline des bottes" - "3 supergars passent à l'attaque".</p>	<p>amant romantique" - "Les 21 heures de Munich".</p> <p>Royaume II Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Funny Lady" - "Court sujet".</p>	<p>MISTASSINI Cinéma Orphéon Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Retour" - "Si c'était à refaire".</p>
<p>Cinéma Canadien Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Je suis timide, mais je me soigne" - "Les espions meurent à l'aube".</p>	<p>Royaume III Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Retour" - "Main basse sur la T.V.".</p>	<p>DOLBEAU Cinéma Météore Du 12 au 18 janvier inclusivement: "A nous, les lycéennes" - "Libertinage famille".</p>
<p>BAGOTVILLE Cinéma Saguenay Du 12 au 18 janvier inclusivement: "La route sauvage" - "Poursuite infernale".</p>	<p>CHICOUTIMI Cinéma Capitol Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Le dragon défie Las Vegas" - "Fureur du dragon".</p>	<p>JONQUIERE Cinéma Bellevue Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Le dragon défie Las Vegas" - "La fureur du dragon".</p>
<p>Cinéma Cartier Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Le fruit est mûr" - "Paris porno".</p>	<p>Royaume I Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Le dernier</p>	<p>Cinéma Centre Du 12 au 18 janvier inclusivement: "Nos plus belles années" - "Le cercle noir".</p>
<p>Cinéma Ellysée Du 12 au 18 janvier inclusivement: "La grande extase" - "Les plaisirs solitaires".</p>	<p>Patinodrome 338, des Saguenéens, Chicoutimi, 545-4206 PROGRAMME Prix surprise tous les soirs Mercredi: Les Pepsi-Roule (19h00 à 23h00) Admission \$1.50 Location de patins .50 "A PATINODROME CA VA SUR DES ROULETTES"</p>	

HOTEL LAURENTIEN SALOON

10 DANSEUSES SERVEUSES
MACHINES A BOULE ELECTRONIQUES
SPECTACLE CONTINUUEL DE 15H00 A 3H00
330, JACQUES-CARTIER EST 543-4980

La danse folklorique en plein essor

Les danses folkloriques sont une des façons par lesquelles le Canada exprime son caractère multiculturel. Le nombre de troupes de folklore d'un océan à l'autre, a augmenté de façon étonnante depuis quelques années.

Un relevé transcanadien effectué par La Presse Canadienne indique qu'à St-Jean, Terre-Neuve, où il y a 10 ans il n'y avait aucune troupe de danse folklorique, on en trouve maintenant cinq ou six.

A Saskatoon et Regina, où il y avait environ six groupes il y a 10 ans, il y en a maintenant de 25 à 30.

Des gens de tout âge — de trois à 70 ans environ — de toutes races, de toutes religions et de toutes tailles participent à des danses folkloriques. Un grand nombre le font uniquement pour leur plaisir, tandis que d'autres se produisent en public. Presque tous les groupes sont auto-financés.

M. Digby Banting, président du Conseil des Arts folkloriques de l'Ontario et président du comité d'organisation du Conseil des Arts folkloriques du Canada, déclare que les costumes folkloriques peuvent coûter entre \$100 et \$1,500. Lui-même a deux de ses filles qui dansent, et il estime qu'il lui en coûte de \$700 à \$1,000 par année pour les costumes et les déplacements.

Une aide limitée

Diverses agences gouvernementales fournissent une aide limitée aux groupes folkloriques, mais souvent cette aide ne couvre que les frais généraux et ne laisse rien pour les déplacements et les costumes.

Quoi qu'il en soit, les mordus de la danse folklorique offrent plusieurs explications à l'engouement croissant du public pour ce mode d'activité. M. Guy Landry, un des dirigeants du Conseil des Arts folkloriques du Canada, déclare que le nombre de groupes canadiens-français a augmenté de façon remarquable au cours des 20 dernières années, par suite d'une plus grande acceptation de cet art de la part du clergé. "Autrefois, cette forme de danse était considérée davantage comme un divertissement, tandis qu'aujourd'hui elle est considérée comme essentielle".

Mme Nadya Bailey, coordonatrice au ministère du Tourisme du Manitoba, dit que les groupes folkloriques se sont multipliés au Manitoba à cause de l'accroissement de l'immigration, et du fait que des festivals ont été organisés en plus grand nombre dans les villes et les campagnes.

Quant à M. Banting, il déclare: "Un grand nombre de groupes de danse folklorique existent depuis 50 ans, mais le multiculturalisme canadien a commencé d'être mieux accepté au cours des dernières années. Les Canadiens admettent plus facilement qu'ils ont des origines étrangères... Et surtout, les jeunes sont plus conscients de leurs racines. Ils veulent en connaître davantage sur eux-mêmes, en connaissant mieux leurs antécédents".

Danses variées

A Terre-Neuve, les danseurs folkloriques peuvent être d'origine irlandaise, écossaise, anglaise, philippine, chinoise ou indienne, et leur âge est très varié, bien que la plupart des danseurs se recrutent surtout chez les adultes. Le Conseil des Arts folkloriques de St-Jean, formé en 1966 pour encourager les groupes locaux, déclare que tous les danseurs terreneuviens dansent pour leur plaisir personnel, bien que certains soient parfois invités à se produire en public.

Une oeuvre authentique

par James Neilson

OTTAWA (PC) — Les dirigeants de la Galerie nationale ont confiance que le tableau de John Constable, représentant la cathédrale de Salisbury, qu'ils viennent d'acquérir, est une oeuvre authentique du célèbre paysagiste anglais, et non pas une toile exécutée par un des fils de Constable.

"Nous savons qu'il s'agit d'une étude en vue d'une toile exposée du vivant de Constable", de dire M. Alan McNairn, conservateur des peintures européennes.

Le monde de la peinture s'est vivement ému, récemment, quand on a découvert qu'un grand nombre de toiles signées Constable n'avaient pas été peintes par l'artiste lui-même, mais par l'un de ses enfants: Lionel, Alfred, Charles ou Isabel.

A Londres, récemment, les conservateurs de la célèbre Galerie Tate ont admis qu'une de leurs toiles les plus aimées du public, Ar Toke on Nayland, avait été peinte par Lionel, un des fils de Constable, qui avait imité la technique de son père. Et à la Galerie nationale de Londres, on a dû enlever des murs un autre Constable qui avait été peint par son fils John.

Le tableau de Constable, qui appartient à la Galerie nationale du Canada, représente la cathédrale de Salisbury vue des jardins

de l'évêché. Il a été peint en 1820, au début de la carrière de Constable. La cathédrale de Salisbury est considérée par certains comme la plus belle de toute l'Angleterre, avec son haut clocher élancé et ses murs de belle pierre blanche. Elle a été construite entre 1220 et 1258.

Non seulement, la toile qui se trouve à Ottawa, et qui mesure 75 centimètres sur 90, est une étude à l'huile d'une toile que Constable a exposée à la Royal Academy, en 1823, mais elle est en plus mentionnée dans des lettres qu'on possède encore. La

toile finie, exposée du vivant de Constable, se trouve au Musée Victoria and Albert, à Londres. Un examen aux rayons-X de la toile d'Ottawa révèle que Constable avait d'abord voulu peindre la toile à la verticale; le clocher se serait alors trouvé à droite sur la toile, et il est probable que le canal aurait été situé en bas, près du cadre. L'oeuvre définitive, cependant, est horizontale; le clocher se trouve juste un peu à droite du centre, et on voit des vaches au premier plan, en train de s'abreuver dans le cours d'eau.

Il y a environ 10 groupes folkloriques dans l'île du Prince-Edouard, et les plus connus sont acadiens, hollandais, écossais, irlandais, libanais, indiens et pakistanais. Ces groupes dont plusieurs possèdent des membres dont les âges vont de quatre à environ 65 ans, se produisent publiquement. Ils sont financés par les associations culturelles qui, elles, s'autofinancent.

Au Cap Breton

La Nouvelle-Ecosse possède environ 15 groupes, la plupart dans la région du Cap Breton. Les groupes reçoivent à l'occasion des subsides quand ils doivent participer à des événements spéciaux, comme le Festival multiculturel à Halifax et les Jeux du Commonwealth.

Au Nouveau-Brunswick, il y a des groupes de danseurs amateurs dans la plupart des villes, mais il y a également une troupe semi-professionnelle dans la province: la Troupe folklorique de Madawaska, qui a été fondée à Edmundston il y a 10 ans et qui se spécialise dans les danses françaises et acadiennes. Tous les groupes, à l'exception de la Troupe folklorique de Madawaska, s'autofinancent. La Troupe folklorique, qui compte 64 membres dont les âges vont de 14 à 25 ans environ, est le seul groupe qui se produit en dehors de la province et qui s'autofinance partiellement, grâce à l'argent provenant des spectacles. Elle reçoit occasionnellement des subventions fédérales et provinciales.

Des centaines au Québec

Au Québec, les troupes folkloriques abondent. Mme Helen Erics, du ministère fédéral du Multiculturalisme, dit qu'il y a des centaines de petites troupes attachées aux paroisses, aux centres communautaires et autres associations.

M. Landry, du Conseil des Arts folkloriques, déclare qu'il existe environ 15 groupes semi-professionnels spécialisés dans les danses canadiennes-françaises. D'autres groupes exécutent des danses ukrainiennes, italiennes et polonaises. Environ 10 groupes importants reçoivent des subsides du gouvernement provincial, dont le total se chiffre par environ \$50,000. D'autres groupes reçoivent de l'argent de municipalités, d'associations scolaires et du gouvernement fédéral.

En Ontario, il y a environ 600 groupes folkloriques, formés de gens de tous âges. M. Banting dit que ces groupes sont de plus en plus nombreux, particulièrement depuis 10 ans, à cause de l'accroissement du nombre des immigrants. Les groupes exécutent des danses ukrainiennes, lithuanienes, hongroises, roumaines, slovaques, écossaises, italiennes, grecques, juives, japonaises, philippines, yougoslaves, arabes, portugaises, indiennes, et antillaises. La plupart de ces groupes se produisent en public, mais un grand nombre de danseurs s'adonnent à cette activité pour leur plaisir. La plupart des troupes reçoivent des subventions du Conseil des Arts de l'Ontario, jusqu'à concurrence de \$2,500.

Certains voyagent

Environ 50 pour cent de tous les groupes font des échanges intercommunautaires. Environ 15 pour cent voyagent en dehors de la province, et sept pour cent hors du Canada.

Winnipeg compte quelque 25 groupes folkloriques, composés d'Ukrainiens, de Juifs et d'Indiens. Des danseurs de tout âge en font partie. La plupart des groupes plus anciens donnent des spectacles.



UN ART POPULAIRE — Les jupes volent et les cheveux se soulèvent, lorsque ce groupe folklorique italien danse, comme ici, lors d'un Festival à Winnipeg.

(Photo PC)

LES CINÉMAS FRANCE FILM

LE DRAGON DEFIE LAS VEGAS 14 ANS
LE VRAI BRUCE LEE FUREUR DU DRAGON
capitol bellevue

LE DERNIER AMANT ROMANTIQUE 14 ANS
Le plus grand concours du siècle
place du royaume 1 les 21 heures de munich

LA ROUTE SAUVAGE 14 ANS
UN FILM DE JAMES HANSON
POURSUITE INFERNALE
saguenay

BARBRA STREISAND ROBERT REDFORD 14 ANS
"NOS PLUS BELLES ANNEES" 2e sem.
LE CERCLE NOIR CHARLES BRONSON
centre

Voici la plus belle et la plus émouvante des histoires d'amour...
Funny lady BARBRA STREISAND
place du royaume 2
AUSSI: COURT SUJET

Jane Fonda Jon Voight
"Retour" 14 ANS
2e sem. MAIN BASSE SUR LA TV
GRAND PRIX D'INTERPRÉTATION MASCULINE
Jon Voight CANNES 76
place du royaume 3

à la recherche de nouveaux plaisirs 18 ANS
la GRANDE EXTASE PAINS SOLITAIRES
ULTIME SATISFACTION...
élysée

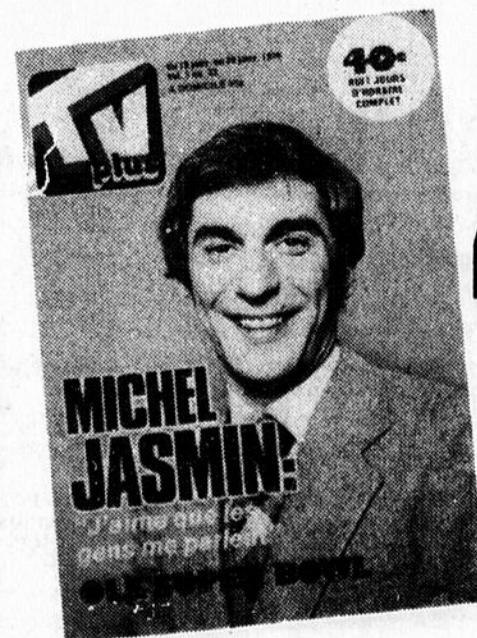
Betty Voris 19 ans, la sensation de Penthouse et du magazine Lui, maintenant en plein écran dans son premier film
Le Fruit est Mûr 18 ANS
paris porno
cartier

Les meilleures émissions à la télévision

pour vous

cette semaine dans

Que vous soyez amateur de bons films, que vous soyez un "Télé-sportif", que vous soyez un "tout-petit", que vous soyez tout simplement un téléspectateur qui aime se détendre en regardant la télé... vous avez tous un point en commun: VOTRE TV PLUS!



40¢

RÉSERVEZ VOTRE EXEMPLAIRE MAINTENANT!



Ça c'est

de bons achats

RÔTI DE LONGE DE PORC

BOUT DU FILLET ENV. 3 1/2 LB



1.48

LB

PRIX HABITUEL 2.13 LB

ÉCONOMIE .65 LB

RÔTI DE LONGE DE PORC

BOUT DES CÔTES ENV. 3 1/2 LB



1.28

LB

PRIX HABITUEL 2.03 LB

ÉCONOMIE .75 LB



POIVRE NOIR

MOULU CLUB HOUSE

PRIX HABITUEL 1.78

ÉCONOMIE .29

1.49

CONT. 106 g



NOURRITURE POUR CHIENS

SAVEURS VARIÉES

ALPO

PRIX HABITUEL .47

ÉCONOMIE .41

3/\$1

BTE 14 1/2 OZ



BISCUITS DAVID

TARTELETTES AUX POMMES OU AUX BLEUET

PRIX HABITUEL 1.07

ÉCONOMIE .19

.88

PAQ. 400 g



THON BLANC

EN FLOCONS HIGH LINER

PRIX HABITUEL 1.41

ÉCONOMIE .14

1.27

BTE 6 1/2 OZ

Le choix de notre boucher

BACON DÉCOUENNÉ

BON APPÉTIT

AUBAINE!

PAQ. 1 LB

1.38

QUART DE LONGE DE PORC TRANCHE
(3 COTELETTES DOS DES CÔTES)
(3 COUPES DU MILIEU)
(3 BOUTS DU FILET)

1.78

FOIE DE PORC EN MORCEAUX

.39

SOCS DE PORC ROULÉS—FUMÉS

1.99

JARRET DE PORC

.59

MAPLE LEAF—2 À 3 LB SAUCISSE PORC & BOEUF

1.39

CONGELE, LA LIVRE BOEUF FUMÉ

1.89

PRODUIT MAISON

TRANCHE—HER PAK

PAQ. DE 3 ENV. X 2 OZ

DE NOTRE COMPTOIR DE CHARCUTERIE

PASTRAMI TRANCHE

3.59

SIMILI POULET TRANCHE—HYGRADE

1.49

BOLOGNE TRANCHE

.98

JAMBON CUIT

2.98

DÉTERSIF EN POUDRE SUNLIGHT

2.69

PRIX HABITUEL 2.96

ÉCONOMIE .26

FÈVES AU LARD BIEN MIJOTÉES

4/\$1

PRIX HABITUEL .40

ÉCONOMIE .60

POIS VARIÉS DE CHOIX DOMINION

3/.98

PRIX HABITUEL .39

ÉCONOMIE .19

BEURRE D'ARACHIDES CRÉMEUX—DOMINION

2.49

PRIX HABITUEL 2.79

ÉCONOMIE .30

JUS DE POMME

DOMINION, 48 ONCES LIQUIDE

.74

JUS DE PAMPLEMOUSSE

NON SUCRE, DOMINION, 48 ONCES

.82

Gratuit lifeStyle

couvert 4 morceaux avec \$250 en coupons de caisse couleur

Toute nouvelle creation des artisans de J & G Meakin, Staffordshire, Angleterre, un modèle exclusif: lifeStyle.

Les tons de terre cuite et la chaude élégance de cet ensemble de distinction en feront sans doute un héritage de choix pour les prochaines générations. Un ensemble complémentaire d'accessoires assortis "du four à la table" est disponible dans le style et les tons lifeStyle, totalement à l'épreuve des détergents et nettoyable au lave-vaisselle.

Collectionnez le service de vaisselle lifeStyle en obtenant d'abord les couverts gratuit 4 morceaux (assiette à diner, tasse, soucoupe, assiette à pain et beurre) en conservant vos coupons de caisse couleur.

Offrez-vous et offrez à votre famille, de manière facile, un tout nouveau service de vaisselle. Commencez votre collection aujourd'hui-même.

DE NOTRE COMPTOIR DE POISSONS SURGELÉS

POISSONS DES CHENAUX SURGELÉS LB **.39**

SAUMON DU PACIFIQUE SURGELÉ EN MORCEAUX LB **3.59**

SAUMON DU PACIFIQUE SURGELÉ EN TRANCHE LB **3.69**

CAFE INSTANTANE RICHMELLO, POT 10 ONCES

5.41

Ça c'est de bonnes aubaines



JUS DE POMME
VITAMINÉ ROUGEMONT

.69

BTE 48 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .94

ÉCONOMIE .25

BONI NUTRITION

PAPIER DE TOILETTE
COULEURS VARIÉES ROYALE

.99

PAQ. DE 4 ROUL.

PRIX HABITUEL 1.25

ÉCONOMIE .26

Du jardin des aubaines

GROSSES BANANES
IMPORTÉES—JAUNE DORÉ

.23 LB

AUBAINE!

POMMES DE TERRE DE TABLE—CANADA NO 1 DU NOUVEAU-BRUNSWICK AUBAINE!	1.79 SAC 20 LB	CAROTTES DE LA CALIFORNIE 2 PAQUETS POUR AUBAINE!	1.00 SAC 16 OZ
LAITUE ROMAINE DE LA CALIFORNIE AUBAINE!	.79 CH	CLEMENTINES DU MAROC SAC DE 2 LIVRES AUBAINE!	1.58 LB.
RUTABAGA DU QUEBEC CANADA NO 1 LA LIVRE	.15 CELLO 10 OZ	CHOUX VERT RÉCOLTE DU QUÉBEC AUBAINE!	.49 CH

BONI NUTRITION

SIROP DE TABLE
HABITANT

1.33

BOUT. 48 OZ

PRIX HABITUEL 1.53

ÉCONOMIE .20

Habitant sirop syrup

SAUCE À LA VIANDE
SPAGHETTI RAGU

1.34

POT 28 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL 1.77

ÉCONOMIE .43

RAGU EXTRA-CONSISTANTE ET ÉPICÉE SAUCE À SPAGHETTI

MÉLANGE À SOUPE
POULET ET NOUILLES

2/83

PAQ. DE 2 ENV.

PRIX HABITUEL .50

ÉCONOMIE .17

Lipton Chicken Noodle SOUP MIX / MÉLANGE À SOUPE Poulet et Nouilles

PRODUITS DE BOULANGERIE

BEIGNETS VARIÉS RICHMELLO	.59 PAQ. DE 12	GÂTEAU BLOC AU CERISE RICHMELLO	1.09 10 OZ
ÉCONOMIE .16		ÉCONOMIE .20	

PRIX HABITUEL .75

PRIX HABITUEL 1.29

TOMATES DE CHOIX
DOMINION,
BOITE DE 28 ONCES

.55

POIS TENDRES
SUCRES,
DOMINION,
BOITE DE 14 ONCES

.51

HARICOTS VERTS
COUPES,
DOMINION,
BOITE DE 14 ONCES

.34

MARGARINE DOMINION
16 ONCES

.75

La grande collection de cartes-recettes McCall's Fichier pour les cartes-recettes

GRATIS!

à l'achat de la série no 1 seulement \$1.00

Plus de 600 mets à vous mettre l'eau à la bouche. Une des plus grandes collections de cartes-recettes jamais rassemblées. Toutes les cartes sont plastifiées et faciles à nettoyer.

En vente cette semaine:
Série 15 seulement \$1.00

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi 23 janvier 1979 (sauf les produits de boulangerie le samedi 20 janvier 1979) au supermarché Dominion: 2, Place du Saguenay, Chicoutimi — GALERIES JONGUIÈRE, 700, boul. Saint-François, Jonquière — CARREFOUR ALMA, 705, avenue du Port, Alma.

FRITÉS DENTELES
DOMINION,
SAC 32 ONCES

.69

POIS ET CAROTTES
DOMINION,
32 ONCES

.88

Ça c'est du supermarché

ominion

Ça c'est des produits
d'hygiène de
beauté et de santé.



DENTIFRICE COLGATE
RÉGULIER OU THÉ DES BOIS AU FLUORURE MFP.
.99
PRIX HABITUEL 1.39
ÉCONOMIE .40 TUBE 100 ml

RINCE BOUCHE CÉPACOL
PRIX HABITUEL 1.85
1.47
ÉCONOMIE .38 BOUT. 500 ml

TIGES OUATÉES JOHNSON & JOHNSON
PRIX HABITUEL 1.59
1.09
ÉCONOMIE .50 PAQ. DE 200

LOTION À MAIN RÉGULIÈRE OU EXTRA SÈCHE JERGENS
PRIX HABITUEL 1.53
1.29
ÉCONOMIE .24 BOUT. 300 ml

MINI SERVIETTES STAYFREE
PRIX HABITUEL .91
.69
ÉCONOMIE .22 PAQ. DE 10

SHAMPOING POUR BÉBÉ JOHNSON & JOHNSON
PRIX HABITUEL 4.89
3.39
ÉCONOMIE 1.50 BOUT. 850 ml

SHAMPOING POUR CHEVEUX NORMAUX/SECS OU GRAS HALO
PRIX HABITUEL 2.95
1.99
ÉCONOMIE .96 BOUT. 450 ml

TISSUS FACIAUX COULEURS VARIÉES SCOTTIES
PRIX HABITUEL .48
3/\$1
ÉCONOMIE .44 BTE DE 100

MAXI SERVIETTES SANS CEINTURE CONFIDETS
PRIX HABITUEL 4.12
3.39
ÉCONOMIE .73 PAQ. DE 48

ANTISUDORIFIQUE ARRID POUVRE SÈCHE PARFUMÉ NON PARFUMÉ OU ARRID XX
PRIX HABITUEL 1.75
1.49
ÉCONOMIE .26 CONT. 9 OZ

MOUSSE POUR LE BAIN RÉGULIÈRE OU ÉCUME DE MER TWINKLE
PRIX HABITUEL 1.89
1.59
ÉCONOMIE .30 BOUT. 900 ml

COMPRIMÉS DRISTAN
PRIX HABITUEL 1.52
1.39
ÉCONOMIE .13 BOUT. DE 24

COUCHES JETABLES RÉGULIÈRES—BABY SCOTT
PRIX HABITUEL 2.62
2.19
ÉCONOMIE .43 PAQ. DE 30

SHAMPOING POUR CHEVEUX VARIÉS—EVERYNIGHT
PRIX HABITUEL 1.73
1.45
ÉCONOMIE .28 BOUT. 350 ml

SEL DE FRUIT ENO
PRIX HABITUEL 1.13
.99
ÉCONOMIE .14 PAQ. 100 g

SHAMPOING POUR CHEVEUX RÉGULIER—GRAS OU EXTRA DOUX—AGRÉE
PRIX HABITUEL 2.79
1.79
ÉCONOMIE 1.00 BOUT. 350 ml

DÉSODORISANT DÉCORATIF WIZARD
PRIX HABITUEL 1.39
1.19
ÉCONOMIE .20 CONT. 57 g

DÉSODORISANT VAPORISATEUR LYSOL
PRIX HABITUEL 2.19
1.79
ÉCONOMIE .40 CONT. 13 OZ

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS
Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi 23 janvier 1979, (sauf les produits de boulangerie le samedi 24 janvier 1979) aux supermarchés Dominion: 2, Place du Saguenay, Chicoutimi, Galeries Jonquière, 700 boul. St-François, Jonquière, Carrefour Alma, 705, Avenue DuPont, Alma.
Les Supermarchés Dominion Limitée

Ça c'est du supermarché
Dominion

Une thérapie du comportement

MONTREAL (PC) — Quand le téléphone sonne, ne vous précipitez pas pour répondre, si vous ne voulez pas devenir un candidat aux crises cardiaques, déclare un psychologue, M. Michael Spevack.

Le téléphone est un signal qui cause souvent de la tension, dit-il, tout en conseillant aux gens de se détendre. Laissez-le sonner plusieurs fois, et décrochez ensuite le récepteur lentement.

C'est là une des techniques de détente mises à l'épreuve par une équipe de chercheurs de l'Hôpital général de Montréal, dans le but de trouver une méthode pour diminuer les risques de crise cardiaque.

Le Dr Spevack, codirecteur du Service de thérapie du comportement au département de psychiatrie de cet hôpital, déclare que récemment on y a effectué une étude sur 27 per-

sonnalités de "type A" — des hommes ambitieux, compétitifs, agressifs, qui réussissent bien dans leur travail et qui sont de bons sujets pour les crises cardiaques.

Il a expliqué qu'il venait de décontracter les muscles de son corps les uns après les autres, en commençant par les yeux et en finissant par les pieds. Il a déclaré qu'il se sentait maintenant beaucoup plus détendu.

On a appris aux participants à contrôler leur respiration, en mesurant les pas qu'ils faisaient le long d'un corridor tout en comptant.

On leur a montré comment se servir de certains signaux dans leur environnement, comme par exemple l'acte de franchir le seuil d'une pièce, pour se rappeler qu'ils doivent se détendre.

Le fait de passer 20 minutes

par jour à méditer est également une bonne technique de détente, dit le Dr Spevack, mais il est important d'être en harmonie avec son propre corps et "de combattre la tension petit à petit", sans attendre à la fin de la journée.

Affirmation de soi

La plupart des participants n'avaient pas de difficulté à s'affirmer à leur travail, dit le Dr Spevack, mais plusieurs avaient des problèmes liés à leurs relations familiales, ce qui était une cause de stress.

On leur a enseigné un exercice de modification cognitive destiné à réduire la tension causée par l'inquiétude.

Les participants volontaires étaient tous en bonne santé, et âgés de 39 à 59 ans. On a fait

suivre à 14 d'entre eux des séances de psychothérapie, tandis que les autres suivaient un cours de rééducation du stress.

Les tests ont démontré que les deux groupes ont connu des changements dans leurs conditions psychologique et physiologique, de dire le Dr Spevack.

Les niveaux de cholestérol et la tension artérielle ont diminué, et certains facteurs psychologiques, comme le sentiment d'être pressé par le temps, et également les satisfactions d'ordre émotionnel, se sont améliorés.

Ces facteurs, de même que l'usage du tabac, le régime alimentaire et l'exercice, sont considérés comme contribuant fortement aux risques de maladies coronariennes.

Trois stades

Le programme de thérapie du comportement consistait en trois techniques: des exercices de détente, qui peuvent être pratiqués rapidement et discrètement pendant la journée; des cours d'affirmation de soi et enfin une technique que le Dr Spevack appelle modification cognitive.

Quand on lui a demandé de donner un exemple d'exercice de détente, le psychologue est demeuré silencieux un moment, semblant réfléchir à la question, et il a dit: "Je viens d'en faire un".

"Quand quelque chose vous inquiète, portez le problème à sa pire extrémité, et vous réaliserez probablement que le pire qui puisse arriver n'est pas si terrible."

Beaucoup de gens ne réalisent même pas combien ils

sont inquiets, et combien ils peuvent compliquer leur vie par l'inquiétude, de dire le psychologue.

Abaisser le risque

Les résultats de cette étude ont été publiés dans le Journal of Behavioral Medicine (Journal de la médecine du comportement). Des études avaient été faites antérieurement auprès de patients qui avaient déjà souffert de crises cardiaques, mais le rapport stipulait que cette étude-ci était la première dans le but d'essayer de modifier le comportement et d'abaisser les risques de maladies coronariennes chez des individus en bonne santé.

Le Dr Spevack espère trouver les fonds nécessaires pour poursuivre l'expérience sur des patients qui ont déjà eu des crises cardiaques.



Méfiez-vous des gelures

AFP — On ne sait jamais comment le froid risque de nous surprendre. L'hiver est la saison traîtresse par excellence. Le pire danger n'est pas le rhume ou la bronchite. C'est la gelure, car celle-ci survient d'autant plus aisément que les gens ont perdu l'habitude de se méfier, et de se protéger.

Un automobiliste qui tombe en panne, parmi les congères. Il veut bricoler son moteur. Sa main s'appuie sur une pièce de métal très froide. Il marche dans la neige, en souliers bas, afin d'aller chercher du secours.

Et voilà qu'il a les doigts gelés, le bout du nez gelé, les pommettes gelées. Ce sont les zones les plus vulnérables au froid de tout notre corps. L'ennui est qu'on ne ressent rien quand le froid est en train de nous mordre la peau. C'est après que se manifeste la gelure.

Les signes de la gelure. C'est tout d'abord une légère pâleur, puis la peau brille comme si on l'avait vernie. A ce stade, des cristaux de glace se sont déjà formés dans la peau. Ils ont peu à peu fait mourir des cellules, celles de l'épiderme qui se nécrosent et meurent.

Comme on ne perçoit pas de douleur, on n'éprouve pas le besoin de se protéger. Et le froid mord encore plus rudement. S'il atteint les tissus en-dessous de l'épiderme, c'est grave. On voit apparaître des cloques, des crevasses, une tuméfaction.

Il ne faut surtout pas se conformer aux recommandations de "bonne femme": ne pas frotter une gelure avec de la neige. Les recherches récentes montrent que c'est un bon moyen de protéger la nécrose des tissus, et par conséquent d'accroître le risque de la gangrène.

Le traitement de la gelure. Le plus tôt possible réchauffer la zone gelée. Le mieux est d'utiliser en première urgence des couvertures protectrices, des boissons chaudes, à l'exclusion de l'alcool qui malmène les centres de régulation thermique corporelle. Evitez aussi de fumer, car le tabac abaisse la circulation sanguine aux extrémités.

Le mieux est de plonger la partie gelée du corps dans de l'eau chaude, à 41-45 degrés C. Ne pas se servir de bouillottes, ni de chaleur sèche, ni de couvertures chauffantes électriques.

Les gelures des doigts et des orteils requièrent un soin très attentif: bien nettoyer à l'alcool les crevasses qui ont pu apparaître entre les doigts. Le risque principal, après la gelure, c'est la gangrène. Le tétanos est également à craindre.

Prévoyez que l'hiver peut brusquement se faire dur et cruel. Donc tenez des vêtements chauds à portée de votre main. Surtout des mitaines et un cache-nez.

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef



Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef

Les Recettes Du Chef le magazine de Suzanne Lapointe

Dans le numéro de janvier

Steak de canard et civet de cuisses
(Restaurant La Niçoise)

Lapin aux pruneaux
(Restaurant La Boucherie)

Parfait au Grand Marnier
(Restaurant La Clé des Champs)

Faisan au raifort
(Restaurant L'Andalousie)

Le caquelon de moules Francine
(Restaurant Le Marignan)

Vacherin aux Fraises
(Restaurant La Cave du Marquis)

Aloyau de boeuf du Marquis
(Restaurant La Cave du Marquis)

Vitello Impérial bouquetière
(Restaurant Da Luigi)

Pommes Bonne Femme
(Restaurant La Boucherie)

Paupiettes charcutières
(Restaurant Le Marignan)

La recette du mois de l'Hôtel Constellation

Fin gourmet — Petit porte-monnaie

Nos lecteurs cuisinent

LES RESTES DE VOLAILLES

Crêpes au menu

Viva l'Italia — Recettes italiennes

L'Orient et sa cuisine

Menus de janvier

Carnet gastronomique

Le courrier du coeur d'artichaut!

Petit lexique et équivalences

VINITALIE — Collaboration Lucette Lapointe

Le chef magazine

Le magazine des fins gourmets

sur les tablettes

L'exotique cuisine vietnamienne

MONTREAL (PC) — Comme si le froid de l'hiver canadien ne suffisait pas, les réfugiés vietnamiens arrivés récemment ici, ont dû supporter un inconfort additionnel: la lourde nourriture indigène.

Ce n'est pas que les Forces armées canadiennes n'aient eu la bonne volonté nécessaire pour bien nourrir les réfugiés. Mais, il y a eu malentendu.

Chargé de se renseigner sur les habitudes alimentaires des vietnamiens, un soldat s'était rendu dans un restaurant vietnamien de Montréal, où il avait consulté le menu. "Ils mangent presque la même nourriture que nous: du porc, du poulet et des légumes", avait-il déclaré par la suite.

Les cuisiniers de l'armée se sont donc mis en devoir de servir aux réfugiés du poulet rôti, du porc en tranches et des légumes bouillies, le soldat avait raison: les ingrédients de base sont les mêmes, ou à peu près. Mais, malheureusement pour les réfugiés, il avait omis de découvrir que ces ingrédients sont préparés de façon très différente.

Les Vietnamiens, qui viennent d'un pays chaud où il pleut beaucoup et où le littoral s'étend sur 2.200 kilomètres mangent en général beaucoup de poissons et de fruits de mer. Ils mangent aussi du riz et des légumes en plus grande proportion que n'en consomment les Canadiens, et moins d'aliments gras, comme par exemple les pommes de terre frites.

Comme il y a peu de vaches dans leur pays, ils consomment surtout du porc et du poulet, mais en quantités très modérées par comparaison avec les Canadiens. Ils consomment très peu de produits laitiers, pour la même raison.

Aliments gras

"Les Vietnamiens trouvent la nourriture canadienne trop grasse, a déclaré un des réfugiés récemment débarqués. Nous nous sentons lourds et somnolents après avoir mangé un de vos repas."

Un dîner vietnamien typique consiste en une soupe, un plat principal frit et un plat salé. La soupe, souvent faite de

nouilles délicates dans un bouillon de poisson, se consomme tout au long du repas pour éteindre la soif.

Les mets de résistance se composent souvent de poissons grillés, d'omelettes à la vietnamienne, de minuscules shish-kébabs de porc mariné, de légumes sautés et de riz apprêté avec des bouchées de crabes et de crevettes.

Les mets sont habituellement cuits à la vapeur, grillés sur du charbon de bois ou légèrement frits dans un wok, sorte de large bol de métal utilisé comme poêle à frire.

Le riz fait partie de presque tous les repas vietnamiens, mais il est parfois accompagné de nouilles, ou remplacé par ces dernières.

Vo Hoang Dung, dont les parents ont une épicerie vietnamienne à Montréal, dit que bien que la nourriture vietnamienne soit riche en qualité nutritives, elle n'est peut-être pas assez substantielle pour supporter les rigueurs de l'hiver canadien. Il dit que le riz et les légumes, par exemple, ne fournissent pas assez d'énergie pour les durs travaux et les températures rigoureuses.

Mais si les Canadiens ne trouvent pas les mets vietnamiens assez substantiels, on ne le dirait pas à les voir accourir en foule dans les restaurants vietnamiens de Montréal. Il y en a environ 15 dans la ville ac-

tuuellement, soit neuf de plus que l'an dernier.

La Paillote, un minuscule restaurant de 13 tables, est un de ces nouveaux restaurants. Depuis son ouverture, il y a trois mois, il s'est monté une clientèle modeste qui suffit à occuper 12 heures par jour, sept jours par semaine, Lang Nguyen et sa femme.

Ingrédients frais

Bien que la cuisine vietnamienne ressemble à la chinoise, les repas offerts à La Paillote semblent plus savoureux et plus authentiques que ce qu'on vous offre habituellement dans bien des restaurants chinois-canadiens.

Peut-être parce qu'ils sont arrivés depuis peu et n'ont pas encore adopté les techniques canadiennes, les Nguyen utilisent encore les méthodes traditionnelles pour préparer les aliments. Ils se servent par exemple, de poissons et de fruits de mer frais plutôt que congelés, et préparent leurs "imperial rolls" à partir d'ingrédients frais plutôt que de servir les habituels "egg rolls" produits en grandes quantités.

Ces rouleaux — que les clients canadiens mangent régulièrement, mais qui sont réservés pour des occasions spéciales au Vietnam — consistent en une pâte délicate faite de farine de riz, entourant un mélange de crevettes, crabe, carottes, oignons, porc, chou et

nouilles.

Les Nguyen servent ces rouleaux sur un plat de céramique, avec une garniture de laitue et de minces rondelles de carottes. Un petit bol de sauce de poisson, au goût à la fois sucré, aigre et salé, est placé à côté de l'assiette pour y tremper chaque bou-

chée de rouleau ou de salade.

Le repas complet, qui coûte de \$5 à \$10 à La Paillote, comporte une combinaison de saveurs subtiles, mais contrastantes: certains mets sont légèrement sucrés, tandis que d'autres sont aigres et piquants.

"Chaque mets devrait

compléter l'autre, parce qu'à chacun il manque quelque chose, dit M. Nguyen. Ainsi par exemple, le poisson a besoin du gras de la viande, tandis qu'il faut de la sauce de poisson pour rehausser la saveur de la viande."

Les épices le plus communément utilisées

dans les mets vietnamiens sont le glutamate de monosodium, le sel, le poivre, le jus de citron, les piments rouges et l'anis. Contrairement aux Chinois, les Vietnamiens font très peu usage de sauce soya. Ils lui préfèrent une sauce importée de France sous l'étiquette Maggi.

La France, qui a colonisé le Vietnam de 1883 à 1954, a eu peu d'influence sur la cuisine vietnamienne, à part l'introduction du café et de la sauce Maggi. "Les Vietnamiens sont des gens très conservateurs", dit M. Nguyen. Nous ne changeons pas facilement d'habitudes".



DES INGREDIENTS FRAIS — Phuong Thi prépare ses propres "rouleaux impériaux" dans la cuisine du minuscule restaurant vietnamien qu'elle et son mari ont ouvert à Montréal. Le restaurant n'a que 13 tables, mais la clientèle est assez nombreuse pour occuper ses propriétaires 12 heures par jour, sept jours par semaine. (Photo PC)

Sears

EN VIGUEUR JUSQU'AU
23 JANVIER '79 INCLUSIVEMENT

Elégant complet 3 pièces

Vaste choix de motifs ou tons unis

9900

Chez Sears, il est encore possible de vous procurer, pour moins de \$100, un complet 3 pièces très vogue et de confection irréprochable! Vous choisirez parmi de riches lainages ou superbes mélanges polyester et laine! Veston droit à deux boutons, fente médiane et doublure acétate traitée SANI-GARD. Revers et poches de modèles variés. Gilet 5 boutons. Pantalon un peu évasé et à passants. Nettoyer à sec seulement.

Note: venez très tôt: tous les modèles ne sont pas disponibles en tous coloris, motifs, tailles. Nuances variées de bleu, brun, vert ou gris. Tailles paires en modèle moyen, 36 à 46. Modèle court en 36 à 44. Modèle long en 40 à 46. 45R 004 551 B—Le complet 99.00

ACHAT SUR PLACE SEULEMENT

PLACE DE LA MODE

Sears

CENTRE DE SERVICES SOCIAUX
Saguenay • Lac-St-Jean • Chibougamau

l'important,
c'est les
jeunes

Pour les enfants maltraités, les enfants isolés, les enfants abandonnés, les enfants qui manifestent des troubles de comportement sérieux, les jeunes ayant commis des délits, la nouvelle loi sur la Protection de la Jeunesse est là pour les aider. Elle les protège et favorise leur développement.

Au Centre de Services Sociaux, le directeur de la Protection de la Jeunesse reçoit tous les signalements concernant les enfants dont la sécurité ou le développement est considéré comme compromis.

24 heures par jour et 7 jours par semaine, on peut rejoindre le directeur de la Protection de la Jeunesse à:

Chicoutimi: 543-3006

Pour tout appel Interurbain: 1-800-463-9188
Pour Chibougamau: ZENITH 59560

VOTRE APPEL RESTERA CONFIDENTIEL.

Chacun d'entre nous a le devoir d'être attentif aux besoins physiques et affectifs des jeunes.

PROFITEZ DE NOS

"GRANDS SOLDES D'HIVER CANADIENS"

MAINTENANT AU MAGASIN SEARS. VOYEZ LA ROTOGRAVURE DE 40 PAGES INSEREE DANS LE PROGRES-DIMANCHE DU 14 JANVIER '79. ELLE EST REMPLIE D'AUBAINES ET DE BONS ACHATS HABITUELS.

EN VENTE JUSQU'AU MERCREDI, 24 JANVIER

—Simpsons-Sears Ltée—

Les mentions "Rég." et "Était" qui apparaissent devant nos prix se rapportent uniquement aux prix de Simpsons-Sears Ltée.

TELE-SHOPPING: 549-8240. Vous ne dites que: "Portez à mon compte". Nous entretenons ce que nous vendons, notre garantie, satisfaction ou remboursement.

HEURES D'OUVERTURES:
LUNDI, MARDI, MERCREDI: 9h15 à 17h30.
JEUDI, VENDREDI: 9h15 à 21h00.
SAMEDI: 9h00 à 17h00.

ARVIDA: 548-8213
ALMA: 668-8357
ROBERVAL: 275-3722
DOLBEAU: 276-0947