

Mythes et protéines

- 1 -

Dans ce chapitre, l'auteur s'attache à remettre les choses à leur place et à démystifier la valeur des protéines fournies par la viande par rapport à celles disponibles dans les aliments d'origine non carnée. "Vous pourriez facilement croire que la viande est indispensable et qu'elle regorge de propriétés qu'aucun autre aliment ne pourrait remplacer. Ce n'est pourtant pas le cas".

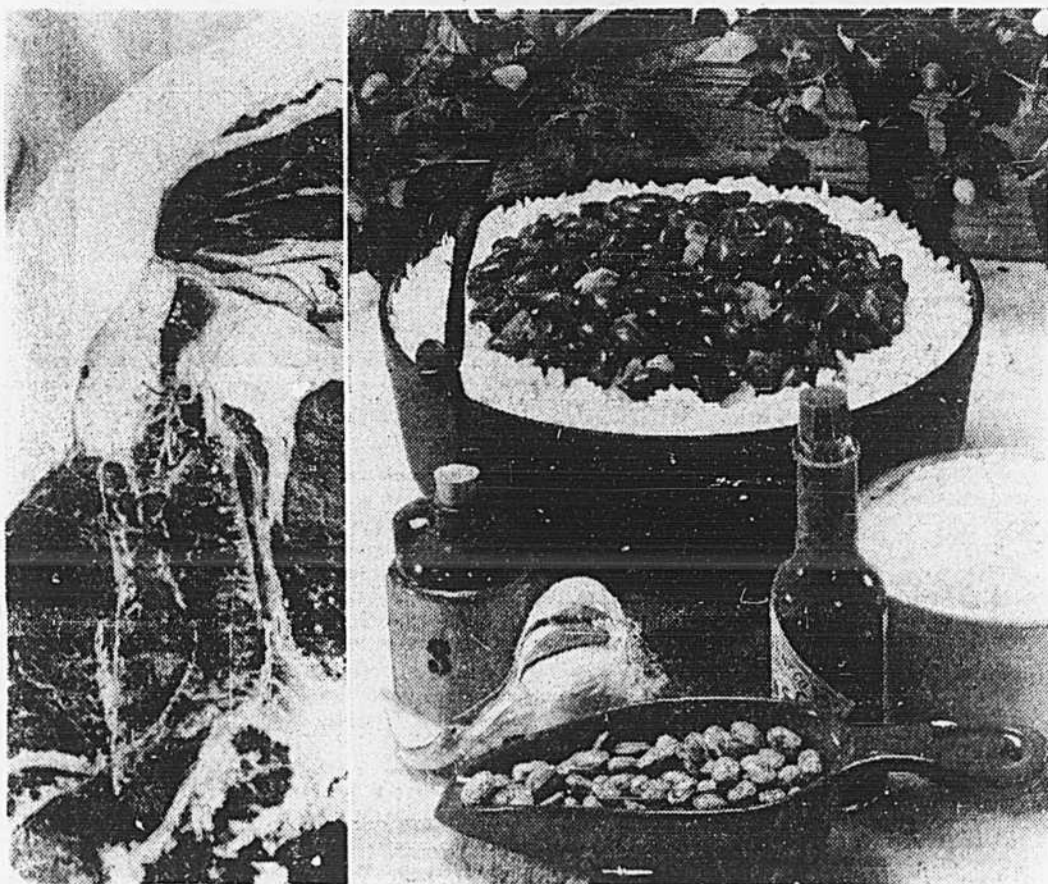
Les besoins en protéines de l'organisme et les diverses façons de trouver ces protéines ont donné lieu à de nombreux préjugés populaires. J'essayerai ici de faire le partage entre ces mythes et la véritable nature des protéines.

MYTHES

1. La viande contient plus de protéines que tout autre aliment.
2. Manger beaucoup de viande est la seule façon d'absorber assez de protéines.
3. Certaines vitamines et certains minéraux essentiels ne se retrouvent que dans la viande.
4. Les protéines de la viande ont une qualité supérieure à celle de tout autre aliment.
5. Les protéines végétales étant dépourvues de certains acides aminés, leur qualité reste inférieure à celle des protéines animales.
6. Les régimes alimentaires à base de végétaux sont monotones.
7. Les végétaux contiennent plus d'hydrates de carbone et font par conséquent plus engraisser que la viande.
8. Notre alimentation centrée sur la viande est beaucoup plus nourrissante que celle des pays pauvres.

FAITS

1. Sa teneur en protéines étant d'environ 25%, la viande se situe à peu près dans la moyenne pour son contenu en protéines tout comme le fromage (vérifiez le côté "quantité" du tableau 8, "Le cotinam aliment-protéines").
2. L'Américain "moyen" mange deux fois plus de protéines que son organisme ne peut en assimiler. La plupart des Américains pourraient donc éliminer complètement la viande, le poisson et la volaille de leur alimentation et malgré tout consommer leur ration quotidienne de protéines avec les protéines contenues dans le reste des aliments qui composent normalement notre régime alimentaire national.
3. Sauf pour la vitamine B12, ce sont des sources autres que la viande qui nous fournissent plus de la moitié des 11 vitamines et minéraux habituellement cités. Du reste la viande n'est pas la seule source de vitamine B12 — on la retrouve dans tous les produits laitiers.
4. Le mot "qualité" n'est pas scientifique. Ce que l'on veut dire, c'est assimilation: jusqu'à quel point la protéine absorbée est vraiment utilisée par l'organisme. Or l'assimilation des protéines d'oeuf ou de lait est bien supérieure à celle des protéines de la viande.
5. Tous les végétaux habituellement absorbés comme sources de protéines contiennent les huit acides aminés essentiels. Les protéines végétales ont effectivement des lacunes en acides aminés qui les rendent de façon générale moins assimilables (voir "assimilation" dans le tableau "Continuum aliments-protéines"). Cependant on peut remédier à ces déficiences en les combinant à d'autres aliments qui eux contiennent ces acides aminés qui leur manquent. On peut ainsi obtenir une protéine souvent supérieure à celle de la viande. C'est ce qu'on appelle "la complémentarité des protéines".
6. Comparez seulement! A la base on ne retrouve que 5 différentes variétés de viande et de volaille, mais de 40 à 50 sortes de légumes communs, 29 variétés de haricots, pois et lentilles, 20 variétés de fruits, 12 variétés de noix, et 9 de graines. Il est évident que c'est dans le monde végétal que se retrouve la plus grande variété de couleurs, de saveurs et de textures... même si les restaurants moyens aux Etats-Unis n'en tiennent absolument pas compte...
7. Les végétaux contiennent en effet des hydrates de carbone mais n'ont pas, en général, le gras que l'on trouve dans la viande. Donc once pour once, les aliments à base de végétaux ont à peu près le même nombre de calories (le pain, par exemple) que la plupart des viandes et parfois beaucoup moins. Plusieurs fruits n'en ont que le tiers, les haricots la moitié et bien des légumes verts à peine le huitième.
8. La différence majeure entre notre alimentation et celle de l'Indien moyen ne réside pas tant dans la consommation de protéines que dans l'accumulation de sucre et de matières grasses. Alors que nous ne consommons que 50% de plus de protéines, nous absorbons 8 fois plus de gras et 4 fois plus de sucre. Loin de s'appauvrir par une plus grande consommation de végétaux, dans les faits notre régime en bénéficierait sans aucun doute...



Une tranche de boeuf et un plat de haricots mêlés à du riz ont la même valeur alimentaire. Une façon différente de se nourrir.

Planifier les repas

- 3 -

Qu'est-ce qu'un repas sans viande? Un grand nombre d'entre nous avons peine à imaginer ce que pourrait être un tel repas. Lorsque nous demandons à nos mères: "Qu'y a-t-il pour souper, maman?", la réponse ne se faisait pas attendre: "Des côtelettes de porc", "Du poulet", "Un pain de viande"... Le plat de viande déclinait le repas.

Ces menus que nous considérons comme allant de soi répondaient aux besoins de nos ancêtres, très actifs physiquement. Mais dans notre société mécanisée, nous avons besoin de beaucoup moins de calories par jour que nos arrière-grands-parents qui travaillaient dans les champs, transportaient l'eau et faisaient le lavage à la main. Ce fait est bien connu même si l'on n'en tient pas compte. Le problème est qu'il est à peu près impossible d'éviter un excédent de calories à chaque repas tant que celui-ci se compose encore de viande, légumes, féculents, salade, pain et dessert. On a beau essayer différentes combinaisons, il y a toujours trop de calories.

Il sera plus facile de planifier nos repas si nous remettons en question notre notion de quand et comment satisfaire notre besoin quotidien de protéines. Et je ne dis pas seulement de découvrir d'autres sources de protéines que la viande. On doit se débarrasser complètement de l'idée que les protéines proviennent d'un seul et unique aliment par repas et que le reste de notre alimentation ne sert qu'à fournir calories et vitamines. Au lieu de cela, on doit penser à satisfaire notre besoin de protéines tout au long de la journée puisque tout ce que nous mangeons au long de la journée s'ajoute. Par exemple, on peut se procurer des produits de boulangerie qui contiennent du soja ou du lait; utiliser des produits laitiers dans les salades et les sauces de salade, enrichir les plats de légumes avec des

noix, des graines ou des produits laitiers. Les desserts ne contiennent pas de calories, ils fournissent aussi des protéines. Si tout ce que nous mangeons est nourrissant, nous n'avons plus besoin d'un gros morceau de viande pour satisfaire notre besoin en protéine.

La meilleure solution

Il est évident que la meilleure solution c'est de combiner des sources végétales différentes, ou des sources protéiniques animales, sauf la viande, avec des protéines végétales, dans le même repas. La plupart des gens font ça de toute façon. Un mélange de sources protéiniques peut augmenter la valeur protéinique d'un repas, exemple parfait où le tout est plus grand que la somme de ses parties. La déficience d'acides aminés essentiels (AAE) dans un aliment peut être comblée par les AAE contenus dans un autre aliment. Par exemple, la valeur biologique contenue dans trois parts de pain blanc pour une part de fromage Cheddar, serait de 64 s'il n'y avait pas de relations de complémentarité. Cependant, si on les mange ensemble, la vraie valeur biologique est de 76! Le "tout" est donc plus grand, principalement parce que le fromage remplit les déficiences du pain en lysine et en isoleucine. De tels mélanges de protéines ne donnent pas une protéine parfaite, totalement utilisable par le corps humain (n'oubliez pas que seul l'oeuf est presque parfait), mais de telles combinaisons peuvent accroître la qualité protéinique de plus de 50% au-dessus de la moyenne habituelle des aliments pris séparément.

Manger du blé et des haricots ensemble, par exemple, peut accroître d'environ 33% les protéines utilisables. Pris séparément les haricots et le blé ont de grandes lacunes, dans le contenu en acides aminés, comparativement à la protéine de l'oeuf. Mais si nous mettons les deux ensemble, ces lacunes sont comblées.

Afin d'exploiter cet effet de complémentarité, vous pouvez préparer

des mets et planifier des repas de façon à ce que les protéines d'un aliment combinent les déficiences en protéines d'un autre aliment. Un peu laborieux, diriez-vous? Ce n'est pas aussi difficile que ça en a l'air! Et pour le prouver j'inclus de nombreuses recettes pour vous guider et vous tenter. Mais le vrai plaisir sera pour vous d'inventer vos propres combinaisons de protéines complémentaires.

Bien des gens qui autrement se fieraient davantage sur les sources végétales de protéines continuent à manger de grandes quantités de viande parce qu'ils croient que seule la bonne viande rouge peut leur procurer toutes les vitamines et les minéraux dont ils ont besoin. Ont-ils raison?

Pour tout dire, à l'exception de la vitamine B12, les sources alimentaires non animales nous procurent plus que la moitié de chacun des 11 vitamines et minéraux les plus fréquemment cités. Et en ce qui concerne cette seule exception (vitamine B12) la viande n'en est pas la seule source, on la retrouve aussi dans tous les produits laitiers et dans certaines espèces d'algues. Les aliments qui ne sont pas de la viande procurent:

(1) plus de 90% de notre vitamine C et de calcium; (2) 86% de notre magnésium; (3) entre 63 et 76% de notre fer, riboflavine, thiamine, vitamine A, et phosphore; (4) près de 30% de notre vitamine B12.

D'autres éléments nutritifs dont on ne fait pas normalement le compte incluent le potassium et le magnésium. Bien que la viande soit une bonne source de potassium, il y a des sources non animales qui sont encore meilleures. La viande contient entre 290 et 390 mg. de potassium par 100 gr., mais une pomme de terre cuite en contient 563 mg. et des haricots de Lima, 422 mg. Dans le cas du magnésium, la viande en est une des sources les plus pauvres; les sources les plus riches sont: le cacao, les noix, le soja, les grains complets et les légumes à feuilles vertes.

Sans viande et sans regret

1. Poissons et fruits de mer
2. Les additifs nutritifs
3. Les produits laitiers
4. Les légumes
5. Les légumineuses : haricots secs, pois et lentilles
6. Les céréales et leurs produits
7. Les noix et les graines

La meilleure solution

Sous ce titre qui pourrait faire croire à une adhésion sous condition au régime végétarien l'auteur signe, par le biais de l'alimentation, un livre de politique économique à l'échelle du monde. Du point de vue pratique, cet ouvrage est un de diététique appliquée à la vie quotidienne.

"Ce livre traite de l'utilisation des protéines, comment en tant que nation nous les gaspillons et comment il est possible d'y remédier, c'est-à-dire d'opter pour une façon de manger qui tire le maximum de la capacité de la terre de fournir cette matière nutritive vitale". L'auteur, Francis Moore L'Appé, une Américaine, a édité ce livre pour la première fois en 1971. Devant le succès remporté, une seconde édition a paru aux Etats-Unis en 1975. Elle est reprise à Montréal en version française par les Editions L'Étincelle.

C'est le proces qui y est fait, du gaspillage incroyable de protéines que représente une alimentation basée sur la viande de boucherie. "Imaginez-vous un instant un boeuf qui broie. Nous pouvons imaginer ce boeuf comme un maillon de la chaîne alimentaire dont nous serions le dernier maillon: le boeuf broie l'herbe et nous, nous mangeons le boeuf. Tout est pour le mieux! Et pourtant, on peut tout de même se demander si la seule fonction du bétail est de transformer l'herbe en viande... A l'échelle de la planète, poursuit l'auteur, nous avons mis au point un système de gaspillage qui chaque bien peu de monde, puisqu'il est facilement invisible et pris pour acquis. Tans et aussi longtemps que le Tiers-Monde ne pourra payer, les producteurs de céréales et de soja feront leurs profits dans les pays riches ou ces aliments seront considérés comme nourriture et ainsi réduits à une minime traction de leur potentiel réel...".

Nous publions ici quelques extraits de cet important livre qui, pour compléter l'exposé théorique, propose 180 pages de recettes mettant à la portée de chacun la possibilité de remplacer la viande par une combinaison de protéines complémentaires.



La viande de boeuf, la protéine la plus chère au monde.

Une journée de protéines et de calories

- 2 -

La liste d'aliments proposée ici présente ceux qui apportent suffisamment de protéines tout en ne dépassant pas les besoins caloriques quotidiens.

1. Poissons et fruits de mer

Les poissons et fruits de mer viennent évidemment en première place. Il pourrait difficilement être autrement. Deux poissons dans ce groupe, l'aiglefin et la morue, sont essentiellement des protéines pures. Chaque gramme de protéine contient lui-même quatre calories, ce qui est le minimum qu'un aliment peut contenir. (Chaque gramme d'hydrate de carbone pur contient également quatre calories alors que chaque gramme de gras en contient 9. Ainsi, au poids, les matières grasses contiennent plus du double de calories que les protéines ou les hydrates de carbone). Dans l'aiglefin et la morue, il n'y a aucun hydrate de carbone et la quantité de gras y est à peine mesurable. C'est pourquoi ces deux poissons ont le "coût" calorique le plus faible. Même les poissons et fruits de

mer considérés comme gras, le hareng et les sardines à l'huile par exemple, sont pauvres en calories si l'on tient compte de leur haute teneur en protéines. Il n'est pas nécessaire d'en manger beaucoup: 4 sardines en conserve de grosseur moyenne suffisent pour satisfaire près de 20% du besoin quotidien de protéines d'une femme normale. Les poissons en conserve se compareraient avantageusement au lait entier, au fromage Cheddar, aux légumes verts et au soja comme sources de protéines et sont moins riches en calories — et, ces poissons ont moins de chances que les gros poissons prédateurs d'accumuler dans leur organisme des déchets dus à la pollution qui pourraient s'avérer dangereux pour nous.

2. Les additifs nutritifs

Comme les additifs sont utilisés en très petites quantités, leur apport en calories peut difficilement poser de problème. Ils en contiennent peu de toutes façons. Le germe de blé est plus riche en calories que les autres, parce que l'huile que recèle le blé se concentre presque entièrement dans son

germe: le grain entier ne renferme que 2% de gras, le germe environ 11%. (Rappelez-vous qu'au poids, le gras contient deux fois plus de calories que les protéines ou les hydrates de carbone).

3. Les produits laitiers

Comme source importante de calories pour un minimum de calories, les produits laitiers viennent tout de suite après les poissons et les fruits de mer. De même que certains poissons, le fromage blanc (cottage) écrémé peut pratiquement être considéré comme des protéines pures (sauf son contenu en eau évidemment). Il contient moins d'un pour cent de gras et seulement 3% d'hydrates de carbone.

4. Les légumes

Pour des raisons diamétralement opposées, les légumes frais atteignent un bon rang dans cette échelle. Ils ne contiennent que très peu de gras mais leur teneur en protéines n'est pas très élevée non plus; vous devez donc en manger beaucoup pour obtenir une quantité significative de protéines. Mais quand on compte ses calories, c'est

parfois comode... Par exemple, il vous faudra manger trois quarts de livre de brocoli pour absorber seulement la moitié des calories que vous trouveriez dans un cube de fromage d'un pouce carré...

Mais même parmi les légumes à basse teneur en calories il y a d'importantes différences. Les germes de soja, les champignons et le brocoli contiennent environ moitié moins de calories par gramme de protéines assimilables que les pois et les okras. Le maïs sucré est encore plus riche en calories que tous ceux-là et la pomme de terre se situe vraiment à la limite, en termes de calories, pour être considérée comme une bonne source de protéines.

5. Les légumineuses : haricots secs, pois et lentilles

Au point de vue calorique, les différentes légumineuses varient considérablement. La pâte de soja est la moins riche en calories proportionnellement à son contenu protéinique surtout parce qu'elle est presque entièrement transformée lors du processus de transformation. Le tofu est véritablement une excellente source de protéines. On

peut aisément manger 7 onces de tofu, légèrement sauté et accompagné de légumes frais et satisfaire ainsi 25 à 30% du besoin quotidien de protéines — et cela ne représente que 5 à 7% de la ration quotidienne de calories. Je suggère plusieurs plats de tofu parmi les recettes qui viennent plus loin dans ce livre.

6. Les céréales et leurs produits

Si l'on retrouve ici un grand éventail dans le nombre de calories par gramme de protéines assimilables, c'est, d'une part, que j'ai inclus avec les céréales certaines farines de légumineuses qui sont utilisées dans la pâtisserie et la boulangerie. La farine de soja dégraissée vient nettement en tête, avec seulement 11 calories par gramme de protéines assimilables rejoignant ainsi le lait écrémé sous le rapport calories/protéines. La farine de gluten s'en rapprocherait beaucoup si ce n'était son taux NPA très bas. La faible qualité du gluten réduit la quantité de protéines assimilables et l'abaisse ainsi au rang du lait entier ou du fromage cheddar.

Les variations parmi les grains

entiers et leurs produits sont en grande partie attribuables aux différentes teneurs en protéines; c'est-à-dire au pourcentage de protéines qu'ils contiennent au poids. Pour cette raison, vous devez absorber plus de calories pour obtenir une certaine quantité de protéines d'orge, de millet, de riz ou de farine de maïs que vous ne le feriez pour une même quantité de protéines de seigle brun, de farine d'avoine ou de blé entier.

7. Les noix et les graines

Les noix et les graines se situent toutes dans la plus basse moitié du tableau, ce qui signifie qu'elles contiennent entre 30 et 60 calories par gramme de protéines. Mais, comme le fromage et les légumineuses, ces graines et ces noix sont si riches en protéines que malgré leur haute teneur en gras, elles ne contiennent pas plus de calories par gramme de protéines assimilables que les grains entiers. Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'il existe un grand écart entre le sésame contenant 57 calories par gramme de protéines assimilables et les graines de tournesol qui n'en contiennent que 40.

mon œil sur montréal

PAR DOLLARD PERREAULT

Nouveau type d'assurance postale

Le ministre des Postes, M. Bryce Mackasey annonce que les usagers des Postes canadiennes ont à leur disposition un nouveau type d'assurance postale pour le courrier des premières, troisièmes et quatrième classes, depuis hier.

Pour la première fois dans l'histoire des Postes canadiennes, le courrier de première classe est assurable. De plus, l'indemnité maximale est portée de \$200 à \$1.000 sur tout courrier assuré des premières, troisièmes ou quatrième classes. Une indemnité de \$3.500 sera prévue pour tout envoi du service Postpak ou encore une indemnité de \$1.000 par sac, carton ou unité semblable. L'indemnité automatique de \$10 par colis ou de \$50 par service Postpak, sans frais, est abolie.

Rencontres avec des artistes

La Famille des arts de l'Université du Québec à Montréal organise encore cette année une série de conférences intitulées "Rencontres 1976", dans le but de favoriser des échanges entre la Famille des arts et le public ainsi qu'entre professeurs, étudiants et personnalités du domaine artistique du Québec et de l'étranger.

La première de ces rencontres a lieu demain à 12h30, à l'auditorium du pavillon des Arts I, 125 ouest, rue Sherbrooke. M. Mario Merola, sculpteur et professeur au département d'arts plastiques, parlera de ses plus récentes expériences et de sa nouvelle orientation en sculpture, à l'occasion de ses expositions à la Galerie UQUAM et au Musée d'art contemporain. Le public est invité.

Concours pour la promotion du lait

La Fédération des producteurs de lait du Québec vient de lancer un concours chez les jeunes Québécois de 13 à 19 ans, afin de développer la consommation du lait dans la population et plus particulièrement chez les adolescents et les jeunes adultes.

Le thème du concours est: "Ton idée pour un p'tit blanc". Il s'agit de dessiner un symbole représentant le lait ou d'inventer un slogan invitant à la consommation du lait, lesquels pourraient éventuellement servir à la publicité de ce produit.

Il y a 21 prix à gagner, \$3.150 au total, en plus du premier prix de \$1.000.

Les formulaires d'inscription sont disponibles dans les écoles et les caisses populaires (en dehors des grands centres urbains). On doit s'inscrire avant le 1er avril.

La Fédération des producteurs de lait du Québec a son siège au 15 avenue Viger, Montréal, H2L 2P2.

Formes d'énergie à développer

Pollution Probe, un organisme torontois, entreprend une campagne nationale de sensibilisation du grand public aux avantages économiques, sociaux et écologiques de certaines formes d'énergie comme l'énergie solaire et l'énergie éolienne.

La campagne comprend trois éléments principaux: distribution de dépliants expliquant les diverses formes d'énergie et exposant de quelle façon elles pourraient être mises à profit au Canada; une tournée nationale d'information au cours de laquelle des conférenciers exposeront au public les avantages de certaines formes d'énergie; campagne de publicité dans les médias.

Les Prix de conservation White Owl, un organisme mis sur pied par la compagnie Imperial Tobacco afin d'encourager les initiatives visant à la protection de l'environnement, ont accordé une subvention de \$2.500 pour la poursuite de cette campagne qui coûtera au total environ \$40.000.

On peut obtenir plus de renseignements à ce sujet en communiquant avec Pollution Probe, 42, Queens Park Crescent East, Toronto, Ontario. Téléphone: (416) 928-6319.

Le français au PSBGM

Le Protestant School Board of Greater Montreal tiendra un colloque sur l'enseignement du français, samedi prochain, le 6 mars.

Nous avons annoncé par erreur que ce colloque se tiendrait samedi dernier, le 28 février.



photo Yves Beauchemin, LA PRESSE

Concours Judith Jasmin

Le Cercle des femmes journalistes annonce que le concours Judith Jasmin sera ouvert cette année à tous les journalistes d'expression française du Québec et de la région d'Ottawa. Auparavant, seules les femmes pouvaient y participer. Ce concours, dédié à la mémoire de Judith Jasmin, porte sur les sujets d'intérêt social, économique et politique qui la préoccupait particulièrement. Il comporte quatre catégories: presse écrite, radio, télévision et éditorial. Les textes, rubans et films doivent avoir été publiés, radiodiffusés ou télévisés entre le 1er avril 1975 et le 31 mars 1976. Les résultats seront annoncés au mois de juin et le gagnant de chaque catégorie recevra un prix de \$100 et un trophée-souvenir. Ci-haut, de gauche à droite: Mmes Solange Chaput-Rolland, présidente du Cercle; Lizette Gervais, membre du jury; Denise Surprenant, membre du comité d'organisation.

La réunion qui regroupera des représentants de divers milieux se tiendra au 6.000 rue Fielding, à partir de 9h du matin. Parents, professeurs, spécialistes et commissaires discuteront de l'enseignement du français, tant par immersion que par les cours ordinaires.

Exposition vivante

La Société Montessori de Montréal présente une "exposition vivante" sur l'éducation suivant la méthode Montessori, à l'occasion de son dixième anniversaire, le samedi, 6 mars, de 10h à 16h, à l'Arena de Ville Mont-Royal, 1650, avenue Dunkirk.

Cette exposition vivante réunira parents, enfants, enseignants et membres de la collectivité pour un

échange d'idées. Il s'agira d'une école où tous pourront voir le matériel éducatif utilisé et prendre connaissance des nouvelles méthodes d'apprentissage. Ce qui sera exposé, c'est une classe entière où l'on pourra voir sur le vif comment s'éduquent des enfants suivant la méthode Montessori.

L'enseignement de la religion

L'Association québécoise des professeurs de religion annonce qu'elle organise un colloque à l'échelle de la province pour discuter de l'enseignement de la religion, au secondaire et du nouveau programme non confessionnel de culture religieuse, au mois d'avril.

L'Association, par ailleurs, proteste contre les conditions dans les

quelles se fait l'enseignement religieux dans les écoles secondaires, déclarant qu'actuellement, un professeur de religion peut recevoir dans sa classe jusqu'à 300 élèves par semaine. L'Association croit que le maximum devrait être fixé à 160 élèves. Elle proteste également contre le projet du gouvernement d'ajouter deux périodes d'enseignement par semaine.

Histoire de l'Amérique française

En prévision de son prochain congrès, l'Institut d'histoire de l'Amérique française invite les personnes intéressées à lui soumettre des projets de communication, soit à titre individuel, soit à titre collectif, d'ici le 6 mai.

Pour faciliter le travail du comité, on demande aux intéressés de faire parvenir le titre de leur communication avec un texte de présentation d'une page environ, à M. André Lachance, département d'histoire, Université de Sherbrooke. Téléphone: (819) 565-4660. Le congrès de l'Institut se tiendra les 8 et 9 octobre, à l'Université de Sherbrooke.

Collectes de sang

Des collectes de sang auront lieu demain à l'hôpital Sainte-Justine, 3175, chemin Sainte-Catherine, salle de conférence, 9e étage, de 9h à 16h30; à Grand-Mère, Club de l'Age d'Or, salle située à l'arrière de l'hôtel de ville, de 15h à 17h et de 18h30 à 21h.

Les centres permanents de la Croix-Rouge à Montréal seront ouverts demain, de 8h30 à 17h30, au 2180 ouest, boulevard Dorchester, et de 13h à 21h, au 3131 est, rue Sherbrooke.

LUNDI

Centraide rendra public demain un document définissant l'orientation de cet organisme de bien-être pour les quatre prochaines années.

Centraide, organisme regroupant les anciennes fédérations d'œuvres de charité à la responsabilité de faire une étude globale des besoins de la communauté et de diriger vers l'ensemble de la collectivité les ressources recueillies dans les campagnes de souscription.

Une exposition d'encres et de tapisseries sera présentée à la bibliothèque du collège Ahuntsic, 9155, rue Saint-Hubert, du 4 au 18 mars.

La Société ambulancière Saint-Jean prend encore ce soir, jusqu'à 21h, des inscriptions pour sa prochaine série de cours de

soins à domicile, de secourisme et de soin à l'enfant. Ces cours se donneront pendant six semaines, à raison d'un soir par semaine, à partir des 8, 9 ou 10 mars, au choix, de 19h30 à 22h30.

La Commission des écoles catholiques de Montréal prend les inscriptions pour ses cours séquentiels de langue seconde (français, anglais et espagnol) tous les jours, jusqu'à vendredi inclusivement, de 17h à 21h.

CE SOIR

Le McGill Young Alumni présente une conférence sur l'institution du mariage, à 20h, en la salle 820, du pavillon Leacock. Un sociologue fera un exposé sur l'institution du mariage dans le passé, le présent et l'avenir. Entrée libre.

Le Mouvement pour la défense du Carré Saint-Louis présente une conférence de M. Pierre Ryan, animateur communautaire à l'Université du Québec à Montréal, sur l'histoire du Carré Saint-Louis. Il y a également projection d'un film en couleurs sur le Carré Saint-Louis. La soirée se terminera par un échange d'informations sur les services du quartier. A 20h, au 300, Carré Saint-Louis, premier étage. Invitation à tous.

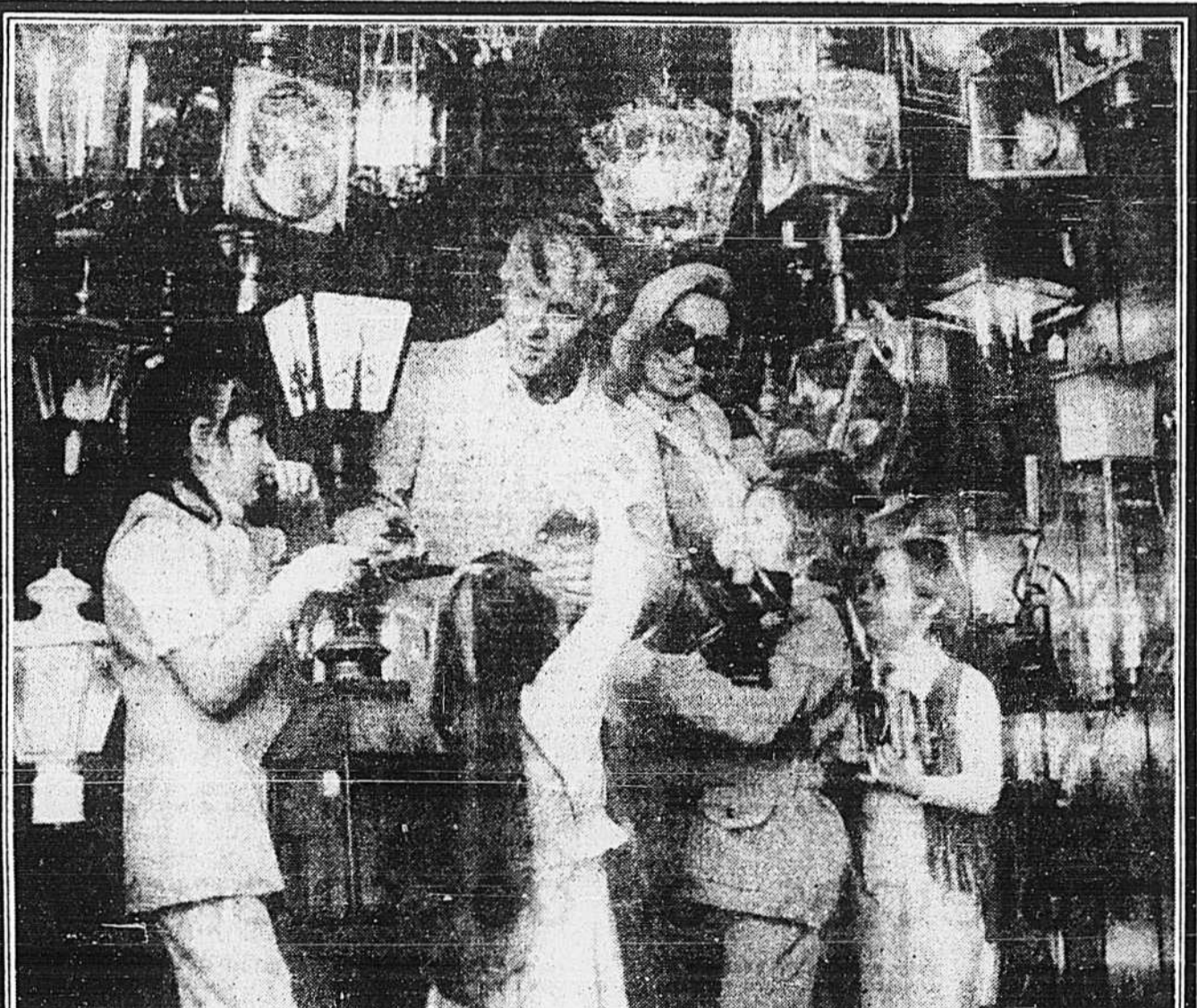
Dans le cadre du festival culturel de Lachine, on présente une soirée consacrée aux films d'animation de l'ONF, à 20h, à la bibliothèque municipale de Lachine, 3100, rue Saint-Antoine. Dans le cadre du festival également, il y a à 19h30, une soirée de Mardi Gras, au 650 Place d'Accueil.

DEMAIN

L'abbé Roger Roy, directeur général de quatre centres d'accueil pour jeunes gens ayant des difficultés d'adaptation sera le conférencier demain midi au déjeuner du club Saint-Laurent-Kiwanis, à l'hôtel Ritz-Carlton.

Dans le cadre du festival culturel de Lachine, on présente demain une soirée Norman McClaren, à la bibliothèque municipale de Lachine, au 3100, rue Saint-Antoine, à 20h.

Une soirée d'information sur les jardins communautaires est présentée demain à 20h, par le McGill School of Architecture, l'University Settlement et les membres d'un projet de Perspectives Jeunesse. Il y aura une période de questions. Centennial Center Building, collège Macdonald. Entrée libre. Pour plus amples renseignements: 457-6103.



Un jeu de lumière?

Choisir sa lumière n'est pas toujours un jeu d'enfant. Chez Union nous aidons le public à choisir lampes et appareils d'éclairage depuis plus de 3 générations.

Peu importe le jeu de lumières... Notre qualité, sélection et nos bons prix sont une tradition.

L'éclairage devenu personnel. **ELECTRIQUE LTEE**

Tous les magasins sont ouverts du lun. au mer. de 8h à 17h. Lundi au mercredi 8h à 17h. Les jeu. et ven. de 8h à 21h. Le sam. de 8h à 17h. Les magasins ferment tous les jours de midi à 13h.

UNION

Montreal: 5320 avenue Royalmount Tél: 343-5139/Ville d'Anjou: 7751 boul. Louis H. Lafontaine Tél: 353-7120
Ville Le Moyne: 1910 boul. Taschereau Tél: 671-5566 / Trois-Rivières: 2600 rue St-Denis Tél: 374-4671 / Sherbrooke: 100 Belvédère Nord Tél: 569-9476

Singer vous propose 2 bonnes façons d'économiser en cousant

1. Épargnez \$30!
Machine à coudre ZIGZAG Fashion Mate* et sa mallette

- Points droit, zigzag et invisible
- Fameuse canette à l'avant Singer
- Marche arrière à bouton-poussoir
- 3 positions d'aiguille
- Fait les boutonnières, coud les boutons et les monogrammes, surjette et reprise.

Reg. \$159.95
\$129.95 maintenant

2. Épargnez \$54!
Machine Stylist* à point extensible et son meuble

- Conçue pour les tissus extensibles et les tricots
- Commande à boutons
- Fameuse canette à l'avant Singer
- Points droit, zigzag et extensible
- Plus une gamme de points-mode très pratiques.

Reg. \$338.95
\$284.95 maintenant

SINGER
Centres de couture et concessionnaires autorisés participants

Facilités de paiement

Centre-ville	878-8351	Verdon	769-4541	Rue Saint-Hubert	218-1188
Ogry's	288-8481	Centre Laval	881-6442	Centre d'échange Saint-Martin	681-6476
Plaza Alexis Nihon	935-5492	La Carrefour Laval	551-9125	Montreal-Nord	322-9705
Plaza Côte-des-Neiges	731-9478	Place Vertu	336-2881	Lachine	637-9785
Les Galeries d'Anjou	353-6018	Saint-Jean, Québec	1-348-4305	Place Ontario	526-1854
Centre d'échange Fairview	687-3280	Centre d'échange Pie-IX et Jean-Talbot	725-1809	Centre d'échange Desmarès	253-8428
S. Place LaSalle	678-4870	Sherbrooke ouest	488-0887	Promenade Chaplin, Brossard	872-1434

* Tissus disponibles à ces magasins

J'en veux pour mon argent

par Jeanne Desrochers

Un re-recyclage

Ca arrive dans les meilleures familles, surtout avec des étudiants dont les horaires sont sans cesse chambardés. Ce jour-là, personne n'est rentré dîner, et j'avais une livre et demie de filets de poisson à peu près dégelés, prêts à passer au poëlon, de même que des pommes de terre cuites dans leur pelure, prêtes à n'importe quelle transformation.

Le poisson est un aliment qu'on ne fait pas attendre, il est trop vulnérable aux bactéries. Je décide donc de le faire cuire comme prévu, quitte à le transformer ensuite en pâté ou en soupe.

Et comme la semaine a été pleine d'imprévus, de demi-débrayages à l'école, de repas impossibles à planifier, l'option pâté n'a été qu'un demi-succès. A demi-mangé, il a fini ses jours dans la soupe. C'est une manie chez moi, on finit toujours par retrouver les restes dans la soupe. Avec plus ou moins de bonheur, selon que l'intention de la cuisinière de camoufler un mets plus ou moins populaire ressort de

façon plus ou moins évidente...

Le pâté était des plus simples: le poisson écrasé dans la purée de pommes de terre, le tout passé au four, avec une petite sauce aux champignons pour faire moins sec.

Passé au blender avec du lait ou un bouillon, cela aurait pu faire une soupe fort convenable. Mais c'aurait été trop évident. J'ai décidé d'être extravagante, et de me servir de cette base toute trouvée pour faire une véritable soupe aux fruits de mer, en y ajoutant une boîte de soupe d'écrevisses et des crevettes congelées.

Succès sur toute la ligne! Une soupe aussi consistante est un repas en soi, surtout si on peut finir avec un morceau de fromage. Ou encore l'accompagner de pain grillé au fromage. C'est la façon classique de passer un fromage qui commence à sécher.

L'autre façon de passer des restes de fromage est de les faire fondre dans une sauce qui accompa-

gnera un macaroni ou des nouilles.

La dernière sauce que j'ai préparée de cette façon était trop abondante pour le macaroni dont je disposais. A la moitié qui restait, j'ai ajouté de la viande hachée, pour obtenir une sauce à spaghetti. Et du même coup, j'ai passé un reste de soupe aux légumes, qui était elle-même un reste de légumes passés au blender. Bien mijotés, tous ces éléments disparates se sont fondus en un tout harmonieux, les tomates en conserve donnant la couleur qu'il faut.

Une autre fois, je préparai les restes de poisson en chowder. Les recettes diffèrent d'une région à l'autre. On trouve parfois dans le chowder des pommes de terre et du maïs, parfois des tomates, ou encore tous ces ingrédients à la fois. Une recette propose la crème d'oignons en boîte, comme base, et puis du céleri, du maïs, des tomates avec du poisson.

Je me souviens d'une chanson française. "Pour faire une bonne bouillabaisse, il faut se lever de bon matin". Un de ces jours, je me leverai de bon matin...



LA LOI ET VOUS

ADRIAN POPOVICI
MICHELINE PARIZEAU POPOVICI
avocats

De minimis...

La langue juridique est encore truffée de mots et d'expressions latines, mystérieux pour le profane. Un principe de droit qui mérite notre attention est exprimé en latin de la façon suivante: "De minimis non curat lex". Cette maxime signifie que la loi (ou le juge) ne s'occupe pas des bagatelles, des vétilles, des broutilles et peccadilles, en d'autres termes, des choses de peu d'importance. En voici une illustration.

En vertu des clauses d'une convention collective, les différends et disputes qui concernent son interprétation et son application sont obligatoirement soumis à la décision d'un arbitre, dans le cadre de la procédure de griefs. L'arbitre est le juge choisi par les parties et ses décisions lient l'employeur et les employés. C'est précisément d'une décision arbitrale dont nous voulons vous parler aujourd'hui.

Un employé d'un hôpital de la région de Montréal fut congédié au motif qu'il s'était emparé, sans autorisation, de biens appartenant à l'hôpital. Le seul motif de renvoi et de reproche contre l'employé

était que ce dernier était parti avec trois petites boîtes de mouchoirs de papier (Kleenex) d'une valeur de 3 cents à 5 cents chacune. Il fut établi en preuve que l'employé en question avait la fièvre des foies; de plus, la pratique était admise, dans cet hôpital, de permettre aux employés d'utiliser, au besoin, des mouchoirs de papier, des médicaments, des sparadraps, sur place.

L'arbitre a estimé qu'en raison de cette pratique, il était possible et même vraisemblable que l'employé ait cru, de bonne foi, qu'il lui était permis non seulement d'utiliser les mouchoirs de l'hôpital pendant ses heures de travail, mais aussi d'en apporter une petite quantité chez lui, vu le malaise particulier qui l'affaiblissait. Il n'y avait pas de preuve d'intention malhonnête.

Enfin, l'arbitre a cru bon d'invoquer la maxime latine dont nous faisons état. Il a réduit le congédiement à une journée de suspension.

Une histoire invraisemblable, mais vraie... Comme dirait un juge de

notre connaissance: "De minimis curat Kleenex"...

Les signataires de cette chronique se feront un plaisir de recevoir toutes vos questions concernant LA LOI ET VOUS que vous pouvez adresser à:

LA LOI ET VOUS,
Micheline Parizeau-Popovici
et Adrian Popovici,
à La Presse,
7, rue St-Jacques,
Montréal, Qué.

N'est pas "Crock-pot" qui veut...

Un article publié dans la page Alimentation du 17 février dernier attribuait le nom générique de "Crock-Pot" à tous les appareils de cuisson très lente mis sur le marché au cours des dernières années. LA PRESSE apprend par la suite que seule la compagnie Rival détient ce nom, par marque de commerce déposée.

Le "Crock-Pot" initial est un ustensile en grès à revêtement d'acier dont une des propriétés les plus intéressantes est de cuire les aliments pendant des périodes allant jusqu'à 12 heures sans danger de brûler ou de rouscir. L'article publié le 17 février comprend plusieurs affirmations au sujet de certains risques que peuvent comporter les appareils à cuisson lente, affirmations que nous maintenons pour tous les appareils munis d'un thermostat. Les autres appareils du genre dont le "Crock-Pot", fonctionnent à feu continu et sont exempts de ces risques.



Pour les tissus, c'est toujours Marshall

GRÂCE À MARSHALL

...POUR TOUS LES DOIGTS DE FÉE!

Sous un seul toit, Marshall est fier d'avoir réuni le plus grand choix de tissus pour toute occasion spéciale: réunion élégante, vacances, désir d'une création exclusive. Venez faire MAINTENANT votre choix pour le printemps, alors que le choix est le plus grand et que Marshall vous présente les dernières nouveautés.



REZ-DE-CHAUSSÉE

"EXCLUSIVITÉ MARSHALL"

Importation européenne. Tissu parfait pour les ensembles de printemps 60". Trévia 28" - coton 12 - viscose. Toute femme élégante a BESOIN d'un ensemble. Hâtez-vous de confectionner un modèle classique en tweed ou en chevrons aux couleurs subtiles. Tissu lavable, facile d'entretien; manches adoucies de vert menthe, bleu, beige, rose et orange.

\$8 99

60" de large la verge

*Egalement en vente à Pointe-Clair

TRICOTS INTERLOCK IMPRIMÉS

Pardonnez-moi d'insister sur ce point: nous croyons être en mesure de vous offrir LE PLUS GRAND CHOIX de motifs et de couleurs dans ce tissu. Il y en a pour tous les goûts. Fabrication canadienne ou importation. Choisissez deux ou trois motifs pour préparer la base de votre garde-robe printanière. Lavez et laissez sécher.

\$5 99 et \$6 99

54 à 60" de large la verge

*Egalement en vente à Pointe-Clair

Une autre "EXCLUSIVITÉ MARSHALL" IMPRIMÉS QIANA

Seul Marshall vous les offrira. Motifs multicolores ou ton sur ton, impressions très classiques ou graphiques et colorés dernier cri. Venez en juger par vous-même. Importation et fabrication. Choix de textures: 100% Qiana polyamide ou polyamide en mélange avec acétate, entièrement lavables. Laissez sécher.

\$7 99 à \$9 99

36" de large la verge

MAILLE ITALIENNE POUR LE PRINTEMPS

100% polyamide. Accueillez gaiement le printemps dans l'un de ces charmants imprimés: trois ou deux couleurs, rayures ou motifs géométriques. Un vent de fraîcheur sur chaque journée. Lavable, laissez sécher.

\$7 99

58 à 60" de large la verge



DEUXIÈME ÉTAGE

Imprimés de coton "LIBERTY OF LONDON"

Article réputé dans le monde entier. Imprimés miniatures, splendide choix de motifs et de nuances. Tissu 100% coton, frais et confortable, pratique en toute occasion. Détails colorés de bleu, rose, jaune, beige, brun, corail, vert et rouge. Lavable.

\$6 99

36" de large la verge

GAZE DE COTON — Teintes unies

Le tissu favori de la saison. Style marocain. Un article que l'on retrouve dans la collection d'Yves St-Laurent et de plusieurs autres couturiers. Importé de Suisse. Plus de VINGT couleurs à l'exception du noir. Tissu lavable.

\$5 99 à \$6 99

36 à 54" de large la verge

INFLUENCE ORIENTALE

Imprimés coton. Avril. Un tissu très en vogue pour ce printemps. Les tuniques orientales se portent sur les pantalons, longues ou courtes. Vous êtes toujours certaine de les réussir. Teintes adoucies de vert, beige, brun, bleu, jaune ou rose pêche. Tissu lavable, 60" coton 50 - Avril.

\$3 29 à \$4 49

45" de large la verge

COTONS DE QUALITÉ IMPORTÉS DE SUISSE

100% coton. Grand choix de motifs et de couleurs. Visitez notre boutique des cotonnades et admirez la variété. A des prix qui conviennent à tous les budgets. Tissu garanti lavable.

36 à 54" de large

SERVICE D'ACHAT À DOMICILE

Tentures, couvre-lits et housses sur mesure. Veuillez appeler 844-2555

Les Pages Jaunes à Montréal: ça marche bien!

Est-ce que les Montréalais consultent les Pages Jaunes?

Les Montréalais interrogés ont répondu oui.

Voilà ce qui ressort d'une étude menée par des chercheurs indépendants.

Ils ont également trouvé d'autres données intéressantes.

Francophones interrogés/Anglophones interrogés.

74%/76% des personnes interrogées ont consulté les Pages Jaunes pendant la dernière année.

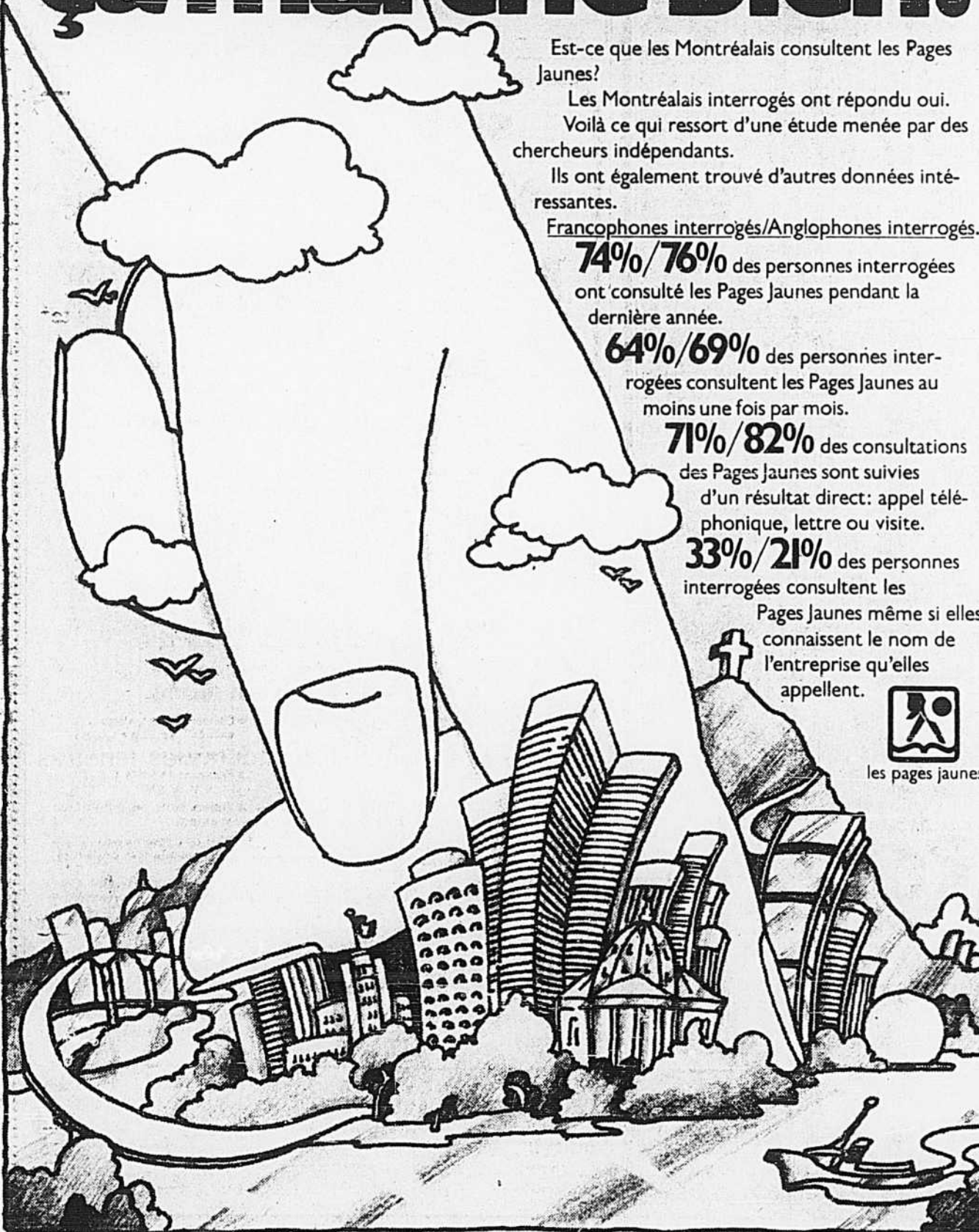
64%/69% des personnes interrogées consultent les Pages Jaunes au moins une fois par mois.

71%/82% des consultations des Pages Jaunes sont suivies d'un résultat direct: appel téléphonique, lettre ou visite.

33%/21% des personnes interrogées consultent les Pages Jaunes même si elles connaissent le nom de l'entreprise qu'elles appellent.



les pages jaunes



MAGASIN DU CENTRE-VILLE
1195 ouest, Ste-Catherine Tél.: 844-2555
POINTE-CLAIRE 187 boul. Hymus Tél.: 695-5707

La contraception n'est pas rendue facile aux jeunes

par Anne RICHER

Les jeunes ont de plus en plus de relations sexuelles prémaritales. Entre 19 et 22 ans, 43 p. cent des filles et 52 p. cent des garçons, le font dans un contexte amoureux. Selon une enquête de Claude Crépault et Robert Gemme, publiée aux Presses de l'Université du Québec.

Et même si la contraception est variée, l'information dans ce domaine et de plus en plus répandue, il n'en reste pas moins que garçons et filles ne pensent pas tellement y recourir, du moins pas dans la première année de leur vie sexuelle active.

Aux États-Unis, une enquête a démontré que 79,5 p. cent des filles sexuellement actives, de moins de 20 ans, ne pratiquent pas toujours la contraception. Robert Gemme, sociologue et professeur au département de sexologie de l'université du Québec, également vice-président de la Fédération du Québec pour le Planning des naissances, souligne que malheureusement, 30 p. cent des avortements commis se font chez les moins de vingt ans.

Si une contraception quelconque est utilisée ce n'est pas toujours la meilleure, exemple: le coït interrompu qui n'a un taux d'efficacité que de 65 p. cent.

Quelles sont donc les bonnes méthodes contraceptives et surtout pourquoi les jeunes n'y ont-ils pas recours? Robert Gemme a fait une recherche à ce propos. "A la maison, à l'école, les jeunes sont envahis par la valeur traditionnelle de la chasteté. Mais les médias et les pairs transmettent, eux, un autre message. Les téléromans en particulier abordent le sujet des relations prémaritales de façon très ouverte. Le jeune n'apprend pas ainsi à intégrer sa sexualité. Il est pris entre deux feux. En fait, tant qu'on ne lui dira pas qu'il n'y a pas de mal à

avoir des relations sexuelles, on ne pourra pas éviter les conceptions hors mariage et, partant, les avortements."

Parce que selon Robert Gemme, les jeunes "embarquent" dans leur sexualité avant de penser à la contraception. Mais même s'ils y pensent, peuvent-ils y accéder facilement?

En partant du fait que trois méthodes contraceptives sont considérées bonnes: le condom, le stérilet et la pilule. Robert Gemme, avec une équipe composée d'étudiants en sexologie, a fait une vaste enquête dans les pharmacies du Québec pour vérifier si les condoms étaient accessibles.

Puisque aucun cégep, aucune université n'offre de condoms, le garçon doit donc se rendre dans une pharmacie. Il est gêné de le demander. Surtout si c'est une femme qui se trouve derrière le comptoir. Après avoir fait les cent pas, après avoir pesé le pour et le contre, il est fort possible que le jeune homme s'en retourne chez lui bredouille.

Les étudiants de Robert Gemme ont vécu l'expérience. Ils ont visité 601 pharmacies, du Québec. Mais ils ont surtout concentré leurs efforts à Montréal: 354 ont été visitées sur une possibilité de 450.

Les étudiants devaient d'abord se rendre compte si les condoms étaient accessibles sur les rayons ou derrière la caisse. Dans 58,8 p. cent des cas, les enquêteurs ont été obligés de les demander. C'est seulement dans 41,2 p. cent des cas qu'ils ont pu se servir eux-mêmes. À l'extérieur de Montréal, les condoms sont plus faciles d'accès, en général.

Mis au courant de l'enquête menée par les étudiants, certains pharmaciens ont eu de s réactions diverses, jusqu'à les mettre littéralement à la porte, les traitant parfois de "vicieux".

Quoi qu'il en soit, c'est dans les raisons qu'ils invoquent pour justifier le fait que les condoms ne sont pas accessibles qu'on peut le mieux comprendre les reticences.

84 pharmaciens ont dit que c'était pour des raisons morales qu'ils n'exposaient pas les condoms.

95 parce qu'ils manquaient d'espace.

77 parce qu'ils avaient peur d'être volés.

46 n'avaient pas de raisons précises.

30 ont mentionné d'autres raisons. Par exemple: "Les gens seraient gênés de voir "ça"."

"L'église n'est pas loin, je ne veux pas que les prêtres voient "ça".

"Alors, même si les garçons veulent prendre leurs responsabilités et ne pas rendre la fille enceinte, on peut voir comment il peut être difficile pour eux d'y parvenir", explique Robert Gemme.

Prenons l'exemple d'un jeune homme qui habite sur la rue St-Zotique au coin de De Lanaudière et qui

veut se procurer des condoms. Dans le secteur situé entre les rues St-Valier et Iberville, St-Grégoire et Ville-Ray, il a le choix entre environ 23 pharmacies. Sur ce nombre, deux seulement offrent des condoms accessibles, c'est-à-dire qu'il peut se les procurer sans avoir à les demander.

Les filles et la pilule

En 1985, 95 p. cent des jeunes vont avoir des relations sexuelles, atteignant ainsi le taux scandinave. Tels sont les pronostics de Robert Gemme. Cette vision d'avenir devrait aider à faire céder les résistances quant à la distribution plus facile des contraceptifs, en particulier de la pilule.

On a posé la question à 29 médecins: "Seriez-vous d'accord pour qu'on abolisse l'examen et la prescription et que la pilule s'obtienne facilement comme cela se fait dans une cinquantaine de pays?"

25 ont refusé l'idée qu'on puisse abolir l'examen médical et la prescription. Trois ont accepté que la pi-

lule se donne sans prescription, mais à la condition qu'on fasse une mise en garde sur l'emballage. Un seul serait d'accord pour qu'on abolisse et l'examen et la prescription, sans condition.

Quant on connaît les délais parfois très longs avant d'obtenir un rendez-vous chez le gynécologue, quand on sait que la jeune fille va peut-être se sentir "gênée" par l'examen gynécologique, il y a de fortes chances pour qu'elle soit déjà engagée dans une vie sexuelle active, avec tout ce que cela comporte. De plus, il existe encore quelques médecins qui ne prescrivent pas de contraceptifs aux mineures. Ces mêmes difficultés se rencontrent pour l'installation d'un stérilet.

Robert Gemme propose quelques solutions dont la plus importante est sans doute que les jeunes intègrent leur sexualité prémaritale par, entre autres choses, le biais d'une éducation sexuelle scientifique.

Il faudrait également faciliter l'accès aux condoms, ce qui demande aux pharmaciens de s'adapter à une nouvelle responsabilité sociale. Finalement que le milieu scolaire assume aussi sa responsabilité en assurant, sur les lieux, une meilleure accessibilité aux contraceptifs.

Mais on pourrait envisager autre chose. Une solution que le sociologue propose, compte tenu de ce qu'il sait du comportement sexuel des jeunes.

Au cours de l'enquête faite conjointement avec Claude Crépault, Robert Gemme révèle que 65 p. cent des jeunes de 19 à 22 ans se sont laissés caresser les parties sexuelles. "Si on considère qu'en sexualité, l'important c'est la communication et le plaisir, il ne serait peut-être pas nécessaire qu'il y ait pénétration, si l'orgasme était obtenu. Dans ce cas les risques de grossesse sont nuls. Ce pourrait être une méthode de planning efficace."

Congrès international de sexologie à Montréal

C'est à Montréal qu'aura lieu le premier congrès international de sexologie, du 28 au 31 octobre prochain. Le Département de Sexologie de l'université du Québec à Montréal, la Society for the Scientific Study of Sex, la Société française de Sexologie clinique et l'American Association for Sex Educators and Sex Counselors, ont donné leur appui et fourni leur collaboration à l'organisation de ce congrès.

"L'inaccessibilité en tant que facteur de non-utilisation de la contraception" sera l'un des nombreux sujets abordés à l'occasion de cette rencontre qui regroupera les plus éminents spécialistes d'au moins 12 pays. Parmi ceux qui ont accepté de participer à ce congrès il faut signaler William H. Masters, Albert Ellis, Pierre Simon, Gilbert Tordjman, Robert Volcher.

MEDECINE & D'AUJOURD'HUI

Les régulateurs cardiaques

Plusieurs victimes d'attaques cardiaques doivent, une fois rémises, porter un régulateur cardiaque aussi appelé "pacemaker", de manière à prévenir la variation du rythme des battements du cœur. De quoi s'agit-il au juste?

Il s'agit d'un petit appareil électronique, qui peut tenir dans la paume de la main, qu'on insère sous la peau, près de l'épaule, dans la partie avant de la poitrine. Le petit appareil a pour fonction de régulariser les battements du cœur en apportant un influx électrique dès que le cœur en ressent le besoin. On a recours à cet appareil quand, à la suite d'une maladie cardiaque, les influx électriques naturels qui commandent et régularisent les battements sont irréguliers.

La plupart des régulateurs sont maintenant dotés de batteries qui durent très longtemps et peuvent être rechargées. Il existe même un nouvel appareil, fort dispendieux, doté de batteries automatiques. L'appareil est relié au cœur par des électrodes.

Dans certains cas très graves, le cœur peut ne plus battre qu'à un rythme très bas, soit de 30 à 40 battements par minute, ce qui peut provoquer la perte de conscience ou de convulsions. C'est alors que le régulateur joue un rôle prééminent, en rétablissant un rythme normal de battements. Plusieurs personnes ont pu vivre très longtemps, en continuant à vaquer à leurs occupations habituelles, tout en portant cet appareil merveilleux.

L'appareil accomplit son travail sans que le patient n'ait à intervenir ni même à réaliser ce qui se passe. Dès que le rythme cardiaque a tendance à flancher, l'électricité nécessaire pour revigorer la machine est immédiatement fournie par le régulateur, ce qui permet de maintenir un pouls normal.

Il va de soi que les patients qui sont forcés de porter cet appareil ne sont pas à l'abri de rechutes.

LA VENTE SE TERMINE LE 20 MARS

VENTE DE CLIMATISEURS D'AIR

MIEUX 8000 BTU **\$269** PAYEZ ET EMPORTEZ

• Ventilateur à vitesses multiples
• Dispositif sans égouttement
• Tout neuf dans une boîte scellée
• Garantie 5 ans

RADIATION ENGINEERING DU CANADA
4810 ouest, Jean-Talon 738-7635

NEUFS D'AFFAIRES: 9h-17h tous les jours, jeudi et vendredi 9h-21h, samedi 9h-13h.

POUR LA MAISON ENTIÈRE

CLIMATISATEUR D'AIR

PARFAIT POUR LES BRICOLEURS

CHRYSLER AIRTEMP CANADA LTD

Pour seulement **\$449** Payez et emportez

Vendu complet avec condensateur, tuyauterie, bobine A, réfrigérant, relais à bas volts et mode d'installation facile.

CETTE OFFRE EST VALABLE POUR UNE PÉRIODE LIMITÉE

RADIATION ENGINEERING du Canada.

4810 ouest, rue Jean-Talon, (coin Victoria), 738-7635

Lundi et mardi 9 h - 17 h
Mercredi et jeudi 9 h - 21 h

BERLITZ

ÉCOLES DE LANGUES

Leçons particulières, cours accélérés, groupes, charters, immersion totale, services de traduction et d'interprétation.

Pris tel que prescrit, BERLITZ, vous permet le dialogue.

Cherbourg 529-8161, Ottawa 221-5343
Sudbury 569-9179, Toronto 924-7733
Tippu-Riccardi 378-2811, Winnipeg 442-5149
Montréal-Peel 288-3111, Edmonton 429-5652
Montréal-Crimée 387-2956, Calgary 245-3850
Vancouver 685-9221

CLÉVELAND BERLITZ CHARTER PROGRAMS
2005 RUE PÉLÉ, #300, MONTRÉAL, QUÉBEC H3A 1V4
Permis de faire personnel no. 749985
Ministère de l'Éducation du Québec

Retrouvez toute votre féminité à la suite d'une mammectomie et venez rencontrer Mlle L. Corriveau




Le rayon des dessous-mode vous invite à venir rencontrer Mlle L. Corriveau, conseillère professionnelle de L. H. Camp, qualifiée pour vous aider à choisir le soutien ou la prothèse qui vous assurera l'effet le plus naturel, et même un maillot de bain.

Mercredi 3 mars, de 9h30 à 17h00
Jeudi 4 mars, de 13h00 à 15h30
Vendredi 5 mars, de 10h00 à 20h30
Aucun rendez-vous nécessaire. Vous pouvez venir vous renseigner en tout temps et en toute discrétion concernant nos services spécialisés auprès de nos conseillères aux heures d'ouverture du magasin. Eaton Centre-ville (quatrième étage). (609)


EATON

Harrison

tissus et draperies



Quelles soient larges ou étroites, grandes ou petites,



Harrison a des draperies qui embelliront toutes les fenêtres

Les fenêtres tout comme les gens, sont de différentes grandeurs et de différentes grosseurs. Parce que vous êtes spécial et que votre demeure est spéciale... nous sommes des spécialistes.

Venez à celui de nos magasins qui vous convient avec les mesures de vos draperies ou téléphonez simplement à 735-4775 et un de nos conseillers expérimentés se présentera chez vous, le jour ou le soir.

D'une façon ou d'une autre, vous pouvez choisir le tissu qui vous convient vraiment.

P.S. Lorsque vous choisissez vos draperies faites sur mesure. De notre sélection spéciale nous les ferons gratuitement.

Harrison

tissus et draperies

Parce que vous êtes spécial nous sommes des spécialistes (Répétez le numéro de téléphone)

Chateauguy Cote St-Luc Dorval Farrivier-Pl. Claire Forest Galerias d'Anjou Greenfield Park Jacques Cartier Newman Plaza Champion Mall	891-2561 489-5911 821-8921 895-3156 222-8510 353-8740 872-3200 877-2022 365-1250 871-1523	Place Veril Pie IX Centre Place St-Eustache Rockland St-Martin Pie-aux Trembles Montnach Mall	324-2851 722-1542 473-0911 738-2421 681-1841 646-0201 484-2390
--	--	---	--

844 Harrison Place
8585 St-Hubert 278-2772

vos horoscopes

LES ENFANTS NÉS CE JOUR seront généreux et sympathiques, sensibles et tendres. Leur nature tendre et impulsive les poussera à agir sans réflexion. Ils feront grand cas de l'opinion des autres et ils craindront la critique. Ils aimeront les honneurs et la gloire.

♈ DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez tout à gagner en cédant à votre tempérament sociable. Voyez vos familiers, mais ne perdez à aucun moment votre objectivité. Cédez à votre conjoint le privilège d'arranger les choses qui vous concernent.

♉ DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Ne soyez pas trop bavard à propos de votre argent et de vos comptes. A cette condition, vous profiterez de vos conversations avec votre entourage. Mettez vos plans sur pied.

♊ DU 21 MAI AU 21 JUIN

Des changements dans vos relations familiales ou financières mettent en ordre vos affaires sentimentales, aussi bien que les autres. La plupart des gens auront les nerfs à fleur de peau aujourd'hui.

♋ DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Ne vous précipitez pas dans des actions inconsidérées. Vous entendrez des nouvelles intéressantes et recevrez des coups de téléphone qui vous plairont. Réservez-vous une période de repos.

♌ DU 23 JUILLET AU 23 AOUT

Cette journée vous rendra un peu rêveur et peut-être romantique. Ceux qui vivent loin de vous hanteront vos pensées. Votre esprit humanitaire ruminera. N'en devenez pas mélancolique et profitez d'une bonne soirée.

♍ DU 24 AOUT AU 23 SEPTEMBRE

Veillez à ne pas mécontenter des personnes envers qui vous avez des obligations, afin de ne pas provoquer de réactions qui pourraient vous être préjudiciables. Faites

preuve de sociabilité et de savoir-faire.

♎ DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Il faut vous attendre à un fléchissement momentané de votre vitalité et à des désagréments dans vos affaires familiales. Vous aurez intérêt à rechercher le calme et à vous montrer complaisant à l'égard de vos compagnons de loisirs.

♏ DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

L'influence des astres éveille plusieurs de vos compagnons habituels, et il se peut que des complications interviennent dans vos rapports avec certains d'entre

eux. Évitez de faire des remarques vexatoires.

♐ DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Les bonnes dispositions de certains de vos familiers vous permettront d'obtenir des résultats satisfaisants si vous vous avisez de solliciter leur concours pour faciliter certaines de vos entreprises.

♑ DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Il se peut que vous vous rejouissiez d'un succès professionnel ou financier si vous vous comportez habilement dans vos relations avec autrui. D'autre part, veillez à protéger l'équilibre de votre budget.

♒ DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

De bons aspects planétaires vous inciteront à une activité qui sera récompensée par des résultats encourageants. Cependant, ne soyez pas trop ambitieux. La modération vous préservera de l'hostilité de gens jaloux ou susceptibles.

♓ DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

Il sera nécessaire que vous consacriez beaucoup d'attention à un problème concernant une personne à laquelle vous êtes lié par la sympathie ou par l'affection, et que vous n'hésitez pas à suggérer la solution qui vous semblera raisonnable.

Chez Simpsons... avec plaisir

UNITREX

La technique de l'ordinateur au bout du doigt. Heures, minutes, secondes, mois et jours contrôlés par un bouton-poussoir unique. Calendrier perpétuel programmé par ordinateur afin de changer automatiquement la date de mois en mois. Élément transistorisé au cristal de quartz. Tolérance d'une minute par an. Garantie 1 an. Montre numérique L.E.D. "Lady Cheri". Ton or ou ton argent.

Prix Simpsons 99.98

Rayon 704 au rez-de-chaussée. Aussi à Fairview aux Galeries d'Anjou et au Carrefour Laval. Composez 842-7221 jour et nuit.

Simpsons

EN VILLE FAIRVIEW LES GALERIES D'ANJOU LE CARREFOUR LAVAL

rabais 25%!

spécial du printemps... fameux bas "Cameo"

1315 - Bas au genou. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, cordons, manchettes. Laine vierge pure laine pour 4.11. **Prix reg. Simpsons 3/175 59¢** par paire.

1320 - Bas au genou. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, cordons, manchettes. Laine vierge pure laine pour 4.11. **Prix reg. Simpsons 3/175 59¢** par paire.

1329 - Bas de maintien. Laine et soie renforcées, tricot filé. Carres, vicius, cordons, manchettes. Laine vierge pure laine pour 4.11. **Prix reg. Simpsons 3/175 59¢** par paire.

1322 - Bas-culottes régulières. Cuisse et pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille, groupe A. **Prix reg. Simpsons 3/129 41¢** par paire.

1338 - Bas-culottes entièrement diaphanes. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille, groupe A. **Prix reg. Simpsons 1/65 3/365 12¢** par paire.

1341 - Bas-culottes entièrement diaphanes. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille, groupe A. **Prix reg. Simpsons 1/65 3/365 12¢** par paire.

1343 - Bas-culottes régulières. Cuisse et pointes renforcées, tricot filé. Beige mist, carres, vicius, manchettes. Taille, groupe B. En ville seulement. **Prix reg. Simpsons 1/65 3/365 12¢** par paire.

1346 - Bas-culottes entièrement diaphanes. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Laine vierge pure laine pour 4.11. En ville seulement. **Prix reg. Simpsons 2/25 3/499 16¢** par paire.

1347 - Bas-culottes ultra-diaphanes. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Laine vierge pure laine pour 4.11. En ville seulement. **Prix reg. Simpsons 2/25 3/499 16¢** par paire.

1348 - Bas-culottes pour tailles fortes. Cuisse et pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Mini-maxi (110"-135") 150-225 livres; super-maxi (135"-150") 180-250 livres. En ville seulement. **Prix reg. Simpsons 2/25 3/499 16¢** par paire.

1349 - Bas-culottes pour tailles élancées. Cuisse et pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille élancée pour 35"-40" 110-150 livres. En ville seulement. **Prix reg. Simpsons 2/25 3/499 16¢** par paire.

1345 - Bas-culottes avec culotte de maintien. Cuisse et pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille, groupe B. En ville seulement. **Prix reg. Simpsons 2/25 3/555 18¢** par paire.

1354 - Bas-culottes avec culotte de maintien en dentelle. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille, groupe A. **Prix reg. Simpsons 3/1389 53¢** par paire.

1350 - Bas-culottes de maintien diaphanes. Entièrement diaphanes, pour un maintien délicat. Pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille, groupe A. **Prix reg. Simpsons 8/3 3/669 22¢** par paire.

1346 - Bas-culottes pour un maintien total. Cuisse et pointes renforcées, tricot filé. Carres, vicius, manchettes. Taille élancée plus taille "Queen". En ville et à Anjou seulement. **Prix reg. Simpsons 8/3 3/1339 45¢** par paire.

1344 - Bas-culottes de maintien ultra-diaphanes. Cuisse et pointes renforcées. Minceur. Tricot filé. Laine vierge pure laine pour 4.11. Taille, groupe A plus taille "Queen". **Prix reg. Simpsons 8/3 3/1339 45¢** par paire.

Groupe	Taille	Hauteur	Poids
A	Petite	410"-54"	85-120 livres
A	Moyenne	53"-57"	120-150 livres
A	Élancée	56"-60"	150-180 livres
B	Petite	410"-52"	90-110 livres
B	Moyenne	52"-54"	110-120 livres
B	Élancée	54"-56"	120-135 livres
A ou B	Très élancée	56" et plus	135-150 livres
	Taille "Queen"	55"-510"	175-200 livres

Beige mist, crystal beige, vicius, tricot filé, beige clair, vicius, beige plus, beige moyen, Sunspire, épice, La rose, beige foncé, Burnt amber, ton tan, Cordovan, brun.

Rayon 704 au rez-de-chaussée. Aussi à Fairview, aux Galeries d'Anjou et au Carrefour Laval.

Composez 842-7221 jour et nuit.

ANNONCE

Enrayez les démangeaisons tenaces

• Les démangeaisons causées par la peau sèche
• Les démangeaisons rectales et vaginales
• Les piqures d'insectes et les coups de soleil
• Les irritations et éruptions cutanées

Obtenez un soulagement rapide et durable des démangeaisons tenaces grâce à la crème médicamenteuse LANACANE. Les médecins savent que la formule éprouvée de LANACANE aide à enrayer rapidement les démangeaisons. Ensuite, LANACANE apaise les irritations cutanées et prévient les infections en combattant les bactéries. LANACANE — la crème médicamenteuse efficace contre toutes sortes de démangeaisons.

LANACANE

SALON BERNARD

vous annonce la nouvelle tant attendue...

FREDERIC fait maintenant partie de nos excellents coiffeurs.

866-2941
1184 ouest, rue Ste Catherine

w.h.perron

LES BEAUX BÉGONIAS PERRON

GAGES DE CHARME ET D'ÉLÉGANCE DURANT TOUT L'ÉTÉ POUR VOTRE JARDIN

Bégonias à fleurs doubles de camélia, idéal pour les endroits ombragés. Convient pour plates-bandes et jardinières. Vous pouvez commencer la culture à l'intérieur au début mars et transplanter au jardin durant la première semaine de juin, à 15" de distance.

Choix de 8 coloris séparés: blanc, orange, rose, jaune, rouge écarlate, rouge foncé, saumon, cuivre ou en mélange. Instructions de culture fournies avec les bulbes.

Tres gros bulbes ? — 60¢ chacun \$660,00.

w.h.perron

515, boul. Labelle, Chomedey, Laval

1 mille au nord du pont de Cartierville 332-3610

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 5h30

Fine CUISINE

COURS DE BASE

TECHNIQUES, MÉTHODE, RECETTES

PAR **Henri Bernard**

PROFESSEUR CHEF CUISINIER

9 SEMAINES

JOUR OU SOIR 1 FOIS PAR SEMAINE

leçons d'essai débutant le 24 Mars.

le prospectus: 843-6481

Institut Culinaire de Bernard

Permis d'enseignement de culture personnelle

2015 de la Montagne, 4e ét. Montréal, métro Peel

Attendez vous à des poils faciaux quand vous dépassez 40 ans...

par Dorothy Gregory, Le Système Gregory.

Ne prenez pas les mords aux dents si, dès que vous atteignez la quarantaine vous percevez, sur votre visage, des poils tenaces et foncés éparpillés ici et là.

Il est tout à fait normal que les poils faciaux raidissent et deviennent plus foncés en vieillissant. Au delà de 40 pour cent des femmes de race blanche ayant dépassées la ménopause ont de tels poils, visibles le plus souvent au-dessus des lèvres, sur le menton et sur les joues.

N'arrachez pas ces poils à mesure qu'ils apparaissent. Les pinces ne résolvent aucun problème mais en créent souvent de nouveaux: des boutons, des pores élargis, des irritations de l'épiderme. Et le cirage est encore pire en ce qu'il arrache le "duvet" inoffensif et peut amener, à sa place, la croissance de poils permanents.

Au lieu de vous exposer à ceci, rendez visite à la clinique Gregory pour examiner leur moyen d'épilation permanente.

Que la directrice de Gregory examine votre problème... qu'elle vous montre, à l'aide de bandes diapositives le système de thermolyse Gregory... qu'elle vous donne une estimation pour dépiler votre visage... qu'elle vous expose au "Traitement Royal" qui a fait de Gregory la plus grande organisation du monde.

Ne laissez pas ces poils faciaux défigurer gâter votre avenir en les faisant arracher péniblement plus de mille fois. Rendez visite à Gregory dès que vous percevez ces poils ennuyeux.

Le Système Gregory

CENTRE-VILLE: 1010 ouest, rue Ste-Catherine, 301, Édifice Dominion Square 861-9741

PLACE CREMAZIE: 50 ouest, Place Cremazie, Suite 339 381-5651

la Saie D'HUDSON

Payot... une protection essentielle pour votre peau!

Pour peaux jeunes, a problèmes (hors-photo):

E) Pâte grise 25 g. \$5
F) Lotion stégale 5.95 cc. 4.75
G) Masque tirade. 90 g. \$6

Pour peaux sensibles (hors-photo):

H) Tonique Hydratant étique 95 cc. \$10 195 cc. \$15
I) Crème Ammoderm. 25 g. 12.50 42 g. 15.50
N) Masque Ammoderm. 25 g. \$12

Maquillage (hors-photo):

O) 2 nouvelles teintes Lumifit Apacia (beige doré) et Marjolaine (transparent naturel).
Tube 6.25 ch. Flacon: 6.50 ch.
M) Rouge à lèvres. Teintes nouvelles Sophie, Sabine, Lisa, Nacora \$3

Conseillères en beauté:

Les conseillères du Dr N. G. Payot seront à notre magasin du centre-ville du 3 au 6 mars, et au magasin Laval, du 4 au 6 mars. Venez les rencontrer, elles se feront un plaisir de vous conseiller sur les soins nécessaires à votre peau!

Joignez un club exclusif... La Clef d'or Payot!

Vous désirez devenir membre d'un club exclusif? Payot vous expliquera tous les avantages du club La Clef d'or Payot.

Téléphonez à 842-6261. Produits de beauté Payot, 240, av. du rez-de-chaussée, Centre-ville, Montréal, Laval.

Demandez-nous n'importe quoi... ou presque

7 magasins à Montréal et en banlieue: CENTRE-VILLE • PLAZA VERTU • PLACE VERMOREL • CENTRE LAVAL • DORVAL • ROYAL • BOULEVARD. Téléphonez à 842-6261 (24 heures, sauf nuit)

HEURES D'OUVERTURE: DU LUNDI AU MERCREDI, DE 9h30 à 18h. LES JEUDI ET VENDREDI, DE 9h30 à 21h. LE SAMEDI, DE 9h à 17h.

radio-télévision PAR LOUISE COUSINEAU

Téléthéâtres: abondance à la CBC, disette à Radio-Canada

Hier soir à "Ce soir" (que ça commence mal un paragraphe), vous avez peut-être vu cette dame anglophone de Chicoutimi expliquer pourquoi il serait bon que les gens aient accès au réseau anglais de Radio-Canada dans cette région du pays. Expliquant qu'une grande partie des 20.000 pétitionnaires en faveur sont des francophones, la dame a dit qu'une des raisons invoquées est que les francophones veulent perfectionner leur anglais. Elle disait cela dans un français abominablement accentué, ce qui détruisait assez son argument. Cette brave dame n'ayant accès qu'à la télé francophone, qui n'a pas encore réussi, hélas, à alléger sa prononciation de notre belle langue.

Je me suis mise à songer qu'en dépit de tous les charmes de cette région, je n'aimerais pas trop y vivre en ce moment, car je serais un telespectateur frustré. Ils ont bien la télé francophone, mais pas toute la programmation de Radio-Canada, telle qu'on la voit à Montréal. Ainsi, certaines émissions, tel ce Dossier sur la langue française

que nous avons vu ici, a sauté la bas au profit d'une quelconque série traduite.

Ce n'est pas normal que dans une région on soit privé de la programmation complète du réseau d'Etat dans la langue de la majorité.

Mais il n'est pas plus normal qu'à Montréal, au coeur même des opérations du réseau français de Radio-Canada, et dans une ville où nous sommes encore majoritaires il faille aller chez les Anglais, à la CBC, pour voir des dramatiques toutes les semaines.

Prenez dimanche dernier. A Performance, on présentait "A Thousand Moons", un dramatique documentaire sur l'univers des Métis transplantés dans les grandes villes. Ironiquement, c'était signé Gilles Carle, qui n'est pas précisément un anglophone et l'une des vedettes était Carole Laure.

Ce n'était peut-être pas le chef d'oeuvre de Gilles Carle, mais c'était une incursion fascinante dans un monde que nous choisissons d'igno-

rer: celui des Métis que la fatalité a fait échouer dans les grandes villes des Blancs.

C'était une histoire simple: une vieille Métisse, sentant la mort venir, demande à son fils de ramener au pays de ses ancêtres où elle retrouvera les esprits qui lui assureront le repos éternel. Son fils, aidé d'une bande de copains métis, entreprendra de réparer un bazon pour exaucer le dernier voeu de sa mère. Pas une mince entreprise quand on est pauvre et qu'on a toujours des Blancs incompréhensifs sur le dos, qu'ils soient pleins de bonne volonté mais totalement ignorants de la mentalité indienne comme le monsieur du bien-être social, ou alors soupçonneux et carrément discriminatoires comme les policiers.

L'avantage d'une dramatique, c'est qu'elle peut aller plus loin qu'un documentaire pour nous faire comprendre un problème. Celui des Métis dans ce film, c'est celui de l'aliénation: ils sont de nulle part.

Tous les dimanches, il y a une dramatique au réseau anglais. Tous

les jeudis, il y a une mini-pièce d'une demi-heure d'un jeune auteur. La série s'appelle "Peep Show".

Pendant ce temps, que se passe-t-il au réseau français? Jusqu'ici, nous avons eu quelques comédies légères importées des Boulevards de Paris et des pièces de Marcel Dubé, et un Albee adapté par Dubé, et un pot-pourri de Gilles Pelletier dont les raccords étaient écrits par Dubé. C'est l'année Dubé et hélas pas la meilleure. Dimanche prochain, c'est l'exception qui confirme la règle: une oeuvre de Guy Bouchard, jeune dramaturge québécois.

Pourquoi cette disette? Sûrement pas par manque d'auteurs au Québec. Sûrement par manque d'imagination de nos boîtes de la rue Dorchester.

Si j'étais à Chicoutimi, je signerais la pétition en faveur de l'implantation de la CBC.

En tant que Montréalaise, ma pétition est la suivante: améliorez le réseau français parce que j'en ai assez d'être obligée d'aller veiller chez les Anglais.

télé aujourd'hui

- 1:00 (3) One O'Clock News
- (5) Truth or Consequences
- (4) Mary Hartman, Mary Hartman
- (8) Ryan's Hope
- (12) Mulligan Stew
- 1:10 (3) Across the Fence
- 1:30 (2) Téléjournal
- (3) As the World Turns
- (5) Days of Our Lives
- (6) The Larry Solway Show
- (8) Rhyme and Reason
- (9) C 17 Parlons Français
- (10) A votre service
- (11) Chambre des notaires (en français)
- (12) Nature and Environment Whatcha Gonna Do?
- 1:35 (2) Femme d'aujourd'hui
- (3) Le troisième âge de la femme
- 1:45 (12) Matter and Motion
- 2:00 (6) All in the Family
- (8) 520,000 Pyramid
- (12) Inside/Out
- 2:15 (9) C 17 Les Oriolans
- (10) Cine-mardi
- (11) Le monde sera notre...
- 2:30 (2) Let's All Sing
- (3) Cinema
- (4) The Guiding Light
- (5) The Doctors
- (6) Edge of Night
- (8) The Neighbors
- (9) C 17 Les 100 tours de Centour
- (10) What's the Good Word?
- (11) Fundamentals of Engineering
- 2:45 (9) C 17 Autonomie
- 3:00 (3) All in the Family
- (5) Another World
- (8) Take Thirty
- (12) General Hospital
- (9) C 17 En tant que femmes
- (10) High School Course
- 3:30 (3) Match Game
- (4) Celebrity Cooks
- (8) One Life to Live
- (12) Lilas, Yoga and You
- 4:00 (2) Bobino
- (3) Tattletales
- (5) Somerset
- (6) Forest Rangers
- (8) Lassie
- (9) NC P'tites nouvelles du 9
- (9) C 17 Dans la tête des hommes
- (10) Fusée XL 5
- (12) Celebrity Dominées
- (12) Flintstones
- (12) Mister Roger's
- 4:30 (2) Le Gronier
- (3) Ironside
- (5) Mary Griffin
- (12) Servo-News et Arts
- 5:00 (2) Electric Company
- (8) The Munsters
- (9) C 17 Ce coin de pays
- (10) Patofville
- (12) Definition
- (12) Happy Days
- (12) Sesame Street
- 5:00 (2) Daniel Boone
- (6) Just for Fun
- (8) Addams Family
- (9) NC Sortez vos pinces
- (9) C 17 Histoire sur le vil
- (10) Le Justicier
- (12) It's Your Move
- (12) The Big Valley
- 5:30 (3) Beverly Hillsbillies
- (6) The Partridge Family
- (8) Newscircle
- (9) NC P'tites nouvelles de Laval
- (12) The Price is Right
- (12) The Electric Company
- 5:45 (9) NC P'tites nouvelles de la Rive Sud
- 6:00 (2) Ce soir
- (3) (5) (12) News
- (6) The Honeymooners
- (9) C 17 Rhythmes
- (10) NC Mille et un emplois
- (10) Parle, parle, jase, jase
- (12) Pulse
- (12) Guppies to Groupers
- 6:30 (5) News
- (6) The City
- (8) Bewitched
- (9) C 17 Les Marmitons
- (12) Mickey Mouse Club
- (12) Psychology Today
- 7:00 (2) La Monde merveilleux de Disney
- (3) CBS News
- (5) Adam 12
- (8) A Family Affair
- (9) C 17 Echos du monde
- (9) C 17 Un p'tit coup de coeur
- (10) Le 10 vous informe
- (12) The Bobby Vinton Show
- (12) Star Trek
- (12) High School Course
- 7:30 (3) Let's Make a Deal
- (5) Screen Test
- (6) Celebration
- (8) Hogan's Heroes
- (9) NC La Voix Hellenique
- (9) C 17 Si on s'y mettait
- (10) Hawaii 5.0
- (12) The Bionic Woman
- (12) Evening Edition
- 8:00 (2) La P'tite Semaine
- (3) Good Times
- (5) Movin On
- (8) (12) Happy Days
- (9) NC Mon quartier
- (9) C 17 L'Age de la parole
- (12) Consumer Survival Kit
- 8:30 (2) Vedettes en direct
- (3) M*A*S*H
- (4) This is the Law
- (8) Laverne and Shirley
- (10) Symphonie
- (9) C 17 Télé-Ressources
- (12) John Allan Cameron
- 9:00 (2) Rue des Pignons
- (3) Police Woman
- (8) Fifth Estate
- (8) (12) The Rookies
- (12) Les Arpents verts
- (12) The Adams Chronicle
- 9:30 (2) Le 60
- (3) One Day at a Time
- (9) C 17 La Vie qu'on mène à l'Assemblée nationale
- (10) Les Incorruptibles
- 10:00 (3) Switch
- (5) The City of Angels
- (8) Marcus Welby
- (9) NC Nous autres à Laval
- (9) C 17 C-Télé Sport
- (12) Journey Through Eden
- (12) Téléjournal
- (9) NC Chance égale
- (10) Les Nouvelles TVA
- (12) Woman
- 10:50 (2) Nouvelles du sport
- 11:00 (2) Rencontres
- (3) (8) (12) News
- (5) Decision '76
- (9) NC Lusa Québécois
- (10) La couleur du temps
- (12) Paul Harvey Comments
- 11:05 (12) Total News
- 11:15 (12) Festival Dean Martin
- 11:21 (12) Special Assignment
- 11:30 (2) Propos et confidences
- 11:45 (12) News Coverage of the Massachusetts Primary
- (5) Eyewitness News
- (6) Montreal Tonight
- (9) NC Mille et un emplois
- 12:00 (2) Lord Mountbatten
- (3) Late movie
- (6) Cine-Six

Entente de principe entre Radio-Canada et ses employés

par André BELIVEAU

Les négociateurs de la Société Radio-Canada et ceux de l'Association nationale des employés en radiodiffusion (NABET) ont éliminé en fin de semaine l'un des derniers obstacles qui bloquaient encore la conclusion de leur prochaine convention collective.

Radio-Canada a en effet accepté d'ajouter au projet déjà agréé un article prévoyant le rajustement des salaires, s'il y a lieu, au cas où le mandat de la commission anti-inflation serait abrogé.

Elle avait précédemment accepté de revoir les clauses monétaires si celles-ci étaient rejetées par la commission.

Le désaccord des parties sur les modalités d'une révision éventuelle avait failli compromettre le reportage au congrès du Parti progressiste-conservateur il y a 10 jours. Devant le refus patronal, le syndicat avait toutefois modifié sa stratégie à la dernière minute et déclaré qu'il attendait plutôt Radio-Canada aux Jeux olympiques.

Les dirigeants de NABET s'empoucent actuellement à faire ratifier l'entente globale par leurs 2.800 membres répartis à travers le Canada. Si la réponse des membres est favorable, il ne restera plus ensuite qu'à faire accepter les clauses de caractère monétaire par la commission Pepin avant que le contrat n'entre en vigueur. Celui-ci, qui est retroactif

au 7 juillet 1975, aura une durée de deux ans. Il prévoit une augmentation de 15 p. cent pour la première année et une autre augmentation de 10,5 p. cent pour la seconde année. D'ou, évidemment, l'insistance du syndicat à prévoir un mécanisme de révision en cas de rejet de ces termes par la commission anti-inflation.

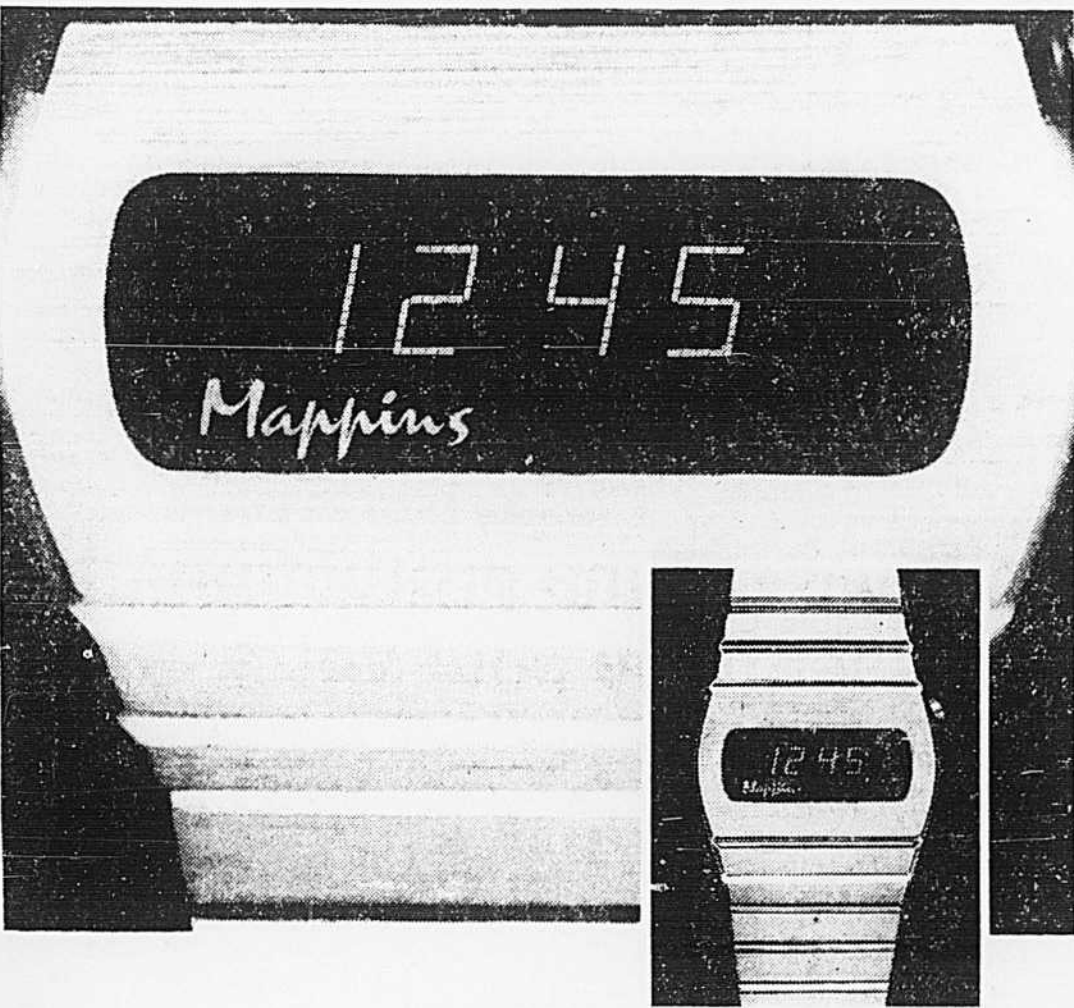
"Ces hausses paraissent dépasser les normes fixées par la loi, nous a expliqué un porte-parole syndical, mais elles se justifient — et Radio-Canada en a convenu — par la nécessité d'effectuer un "rattrapage" pour rétablir le pouvoir d'achat antérieur de nos membres."

L'entente de principe prévoit également une augmen-

tation des congés annuels et des cotisations patronales aux régimes de soins médicaux et d'assurance-vie, ainsi qu'un rajustement des salaires pour les membres des groupes dits "des corps de métier des immeubles" et "des services des immeubles" pour les techniciens d'émetteur et les annonceurs-opérateurs.

choix d'émissions

- 20:30 (2) (3) (11) (12) — Vedettes en direct
- Jean-Pierre Manseau chante.
- 22:00 (2) (9) (11) — Rencontres
- Avec André Dumas, théologien, sur le problème de l'engagement concret des chrétiens dans une société en crise.
- DEMAIN
- 16:30 CBF-FM — Les archétypes et le théâtre
- "De Dionysos au happening". Reprise d'une série de 14 émissions réalisées par Roger Citerne. Les archétypes sont les grands modèles à la base de toutes les formes, une mémoire collective, où le théâtre trouve son inspiration.



La montre Mappins à lecture directe

Au poignet, un bijou. Au bout du doigt, l'heure, la minute, la seconde, la date et le jour. Son secret: une diode à lueurs. Une précision déconcertante. D'un goût indiscutable.

Boîtier jaune: \$89,95. Boîtier blanc: \$79,95. Toutes deux munies d'un bracelet ajustable intégré.

Mappins
Quel que soit votre choix.

Vous trouverez un magasin Mappins dans les principales villes du Canada.

1000 ouest, rue Sainte-Catherine 866-7431
3131, chemin Côte-Vertu, Ville Saint-Laurent

AIR CANADA Y VA

\$242*

*Tarif excursion, en début de semaine.

Tous les matins, un L-1011 d'AIR CANADA décolle à destination de Los Angeles et il y a un second départ l'après-midi. Vous serez choyé par le service en vol et les repas. Vous verrez aussi pourquoi, au point de vue ponctualité, AIR CANADA est la première parmi les dix plus importantes lignes aériennes en Amérique du Nord (selon le "Aviation Week & Space Technology").

Le tarif excursion en début de semaine est en vigueur jusqu'au 30 avril 1976. Les billets doivent être achetés au moins 7 jours avant la date du départ. Les départs s'effectuent les lundi, mardi, mercredi, et jeudi, pour des séjours de 7 à 9 jours, excluant la journée du départ.

D'Ottawa, le tarif est de \$237, avec raccordement à Toronto. Consultez AIR CANADA ou votre agent de voyage.

Départ Montreal	Arrivée Los Angeles
7h20	11h15
16h55	21h

Ony va? Ony va!

AIR CANADA

Huit mois de prison pour avoir fraudé le fisc

Stephen W. Garber, qui était le vice-président et l'un des ex-propriétaires du restaurant Rib'N Reef, boulevard Décarie, a été condamné à huit mois de prison, hier après-midi, pour avoir frustré le trésor provincial d'une somme de \$39,459.03. C'est en percevant les taxes sur les repas, mais en ne les

remettant pas, par la suite, au ministère du Revenu du Québec que cette importante somme avait été dérobée.

Le vol fut incidemment découvert à la suite de la faillite de la United Restaurant Corporation, la compagnie qui gérait l'établissement du nord-ouest de la ville.

Effectivement, c'est à un

vol par défaut de rendre compte que le prévenu a plaidé coupable, devant le juge en chef André Fabien, qui a déclaré que, dans les circonstances, une peine de prison devait être imposée. C'est du 1er janvier 1966 au 2 février 1970, date de la faillite, que ces "retenues" de taxe généralisées se seraient produites.

Montréal a gain de cause contre le Marché central métropolitain

La Ville de Montréal a eu gain de cause contre la compagnie du Marché central métropolitain. Cette compagnie avait contesté en Cour suprême le bien-fondé du critère

d'évaluation de son terrain. Le critère soumis par la compagnie aurait réduit du quart la valeur de son terrain évalué, durant les années de contestation, à une somme va-

riant de deux à cinq millions de dollars. La Cour suprême a confirmé un jugement de la Cour d'appel du Québec favorable à la position de la Ville de Montréal.

Corruption: 12 détectives de Scotland Yard traduits en cour

LONDRES (d'après AP) — Douze détectives britanniques à la retraite ou sous le coup de suspensions ont reçu l'ordre hier de comparaître en cour le 30 mars relativement à ce qui pourrait être le plus important scandale de corruption de l'histoire de Scotland Yard.

Deux anciens comman-

dants, qui ont reçu des décorations, sont au nombre des personnes accusées d'avoir complété en vue d'obtenir des pots-de-vin ou autres gratifications de commerçants de pornographie. Leur cautionnement a été fixé à \$10,000 chacun.

Selon des sources officielles, il s'agit de la première

fois qu'un officier ayant rang de commandant est arrêté pour corruption. Certains des accusés se sont plaints de la publicité accordée à l'affaire, notamment lors de leur arrestation samedi et de leur comparution hier, soulignant qu'ils ne pourraient subir un juste procès désormais.

3 idées séduisantes pour réchauffer l'hiver.

C'est bien plus qu'un simple escapade en plein hiver vers le soleil. Le Portugal est là, avec son histoire et son pittoresque, avec ses plages et ses sports de plein air et ses hôtels luxueux à des prix abordables. Pour vous faciliter les choses, TAP vous propose ses voyages enchanteurs tout-compris, dont voici trois exemples:

A partir de **\$275**

E.U. Algarve spécial: 15 jours de vacances en Algarve • Hébergement de luxe à l'hôtel Lagos 4 étoiles • 2 repas par jour. Une VW à millage illimité pendant tout votre séjour.

A partir de **\$578**

Portugal/Espagne/Maroc: Un circuit touristique de 3 semaines en autocar climatisé • L'hébergement à l'hôtel, la plupart des repas et les trajets de l'aéroport à l'hôtel sont compris • Grenade, Torremolinos, Marrakech, Casablanca et beaucoup d'autres destinations captivantes

A partir de **\$133**

Le golf en Algarve: 7 jours de golf en Algarve au célèbre club Vale do Lobo • Abonnement au club de golf inclus • Hébergement en villa de luxe • Trajets de l'aéroport à l'hôtel inclus

Pour plus de renseignements appelez TAP au 861-0911 ou l'Office National du Tourisme Portugais au 861-4765, ou encore consultez votre agent de voyage.

* Plus le tarif aéroport.

TAP
TRANSPORTS AERIEUS PORTUGAIS

la Baie D'HUDSON

20% de rabais

Vente Caméo

A. Bas fins, tricot uni. Talons et bouts renforcés. Sunspice, Caress ou Vicuna. Moyen 8 1/2-11, Grand 9 1/2-11 1/2. No 1155	Ord. 1.75 1.31 la paire
B. Bas, tricot double maille. Revers très extensibles, talons et bouts renforcés. Sunspice, Caress ou Fawn. Moyen 8 1/2-11, Grand 9 1/2-11 1/2. No 1157. Centre-ville seulement	3 ou 3.389 paires pour
C. Collants fins transparents. Culotte et pointes renforcées. Vicuna, Caress, Sunspice, Sunny ou Fawn. Petit, moyen, long. No 1611	Ord. 1.65 1.23 ch.
D. Collants fins transparents. Tricot uni, "pied sandale". Vicuna, Caress, Sunspice, Sunny, Almost Black. Petit, moyen, long. No 1688.	ou 3.365 pour
E. Collants fins classiques. Culotte et pointes renforcées. Caress, Vicuna, Sunspice, Fawn, Burt Amber. Petit, moyen, long. No 1522. Centre-ville seulement.	Ord. 2.25 1.68 ch.
F. Collants fins classiques. Tricot genre filet, panneau au dos, culotte et pointes renforcées. Caress, Vicuna, Sunspice, White, Mousse. P.M.G.T.G. No 1430. Centre-ville et Rockland seulement	ou 3.499 pour
G. Collants fins transparents. "Pied sandale", culotte renforcée. Vicuna, Caress, Sunspice, Sunny, Almost Black. P.M.G.T.G. No 1466. Centre-ville seulement	

Tableau des tailles		
Taille	Hauteur	Poids
Petit	4'10"-5'2"	90-110 lb
Moyen	5'2"-5'4"	110-120 lb
Grand	5'4"-5'6"	120-135 lb
Très grand	5'6" et plus	135-150 lb
Petit	4'10"-5'4"	85-120 lb
Moyen	5'3"-5'7"	120-150 lb
Long	5'6"-6'	150-180 lb
Moyen	8'6"-11'	
Grand	9'6"-11'6"	

Telephoner à 842-6261. Bas, rayon 225, au rez-de-chaussée, centre-ville. Place Vertu, Versailles, Laval, Dorval, Rockland et Boulevard

la Baie D'HUDSON

Mary Quant vous fait de belles joues!

Mary Quant vous offre une nouvelle collection de fards à joues: "Cheeky" aux couleurs vives se marient avec celles des lèvres et des yeux. Gamme de 4 teintes audacieuses mais subtiles: Russet (riche orange brûlé), Claret (sombre rouge vin), Magenta (rouge mauve prononcé) ou Rose (vil rose cendré).

250 ch

Épargnez en choisissant!...

le mascara "Tearproof" (hors photo), 3 teintes

Ord. 3.50 **2.50**

le parfum Havoc... 1/2 oz. (hors photo)

Ord. \$5 **3.00**



* Prime-beauté

Pour tout achat de \$5 et plus de produits Mary Quant vous recevrez 2 oz d'eau de Cologne. Havoc (valeur \$5).

Conseillère en beauté Mme Y. Hubert, conseillère Mary Quant sera à notre magasin centre-ville, du mercredi 3 mars, au samedi 6 mars pour vous aider dans votre choix. Telephoner à 842-6261. Produits de beauté, au rez-de-chaussée, centre-ville seulement.

La beauté s'apprend... Helena Rubenstein le sait

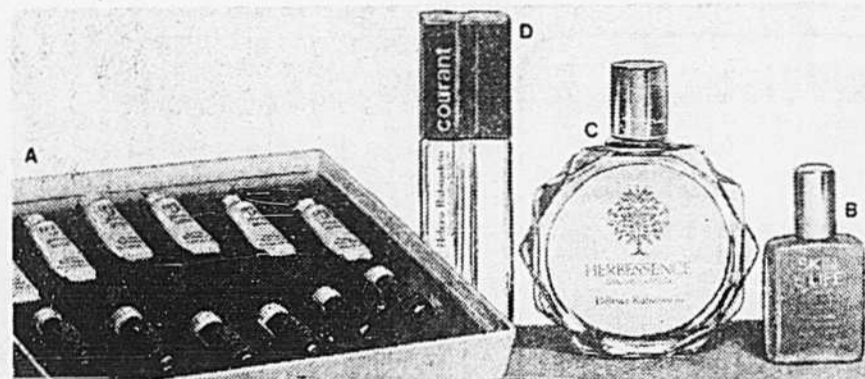
Avec la collection de produits "Skin Life" d'Helena Rubenstein, la beauté devient science. La femme qui se veut belle, y découvrira tous les soins de la peau, tous les secrets du maquillage mettant en valeur ses traits naturels.

Offre spéciale*

Après l'achat de 2 produits "Skin Life", Herbesence ou Courant d'Helena Rubenstein vous pourrez obtenir, au coût de 7.50 seulement, le joli coffret beauté de plastique "Skin Life" (valeur 47.25) et contenant: un nettoyeur en crème hydratant (120 ml), un tonique rafraichissant (120 ml), une crème beauté (30 ml), une émulsion hydratante (60 ml), ainsi qu'un guide de beauté.

Conseillère en beauté

Diâne Bernard, conseillère Helena Rubenstein sera à notre magasin du centre-ville pour vous aider dans votre choix.



- A. "Skin Life face planning treatment"**... un traitement de beauté unique qui agit sur le derme du visage en nettoyant des cellules mortes. Contient 6 tubes de gelée "Skin Life Planning" et 6 ampoules de lotion "Skin Life Activator" **\$30**
- B. Concentré "Skin Life" super-hydratant pour le jour**... pour l'éclaircir et l'hydrater. 30 ml **\$11**
- C. Eau de parfum Herbesence**... 120 ml **\$15**
- D. Eau de parfum Courant**... en vaporisateur 100 ml **\$50**

Telephoner à 842-6261. Produits de beauté, rayon 240, au rez-de-chaussée, centre-ville. Place Vertu, Versailles, Laval, Dorval, Rockland et Boulevard

Venez à la Baie faire faire vos déclarations d'impôts par

H&R BLOCK

- PERSONNEL QUALIFIÉ
- SERVICE TOUTE L'ANNÉE
- TRAVAIL CONFIDENTIEL
- PAS DE RENDEZ-VOUS EXIGE

Demandez-nous n'importe quoi... ou presque

HEURES D'OUVERTURE: DU LUNDI AU MERCREDI DE 9h30 à 18h
LES JEUDI ET VENDREDI, DE 9h30 à 21h. LE SAMEDI DE 9h à 17h

Aucun paiement sans approbation

La tutelle de la RIO s'étend également aux équipements régis par Montréal

par Guy P. NARD

La tutelle de la Régie des installations olympiques ne se limite pas aux équipements prestigieux du parc olympique (complexe stade-mât-toit-hall de natation et vélodrome) comme on serait porté à le croire. Elle s'applique aussi aux équipements qui sont restés sous la responsabilité de la Ville de Montréal, notamment le bassin d'aviron, le centre Claude-Robillard et le centre Etienne-Desmaré.

En effet, la Ville de Montréal ne peut effectuer le moindre paiement à un entrepreneur pour des travaux faits à ces endroits, sans avoir obtenu au préalable l'approbation de la Régie.

Tant à la Régie qu'au bureau du président du comité exécutif, M. Gérard Niding, on ne s'étonne pas de cette situation, référant le journaliste à l'article 24 de la Loi constituant la Régie des installations olympiques.

En effet, cet article dit notamment que: "Les revenus de la Régie doivent être affectés... et, enfin, au remboursement à la Ville de Montréal à la fin de chacun des exercices financiers de la régie, des paiements et avances que la Ville de Montréal a consentis pour l'aménagement des installations olympiques (celles du parc olympique) ainsi que des paiements et avances qu'elle a consentis pour les

autres travaux et constructions faits par elle ou pour elle sur son territoire en vue de la tenue des Jeux de la XXIe Olympiade, ces paiements et avances devant avoir été faits, s'ils interviennent après le 18 novembre 1975, avec l'autorisation de la régie."

C'est d'ailleurs ce paragraphe qui, de l'entendement d'à peu près tout le monde en novembre dernier, permettait de croire que Montréal était le dernier créancier de la régie, le mot "enfin" ayant été placé entre virgules. Mais depuis, la régie s'est engagée à rembourser au moins \$200 millions à la Ville de Montréal.

A tout événement, la Ville ne peut faire le moindre paiement sans avoir

obtenu au préalable l'autorisation de la régie, de sorte que la tutelle de la régie est complète pour tous les équipements olympiques, la responsabilité de la Ville se limitant à s'assurer que les travaux seront terminés à temps.

\$8 millions de plus
C'est donc conformément à l'article 24, que la Ville de Montréal a fait approuver, en janvier et février, des paiements totalisant \$8,28 millions.

Comme la Ville de Montréal admettait avoir payé \$422 millions au moment de la prise en main du dossier

par la régie, ses dépenses se chiffrent donc actuellement par au moins \$430 millions, contre des revenus assurés de \$243 millions (\$43 millions du COJO, et \$200 millions de la régie, avec dernier paiement en juin), ce qui laisse un écart de \$187 millions au moins pour les contribuables montréalais.

Bien sûr, la majorité des \$8 millions précités s'appliquent au centre Claude-Robillard, dont l'entrepreneur B.G.L. Construction Limitée a obtenu une somme de \$597,837.34.

Mais il ne faudrait pas croire pour autant que le centre Claude-Robillard

est le seul dont le coût continue à grimper.

En effet, Quadrez Construction Limitée a obtenu un contrat de \$529,850 pour des travaux complémentaires du bassin olympique. Avec les incidences, les travaux coûteront \$550,000, dont \$500,000 sont imputés aux crédits de \$229,9 millions votés... le 9 août 1975.

Il y a aussi le paiement d'une somme de \$76,000 à Lecavalier Construction Ltée, une entreprise de construction de Laval spécialisée dans le commercial, mais qui a quand même construit la maison du président Niding, du comité exécutif de la Ville de Montréal, à Bromont, du moins si on se fie au permis de construction.

LES MAUX DE NOTRE LANGUE

PAR PIERRE BEAUDRY

Une question de démarche

On aura vu dans ma chronique d'hier que le premier alinéa de l'article 4 de la section 2 du Règlement de la Loi anti-inflation déclare que "la présente partie s'applique à un fournisseur visé aux sous-alinéas 3(2) a), (i), (ii) et (iv) de la Loi et à un fournisseur dont les activités sont déclarées, par décret pris en vertu du sous-alinéa 3(2) a) (v) de la Loi, être d'une importance fondamentale pour la réduction et l'endiguement de l'inflation au Canada".

Aucun francophone non anglicisé ne peut manquer de sursauter à la lecture d'un tel charabia. Comment peut-on dire qu'une loi s'applique à un fournisseur? Quel fournisseur? se demande instinctivement l'esprit français. C'est évidemment l'article défini qui aurait dû s'employer, et au pluriel, ce qui aurait donné, en bon français: "La présente partie s'applique AUX FOURNISSEURS..." Seule l'influence de l'anglais peut expliquer — sans pour autant le justifier — cet emploi de l'article indéfini au singulier.

Tout aussi insolite est la construction qui donne "les activités sont déclarées être d'une importance fondamentale" alors qu'il aurait été si simple de dire "les activités sont déclarées d'une importance fondamentale", le verbe être étant de toute évidence superflu puisque son attribut est déjà celui du participe "déclarées".

Et j'arrive ainsi à la suave juxtaposition des mots "réduction et endiguement de l'inflation". On n'a guère besoin d'en chercher la raison d'être: l'anglais dit "containment and reduction of inflation". La traduction est donc "fidele" n'est-ce pas? Fidele à l'anglais, certes. Mais au français? Voilà une autre affaire, car sans erreur, le français ne s'exprime pas de la même manière que l'anglais et on aurait dû lui donner une démarche naturelle en disant tout simplement "une importance fondamentale DANS LA LUTTE CONTRE L'INFLATION". D'autant plus que ce qu'il faut "réduire et endiguer" c'est non pas l'inflation mais le TAUX D'INFLATION.

Quant à l'enchaînement des paragraphes et alinéas qui nous donne même en français des sous-alinéas (sic 3(2) a) (i), je me contente pour l'instant de m'en charger, quitte à dire pourquoi dans un avenir plus ou moins rapproché.

Prix d'amus incroyables

GRANDE VENTE DE DÉMONSTRATEURS

VENEZ LES VOIR

SUD AUTO

370 EST. ST CHARLES LONGUEUIL 674-6286

BILINGUISME FONCTIONNEL

Nouvelle façon d'apprendre l'anglais ou le français
Méthode "audio-visuelle"

SESSION PRINTEMPS 1976
Commencant les 20, 22 et 23 mars 1976
7 semaines — 42 h — \$74.00
Frais d'inscription \$5.00

Programmes: le samedi, l'après-midi ou le soir
Niveaux: débutants, intermédiaires et avancés.
Tests de classements jeudi 4 mars 1976, 17 h à 19 h

Renseignez-vous sur notre cours bilingue réservé aux avancés (programme "Carrefour")
Programmes spéciaux pour les entreprises.

YMCA CENTRE-VILLE
Heures d'affaires
Lundi au vendredi de 9 h à 5 h
samedi de 9 h à 5 h
1441 rue Drummond
849 5331
poste 123

Substance exclusive rétracte les hémorroïdes apaise la démangeaison

Une substance cicatrisante exclusive provoque la rétraction des hémorroïdes et la cicatrisation des tissus.

Un grand institut de recherche vient de mettre au point une substance cicatrisante sans pareille pour la rétraction des hémorroïdes, le soulagement de la démangeaison et la cicatrisation des tissus.

L'une après l'autre, les historiens de cas d'hémorroïdes ont rapporté "une amélioration évidente". On a pu observer un soulagement rapide de la douleur, une rétraction notable des hémorroïdes. Mieux encore, ce soulagement s'est maintenu durant plusieurs mois.

Cette substance dont les résultats sont si merveilleux se nomme la Bio-Dyne; elle a pour effet de hâter la cicatrisation des cellules atteintes et de stimuler la croissance des tissus nouveaux.

La Bio-Dyne est offerte soit en onguent, soit en suppositoires, sous le nom de Préparation H.

En plus d'aider les hémorroïdes à se rétracter, la Préparation H agit comme lubrifiant et rend l'élimination moins douloureuse. Enfin, elle diminue les frustres infections, l'une des sources communes d'hémorroïdes.

Demandez votre pharmacien la Préparation H sous forme de suppositoires ou d'onguent avec accessoire spécial. Satisfaction ou remboursement.

Préparation H

la Baie D'HUDSON

le mois 2
la date 26
l'heure 9:30
la minute 30
la seconde 03

La montre au Quartz L.E.D.

est à voir... même dans le noir!

Cette montre, cinq fonctions, vous assure l'heure exacte, les minutes, les secondes, la date et le mois sous toutes les conditions de lumière. Garantie d'un an du module. Précision scientifique (écart maximal d'une minute l'an). Boîtiers avec bracelets ton or ou argent formant un prestigieux ensemble.

Modèle 5 fonctions
Aussi
Modèle 3 fonctions

69⁹⁹ ch.

39⁹⁹ ch.

Passez sans tarder au "Quartier Quartz" dans n'importe quel magasin la Baie... où le choix est complet et incomparable.

La montre au quartz L.E.D. est une découverte

Téléphoner à 842-6261. Montres, rayon 231, au rez-de-chaussée centre-ville, Place Vertu, Versailles, Laval, Dorvill, Rockland et Boulevard.

Demandez-nous n'importe quoi...ou presque

7 magasins à Montréal et en banlieue: CENTRE-VILLE • PLACE VERTU • PLACE VERSAILLES • CENTRE LAVAL • DORVILLE • ROCKLAND • BOULVARD. Téléphoner à 842-6261 (24 heures, jour et nuit)

HEURES D'OUVERTURE: DU LUNDI AU MERCREDI, DE 9h30 à 18h. LES JEUDI ET VENDREDI, DE 9h30 à 21h. LE SAMEDI, DE 9h à 17h.