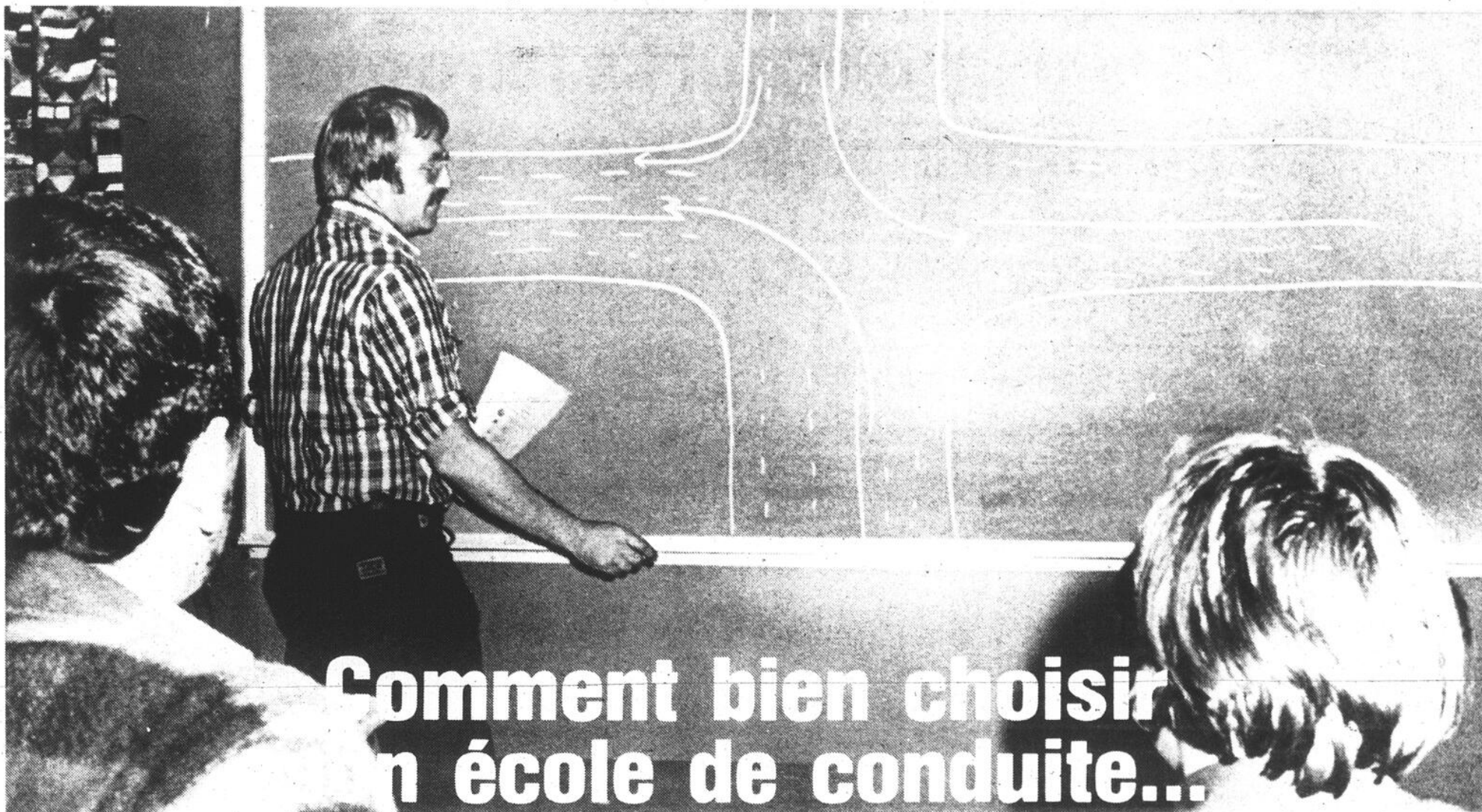


CONSUMMAction



Comment bien choisir son école de conduite...

Par Gilles St-Jean
Photos: Michel Parent

Dans la jungle actuelle des écoles de conduite, une multitude d'options s'offrent à vous, toutes options qui gravitent autour d'un point commun: le programme obligatoire qu'elles doivent offrir. Ce programme standard, un peu à la façon d'un programme d'enseignement secondaire ou collégial, comprend plusieurs données portant sur les cours pratiques et théoriques.

La meilleure manière de s'assurer que l'école de conduite à laquelle vous projetez de vous inscrire est celle qui convient est encore de vous assurer de sa réputation auprès des personnes que vous connaissez, soit le bon vieux bouche à oreille.

Si cependant, vous ne connaissez personne qui ait suivi de cours de conduite, plusieurs éléments vous viendront en aide. Mais d'abord, comme lorsque vous vous apprêtez à effectuer une transaction commerciale, quelle qu'elle soit, assurez-vous que l'école de conduite possède deux permis: celui du ministère des Transports et celui du ministère de l'Éducation; ces deux permis sont strictement obligatoires.

Le permis du ministère de l'Éducation permet à une maison d'enseigner aux gens à conduire un véhicule sur la voie publique. Pour l'obtenir, son détenteur doit avoir plus de 21 ans, un certificat de moralité (pas de dossier judiciaire), un certificat scolaire de 11^e année, son permis de chauffeur et détenir un permis d'instructeur de conduite (le gars qui donne les cours théoriques endans de l'école) depuis au moins trois ans. Par ailleurs, l'école doit avoir une place d'affaires conforme aux règlements d'hygiène et de sécurité courants, des bureaux et des installations acceptables, situés dans un immeuble, et ne dispenser d'autres cours que ceux prescrits par le directeur du bureau des véhicules automobiles, ce fameux programme standard dont nous parlions ci-haut.

Ces points ne disent évidemment pas tout. Mais retenez-les, puisque malgré leur apparente inopportunité ("Qu'est-ce qu'un local peut bien avoir faire avec la qualité des cours", dites-vous...), ils peuvent prendre beaucoup d'importance...

Quant au permis émis par le ministère de l'Éducation, il s'agit d'un document permettant à l'école de dispenser des cours d'amélioration personnelle, comme on doit en retrouver dans toute école privée.

Ces deux permis vous assurent au moins d'une chose: si jamais l'école ferma pour une raison ou pour une autre, vous ne vous retrouvez pas gros-jean-comme-devant: vous pouvez réclamer du ministère la restitution du montant que vous aviez versé à l'école pour un service que la fermeture vous a empêché de recevoir. Ces permis sont en quelque sorte une assurance donnée au consommateur; le marchand doit payer pour les obtenir et on puisera éventuellement dans le montant qu'il a versé pour vous rembourser.

Ceci posé, revenons au choix de l'école de conduite proprement dit:

Les bonnes et les moins bonnes...

Ne faites pas que vous inquiéter du prix du cours; sa qualité est bien plus importante, surtout depuis que le ministère des Transports fait subir des examens à tous les apprentis-chauffeurs désireux d'obtenir un permis. Auparavant, il suffisait généralement de se présenter avec un diplôme d'école de conduite pour obtenir le permis. Le règlement a changé; cela contribue à éliminer du circuit quelques dangereux individus qui n'auraient même jamais dû recevoir un diplôme d'école... Plusieurs moniteurs d'écoles de conduite ont déploré les failles que créait l'ancien système, dont profitaient certaines écoles pour bâcler la formation de certains étudiants moins doués.

"Notre taux d'échec est de moins de 15% à l'heure actuelle, déclare l'un d'eux; les élèves qui échouent à l'examen ministériel n'étaient d'ailleurs pas les meilleurs ici. Auparavant, le taux d'échec parmi la population en général était de 13%; il est passé à 35% depuis que l'on fait subir le test à tous les postulants". Notez que les écoles de conduite ont prouvé leur efficacité avec le taux actuel, qui demeure le même qu'avant.

D'autre part, non contente de vous indiquer un prix ce qui a quand même son importance - l'école doit vous fournir un contenu de cours et vous assurer dès votre inscription une copie du programme écrit de même que la répartition des cours - ce qui s'appelle un syllabus - qui doivent porter sur le programme-cadre du ministère.

Si l'on trouve des prétextes pour vous refuser ce syllabus, ou si vous croyez comprendre pendant les discussions préliminaires à la signature que l'on n'en donne pas, trouvez-vous tout de suite une bonne raison pour aller dans une maison plus sérieuse. Plus sérieuse, oui, car les maisons sérieuses, et elles existent, doivent remettre aux étudiants un programme que celui-ci pourra consulter afin de vérifier sa progression.

Ne vous fiez pas à l'école où l'on vous affirme que vous ne pouvez pas rater votre examen du ministère! Comment peut-on prédire avant de vous avoir appris quelque chose que vous serez capable de bien le faire? Un peu de gros bon sens, s'il vous plaît.

Une autre façon, plus pragmatique, de vérifier la qualité de l'école: comment sont ses voitures? Si vous apercevez des véhicules sales, de vieux modèles dont les portières sont cabossées, dont les glaces sont recouvertes de vieille saleté, c'est un élément qui parle de lui-même en défaveur de l'état mécanique du véhicule. Ce n'est pas parce que la voiture d'un gars est sale qu'elle est en mauvais état! Okay, mais ce n'est pas non plus parce qu'une personne est sale et sent la transpiration qu'elle n'est pas en bonne santé, peut-être!...

Les voitures de l'école doivent porter clairement un

panneau indiquant qu'elles sont conduites par des élèves, le nom de l'école et le numéro du permis d'exploitation. Vérifiez autant que possible si la voiture est munie de doubles commandes; cela peut se révéler capital. Autant que faire se peut, tâchez de connaître l'état mécanique des voitures, bien que cela soit évidemment difficile tant que vous n'êtes pas monté à bord...

Ce bon vieux taxi...

"Avez-vous entendu vanter la façon dont l'école de conduite X traite ses élèves?", demande Madame A. à Mme B. Ils vont les chercher à la maison et les ramènent après le cours pratique, comme c'est gentil! Ils doivent certainement donner de bons cours!"

C'est justement le contraire, voyez-vous?"

En effet, l'école qui va chercher ses élèves fait ce que l'on appelle du taxi, ce qui n'est pas vraiment de l'enseignement de conduite automobile, pas vrai? Le programme de l'école de conduite est de montrer aux étudiants les choses les plus difficiles et tous les élèves devraient suivre le même enseignement, avec le même moniteur tant que faire se peut - c'est impossible - et sur le même parcours, sur des parcours qui présentent les mêmes difficultés en tout cas. Ainsi, ce n'est pas en allant reconduire chez elle l'étudiante qui est passée avant vous que vous apprendrez les mêmes choses qu'elle. Cette façon de faire, dénoncée par plusieurs instructeurs et moniteurs, contribue à avantager les élèves qui doivent franchir les passages les plus difficiles tandis que d'autres ne pourront jamais les faire, pris qu'ils sont par le taxi.

Si, donc, vous voyez une voiture d'école de conduite faisant du taxi, pensez-y à deux fois avant de vous inscrire à cette école. Mieux vaut chercher la difficulté égale pour tous...

De l'importance du local...

On arrive enfin au local. Si vous avez décidé de l'école de conduite où vous voulez suivre vos cours, vous allez passer au secrétariat de l'école. On vous montrera probablement les locaux où sont dispensés les cours théoriques. En fait, il doit s'agir de locaux suffisamment grands, aménagés comme les classes d'une école et pourvus de tableaux, de cartes et d'équipement audiovisuel, dont on se servira pour projeter des films ou des diapositives.

Un local trop petit, ou, du moins, où l'on fera entrer un trop grand nombre de personnes, peut avoir ses effets désastreux. Combien de timides n'oseront pas poser une question devant 50 autres personnes! Combien de phrases du professeur seront perdues parce que l'élève est trop loin en arrière! Rappelez-vous le temps des classes surpeuplées de votre enfance!

Comme c'est votre argent qui va à l'école de conduite, faites tout en votre pouvoir pour en bénéficier!

Comment on peut se faire avoir par un contrat astucieusement rédigé

Notre consommateur, M. N.D., de Montréal, est venu nous voir la semaine dernière pour nous exposer comment il a perdu \$250.

M. D., un citoyen à revenu moyen, selon son exposé, avait décidé d'acheter une maison auprès d'un entrepreneur de Saint-Eustache, qu'il est allé voir et avec lequel il a signé une "promesse de vente" en vue de l'acquisition d'une propriété évaluée à \$34.000.

Voici ce qu'il nous a raconté:

"L'entrepreneur m'a dit, après avoir regardé les garanties financières (les états de salaire de M. D.) que je lui avais apportées, que je n'aurais aucun problème à obtenir un prêt hypothécaire de sa banque. J'ai donc, sur la foi de cette déclaration et pensant qu'il connaissait assez bien la banque et ses conditions de crédit, signé la promesse de vente qu'il m'offrait.

"Cependant, quand je suis arrivé à la banque de l'entrepreneur et que je lui eus soumis ma demande de prêt, on m'a fait savoir, après l'étude du cas, que je ne gagnais pas suffisamment pour que l'on me consente de prêt.

"Je suis retourné voir l'entrepreneur qui m'a obligamment (...) annoncé qu'il me donnerait \$250, puisque je ne pouvais pas acheter la maison que je m'étais engagé à acquérir. Quand je lui ai demandé pourquoi \$250 et non \$500 — le montant de l'acompte que je lui avais versé —, il m'a dit que c'était pour couvrir ses frais de papeterie et de documents juridiques. Il m'avait, il est vrai, déclaré avant la signature du papier que si je ne pouvais pas acheter la maison comme convenu, il se prévaudrait de ces frais de \$250, toujours pour ses documents légaux.

"Que pourrais-je faire pour recouvrer mes \$250?"

Selon un juriste que nous avons consulté, M. D., vous présentez là un cas où la structure de la Cour des petites créances peut être utile. N'ayant pas inscrit dans votre contrat une clause restrictive qui vous aurait protégé — une clause annulant le contrat si vous êtes dans l'impossibilité d'obtenir un prêt —, le vendeur aurait techniquement le droit de garder non seulement \$250 mais \$500, et même, si le plaisir lui en prenait, de vous forcer à acheter la maison: c'est vu sous l'angle pessimiste de la chose.

Comme il semble que selon M. D., l'entrepreneur aurait déjà dans le passé connu le même problème avec d'autres promettants-acquéreurs, vous pourriez retrouver au moins deux de ces personnes avec l'aide desquelles vous pourriez monter un système de pour-

suite devant le tribunal. En démontrant que l'entrepreneur qui, en principe, doit connaître les conditions auxquelles prête sa banque — savait qu'il vous envoyait vers un refus, vous pourriez, selon notre juriste-conseil, obtenir remboursement total de votre acompte.

Bien qu'il puisse s'agir de "gambling" de la part de l'entrepreneur (risquer de vendre une maison en espérant que le client obtienne le prêt), il se peut qu'acculé par plusieurs témoignages de clients mécontents, le constructeur accepte de rembourser tout le monde pour "acheter la paix" comme on dit.

Il appartient à M. D. d'entreprendre ces démarches. Le pire qui puisse lui arriver est d'être débouté et de perdre \$250 et les frais de cour.

...

Vous avez compris, lecteurs, que ce cas réel ne se serait pas retrouvé devant nous si M. D. avait pris la pré-

caution — mais savait-il seulement qu'il pouvait le faire? — de faire inscrire une clause d'annulation en cas de refus de son prêt. M. D. a fait confiance au vendeur; voilà le fond du problème. Mais enfin: profitez de la leçon de M. D. Quand vous passez un contrat, protégez-vous par une clause restrictive, avant de le signer. N'attendez pas après la signature: le vendeur aurait parfaitement le droit de refuser cette clause.

Comme lorsqu'on achète des meubles: faites inscrire sur le contrat une clause l'annulant automatiquement si les meubles — ou quelque marchandise que ce soit — ne sont pas livrés à la date convenue. Le marchand refuse? Allez acheter ailleurs, voilà tout. Ce n'est pas lui qui vous rend service, mais vous qui faites marcher son affaire; c'est ce que le consommateur devrait toujours se dire!

Lettre du Centre de propagande anti-tabac... et notre réponse

"Messieurs,

"Cette lettre fait suite à l'article paru dans votre journal le 17 septembre 1978 concernant deux clients du Centre de propagande anti-tabac, Mme G.P., Shawinigan, et M. E.D., Québec.

"Ces deux personnes auraient essayé notre traitement, sans succès, et eurent de la difficulté à recevoir un remboursement.

"D'abord, nous désirons vous informer que notre traitement s'est avéré efficace pour la majorité des personnes qui l'ont

suivi. Notre période de garantie est de 90 jours. Notre littérature indique aussi qu'il peut prendre jusqu'à 90 jours pour que le désir de fumer s'efface complètement.

"Pour ce qui est du retard à rembourser ces deux clients, à la suite de nombreuses commandes pour ce produit, nous avons été tout à fait submergés de travail, nous obligeant même à engager du personnel supplémentaire. Lorsque votre journal nous a téléphoné concernant ces deux clients, nous avons informé qu'ils seraient remboursés, et que nous allions mettre leurs chèques à la poste au plus tard à la fin de la même semaine. Et tel fut le cas. En lisant ces lignes, Mme G.P. et M. E.D. ont sûrement reçu leur remboursement.

"Nous apprécierions grandement que cette lettre soit publiée afin que nos clients n'aient plus le moindre doute en ce qui a trait à notre traitement. De plus, nous vous assurons que nos dossiers attestent l'efficacité du produit se passent de commentaire.

"Bien à vous,

"A. Diamond
"Président"

... et c'était daté du 18 septembre dernier. Voilà, nous avons publié la lettre de M. Diamond, et dans son intégrité, s'il vous plaît!

Malheureusement pour les commerçants, M.

Diamond, ce ne sont jamais les clients satisfaits qui nous écrivent — notez que nous avons reçu récemment l'exception qui prouve la règle (et dans une affaire de garage à part ça!). Les commerçants qui s'attendraient à ce que nous les louangions dans cette chronique font du "pelletage de nuages", comme dirait l'autre...

Revenons cependant à nos nuages à nous, où nous retrouvons la lettre de Mme P. de Chambly, elle aussi datée du 18 septembre. Décidément cet article prouve qu'il n'y a pas de fumée sans feu...

Mme P. nous raconte qu'elle a débuté le traitement du Centre le 15 mai dernier, sans succès toutefois, et qu'à la mi-août, tel que son contrat d'adhésion lui en donnait le droit, elle a demandé remboursement au Centre. Elle n'a cependant rien reçu qu'un carton lui annonçant qu'elle serait bientôt rentrée en possession de son argent. Elle attendait toujours, le 23 septembre dernier.

Et comme ce n'est pas la grève des postes qui va l'aider, elle devra patienter encore un peu...

Mme P., avec qui nous avons communiqué par téléphone, nous a toutefois affirmé que selon elle, le Centre n'agit pas par mauvaise volonté en retardant l'expédition des rembour-

sements. "J'y suis allée à la mi-août, chercher un dernier stock de dragées pour arrêter de fumer, et j'ai vu l'agitation qui y régnait. Il est possible qu'ils soient débordés de travail, après tout."

En toute justice, Mme P. reconnaît d'ailleurs que le traitement distribué par le Centre a réussi dans le cas de l'une de ses amies, qui l'avait essayé, en France toutefois — nous ignorons si les dragées vendues ici et en France sont différentes, mais nous supposons que non, ne possédant de preuve, ni dans un sens, ni dans l'autre.

Une chose est certaine cependant, quoi que vous en pensiez, M. Diamond: quel qu'un qui veut vraiment arrêter de fumer n'a pas besoin de dragées ou de quoi que ce soit: il arrête, point à la ligne!

P.S.: Oh oui, M. Diamond! Nous oublions de vous mentionner qu'au moment de mettre sous presse — ou presque — nous avons reçu une autre plainte concernant vos problèmes de remboursement: la lettre de M. G. F., de Saint-Jean. Nous avons communiqué avec vos bureaux, où l'on nous a affirmé — vous étiez absent à ce moment-là — que Mme P. et M. F. recevraient leur remboursement au début d'octobre, disons dans la première dizaine d'octobre; c'est pris en bonne note.

Denturologiste victime d'un vilain malentendu...

Nous tenons à présenter toutes nos excuses à M. Jean Dignard, denturologiste pratiquant à Cabano, à la suite d'un article paru dans cette page dans notre édition du 10 septembre dernier. À la suite d'un déplorable malentendu, nous écrivions que M. Dignard aurait été un charlatan.

M. Dignard a passé ses examens de l'Ordre des denturologistes avec grand succès, nous a-t-on précisé à l'Ordre et avait, au moment où nous avons pris des renseignements sur lui auprès de cette corporation professionnelle, présenté une demande officielle de permis de pratique. Au moment où nous avons écrit l'article l'incriminant à tort, M. Dignard avait passé son examen et était habilité à pratiquer sans posséder, pour une période relativement brève, le permis de l'Ordre, qu'il devrait recevoir au début d'octobre.

C'est à la suite d'un entretien avec le président de l'Ordre des denturologistes, M. Michel Saint-Louis, que nous avons été amenés à commettre l'erreur sur le statut de M. Dignard; M. Saint-Louis nous a en effet déclaré que M. Dignard ne possédait pas son permis, et nous avons conclu qu'il n'était donc pas apte à pratiquer. M. Saint-Louis, nous a d'autre part déclaré à tort qu'un denturologiste pratiquant sans permis pouvait être qualifié de charlatan.

Il va sans dire qu'il croyait sans doute, puisque ni lui ni nous n'avons vérifié les cahiers de l'Ordre à ce moment-là, que M. Dignard n'avait pas passé les examens ou du moins fait sa demande de permis. Nous avons donc tous deux, avec la meilleure foi du monde, contribué à commettre l'erreur dont il est question.

Nous réitérons nos excuses à M. Dignard.

Écrivez-nous

Le consommateur aux prises avec un commerçant ou un fabricant peu soucieux de la qualité de leurs produits ou désintéressés du service après vente peut faire appel à CONSUMACTION, par écrit. Nous interviendrons directement ou nous dirigerons le consommateur vers les personnes qui l'aideront. Le lecteur doit inclure à son envoi copie des contrats de

vente, des contrats de crédit, des garanties, des lettres expédiées au commerçant, des réponses de ce commerçant. Ces documents nous permettront d'intervenir plus efficacement auprès des marchands ou des fabricants mis en cause.

Le lecteur doit également inscrire son nom, son adresse et son numéro de téléphone sur sa lettre,

mais seules les initiales de son nom apparaîtront dans le journal. Nous essaierons de répondre le plus tôt possible, en tenant compte en premier lieu des sujets qui semblent intéresser le plus grand nombre possible de lecteurs.

Tous les envois doivent être adressés à CONSUMACTION, Dimanche-Matin, 5701, rue Christophe-Colomb, Montréal, H2S-2E9.

Le programme-cadre des écoles de conduite

Le fameux programme-cadre du ministère des Transports doit — c'est en effet une loi — être enseigné de la manière la plus uniforme possible par toutes les écoles de conduite du Québec. Y passer outre est contrevenir à la loi et signifie pour le contrevenant la perte éventuelle certaine, s'il est dénoncé de son permis.

Auparavant, les heures de cours théorique variaient selon l'âge de l'élève: 30 pour les moins de 17 ans et beaucoup moins pour les personnes plus vieilles. Dorénavant, tout élève doit passer 30 heures en classe avant de s'installer au volant de l'auto-école.

Ces 30 heures doivent

comprendre des cours sur la signalisation, les lois régissant le comportement du véhicule, sur la façon de voir venir la route, les manœuvres. On donne aussi un cours portant sur la mécanique fort pratique, la santé, la psychologie du conducteur. On y apprend que savoir conduire, c'est aussi pour ne pas dire surtout savoir vivre...

On parlera aussi de conduite de nuit, de conditions routières, de l'entretien, de l'achat, des assurances, toutes choses fort importantes que chaque conducteur devrait connaître.

Sous ce bref aperçu paraît l'essentiel seulement. En fait, l'école de conduite où vous allez

vous inscrire devrait, en même temps que son programme de cours, vous remettre une copie (au moins pour que vous la consultiez) du programme-cadre dans son intégralité. Cela vous donnerait la chance de voir où vous vous embarquez de même qu'une bonne comparaison avec ce que l'on vous offre d'acheter.

Quant aux cours pratiques, ils doivent durer au moins huit heures, si vous apprenez sur un véhicule à transmission automatique, et dix sur un véhicule à transmission manuelle. Il n'est évidemment pas interdit d'en donner plus, au contraire; mais si l'école vous affirme qu'avec six heures, tout ira pour le mieux, tâchez d'aller ailleurs! Et parlez-en au ministère des Transports...

Une chose qui n'apparaît pas au syllabus de l'école est la longueur des heures de travail des moniteurs (les gars qui vous guident en voiture). Si vous avez entendu parler qu'une école a tellement de succès que ses moniteurs font des journées de 16 heures, vous avez intérêt, pour des raisons bien évidentes, à changer de maison: un professeur nerveux, qu'un rien rend furieux, ne vous sera d'aucun bien, si évidemment il trouve la force de ne pas vous dormir au nez!...



Création d'une association canadienne des vendeurs d'anti-rouille automobile

Une association nationale des compagnies d'anti-rouille, entreprises spécialisées et concessionnaires de ce secteur industriel, l'Association canadienne de protection des véhicules contre la corrosion, a été fondée récemment.

Cette association selon son prospectus de fondation, s'est donné pour but d'améliorer les normes de base et la qualité de la protection contre la corrosion, d'obliger ses membres à offrir aux consommateurs un excellent service et une protection complète et efficace, et enfin, d'aider au développement d'un secteur industriel sain et prospère.

En ce qui a trait au service excellent et à la protection complète, l'avenir dira ce qu'il en est; on a souvent vu, par le passé, des consommateurs mécontents de ce type de service...

En fait, l'ACPVC se voudrait un arbitre en cas de différend entre ses membres et les consommateurs, un peu à la manière des associations professionnelles de type Ordre des dentistes ou Barreau, sauf que dans ce cas-ci, il semble que les vendeurs d'anti-rouille ne se voient pas donner de permis de travail par l'Association, ce qui signifie que tous les commerçants malhonnêtes ne se voient pas automatiquement éliminés du marché par l'apparition d'un groupe de surveillance. Notez que l'arrivée de l'ACPVC est au moins un pas en avant...

Un fait intéressant, cependant, qui plaide en faveur de l'Association: les représentants des intérêts des consommateurs sont invités à participer à ses activités. "Nous avons l'intention de voir à ce que plusieurs d'entre eux deviennent membres de nos comités", a même déclaré M. Art Domingo, directeur délégué de l'Association.

D'autre part, nouveau point intéressant, l'adhésion à l'ACPVC obligerait le membre à appliquer cette garantie standard: cinq ans sur un véhicule neuf, sans limitation de millage (les éléments garantis seront clairement identifiés); réparation intégrale de tout dommage dû à la corrosion sur des éléments garantis des surfaces traitées d'un véhicule neuf au cours de cette période de cinq ans; trois inspections clairement définies au cours de la période de garantie de cinq ans.

Cela peut devenir intéressant. Cependant, ce n'est qu'un peu plus tard, lorsque l'ACPVC aura fait ses preuves, que nous serons à même de nous prononcer.

Attention, consommateurs de la région de Québec!

Un nouveau service vous est offert: celui des pages de consommation qui seront publiées hebdomadairement dans le Soleil. On tentera d'y procéder à la manière de CONSOMMATION, au règlement de problèmes pratiques et on fera à chaque semaine l'étude d'un grand problème d'actualité consommative. Le responsable en est Robert Fleury.

Les pizzas passées au peigne fin: achetez congelé ou faites-la vous-même!

Selon une étude réalisée par la Coop des consommateurs de Montréal-proprétaire des magasins Cooprix et publiée dans le bulletin mensuel de cet organisme, la pizza, ce plat que l'on voit de plus en plus souvent sur nos tables est de qualité alimentaire satisfaisante. Heureuse surprise pour les amateurs!



(Photo: courtoisie de Cooprix)

Voici les différentes marques de pizzas congelées analysées par Cooprix-Information. Il ressort de cette étude qu'à prix beaucoup moins élevé que celles que l'on fait venir de la pizzeria du coin, elles sont de loin plus économiques que celles-là et que celles que vous fabriqueriez vous-même. Évidemment, vous y perdrez peut-être au goût, mais somme toute, le produit semble extrêmement acceptable dans l'ensemble...

En effet, à part quelques défauts nitrates dans le pepperoni, sucre ce même pepperoni, surabondance de fromage dans certaines marques et peut-être pas assez de légumes dans certaines autres la pizza constitue un plat plein de calories et dans certains cas économique.

Le bulletin de la Coop, qu'on pourra cette année se procurer dans les Caisses populaires et bien sûr chez Cooprix, relate l'analyse de 20 marques de pizzas, 10 qui ont été commandées à la pizzeria du coin.

Il ressort de cette analyse que la pizza congelée coûte à peu près deux fois moins cher que la pizza de restaurant; elle comprend, en général toujours, plus de pâte, dans une proportion d'ensemble d'environ 10 à 15%, légèrement moins de viande, environ la même quantité de fromage et sensiblement la même quantité de légumes. En ce qui a trait aux nitrates agent cancérigène ajouté aux viandes pour leur garder une apparence jeune et empêcher le développement des microbes du botulisme, elles ont à peu près toutes, nos 20 pizzas, la même quantité de ce produit; cependant, peut-être à cause de leur congélation prolongée, les pizzas d'épicerie affichent une moyenne un peu plus basse.

Selon un test de dégustation auquel la Coop a soumis 25 consommateurs de pizza ordinaire, il ressort que les produits de marques Gusto et Dominion sont bonnes, selon le terme même des goûteurs. Les produits de marques Davinci, McCain Supreme seraient entre bonnes et passables; Maestro, Metro-Richelieu et Steinberg seraient passables, et enfin, Aloro Bellissimo, Famosa et Bella Vista seraient médiocres. Soulignons que c'est la note donnée par 25 personnes...

Vous pourrez vous rendre compte, en lisant "Cooprix information", des propriétés inhérentes à chacun de ces dix derniers produits et de la qualité comparée des dix pizzas de restaurants étudiées parallèlement. On souligne par ailleurs que le fait de confectionner soi-même sa pizza est assez facile et peut donner un produit fini de bien meilleure qualité, mais dont le prix va sembler exagéré à certains: pour préparer 500 grammes de pizza à la maison, on va dépenser environ \$2.50 soit 52 cents de plus qu'à l'achat d'une pizza de marque Gusto et 63 cents de plus que pour une pizza Dominion. Le seul avantage consiste en la qualité incontestablement plus sûre que vous obtenez à la maison...

Le Bulletin de la Coop traite également des yogourts, du financement d'automobiles, et comporte des chroniques d'intérêt général...



Photos: Michel Parent

Matty Armaghanian est né en Egypte, d'une famille arménienne. Sa mère était un vrai cordon bleu et c'est elle qui lui a livré la plupart des recettes qu'il nous sert maintenant. Sa soeur a hérité aussi du talent maternel et vient lui donner un coup de main de temps en temps. Matty voulait travailler dans l'aviation, dans le département de l'approvisionnement. Arrivé au Canada, il s'est présenté à CARA, qui alimente la plupart des compagnies d'aviation et il eut la chance de travailler pour un chef, Roger Fournier, qui a compris le jeune homme et l'a poussé en lui montrant tous les secrets du métier. Il est au-

jourd'hui en charge des cafétérias de l'Université de Montréal. Au bout de 4 ans, Matty a quitté CARA où il était devenu sous-chef. Il a alors ouvert son commerce pour se prouver qu'il pouvait être son propre patron, sans doute, il alimentait alors les compagnies en petites pommes de terre parisiennes. En même temps, il ouvrait un restaurant, dans un bloc d'appartement, à Ville St-Laurent, où il faisait des banquets pour des mariages arméniens, puis il est retourné 4 ans à CARA, comme chef de production, à Dorval, puis à Mirabel. Mais il aimait mieux son indépendance et se mit en quête d'un restaurant à acheter. Myconos était à vendre, 2075, rue de la Montagne. Matty l'a acheté et y concilie les deux cuisines, grecque et arménienne. On peut y déguster des crevettes arméniennes, un vrai délice, des salades orientales, des grillades, du poulet à l'orientale mais aussi des escalopes de veau chasseur, quelques fruits de mer. Bientôt, il ouvrira un autre restaurant, le "Matty", même adresse, porte d'en face dans le corridor.

Matty donne deux adresses pour les épices orientales: Chez "Cantor", au petit centre d'achat Salaberry, face au Normandie, et Main Importing, rue Saint-Laurent près de Dorchester.

● Mazza

● Kebab au yoghourt

du chef Matty du Myconos

La Mazza, qui est en fait commune à plusieurs pays du Moyen-Orient, consiste en plusieurs petits hors-d'oeuvres savoureux et assez rapidement prêts, que l'on déguste souvent en buvant l'apéritif, l'arak ou l'ouzo, sorte d'absinthe diluée d'eau. Nous avons sélectionné les plus faciles à faire à la maison.

Le Jajuck:

C'est une manière de préparer la salade de concombres. Eplucher les concombres, les râper. Ajouter à cette purée du yoghourt nature, de l'ail finement haché, ou râpé dans un petit moulin ou encore écrasé dans une pince spéciale, du sel, poivre, des feuilles de menthe hachées ou séchées et des épices au goût. Réfrigérer.

Le Tarama:

Il s'agit d'oeufs de carpe que l'on achète en flacons dans les épiceries orientales et grecques. Arroser les oeufs de jus de citron, ajouter de la purée de pommes de terre, des oignons crus râpés et de l'huile.

Le Hummus:

C'est une purée de pois chiches (ronds et secs) à l'ail. On prépare les pois chiches un peu comme les haricots secs ou les lentilles. La cuisson en est assez longue. Les faire tremper une nuit ou 8 h dans l'eau avec une cuillerée de bicarbonate. Cuire lentement jusqu'à ce qu'ils soient tendres (3 ou 4 heures) ou encore à l'auto-cuiseur. On trouve aussi des pois chiches cuits, en boîte. Les écraser au presse-purée ou au blender avec de l'huile de grains de sésame, de l'ail, du sel et du Tabasco, il faut quelquefois y ajouter un peu d'eau de cuisson. On obtient une belle purée lisse que l'on garnit de persil haché.

Le Babaghanouche:

C'est une purée qui ressemble à la première mais faite d'aubergine. Cuire une aubergine entière avec la peau au four après l'avoir fendue d'un coup de couteau. Enlever ensuite la chair par l'ouverture, avec une cuiller, et y ajouter de l'huile de grains de sésame, du yoghourt, du jus de citron au goût. Battre au fouet ou au

blender et servir avec persil haché et un filet d'huile d'olive ou autre.

Les Merguez:

Ce sont des petites saucisses orientales, algériennes, ou d'autres pays, assez épicées que l'on fait griller quelques minutes et qu'on ajoute à ce plat de hors-d'oeuvres.

Kébab au yoghourt:

pour 6 personnes.

1 fesse d'agneau désossée et coupée en cubes

2 oignons finement râpés

sel, poivre

½ tasses d'huile

Peeta (c'est du pain grec rôti que l'on dépose au fond de l'assiette et qu'on assaisonne de Sumac, épice brun rouge qui vient d'Iran.) Faire mariner l'agneau 2 à 3 jours dans ½ tasse d'huile avec les oignons râpés, sel, poivre, avant de le griller.

Le bouillon d'agneau s'obtient en faisant bouillir dans l'eau l'os d'un gigot d'agneau, avec sel, poivre, 6 gousses d'ail et 2 oignons. On prépare l'assiette en déposant le pain grec arrosé de quelques cuillerées de ce bouillon concentré, de sumac, de quelques cuillerées de yoghourt maison, au goût, de persil haché et d'une demi cuillerée de beurre frais fondu. On fait griller les morceaux d'agneau que l'on dépose en shish Kebab sur le dessus de l'assiette que l'on garnit de riz blanc.

Recette du yoghourt Maison

Le chef Matty nous affirme qu'il n'y a rien de plus facile à faire. Dans une grosse marmite épaisse, faire bouillir 3 litres de lait. Le laisser refroidir un peu, de manière à pouvoir y laisser le doigt sans se brûler. Ajouter en brassant 1 tasse de yoghourt tout préparé. Déposer un linge sur le dessus et remettre le couvercle. Laisser refroidir doucement en ayant soin de recouvrir le tout de lainages ou d'une couverture. On peut aussi le laisser dans un four qui a été chauffé. La prise prend doit durer de 4 à 5 heures. Réfrigérer avant de consommer.



LA MAISON DU BIFTECK \$795
 EN SPECIAL
 Tous les jours

LA CÔTE DE RÔTI DE BOEUF AU JUS
 Servie avec soupe à l'oignon gratinée, pomme de terre au four ou frites, salade verte et café

GEORGE'S STEAK HOUSE
 Situé au Café du Nord
 FRUITS DE MER
 Stationnement gratuit
 10715, boul. Pie-IX
 Montréal-Nord
 322-2020

La CSD n'est pas la plus grosse Centrale syndicale. Mais c'est le travailleur qui la contrôle.

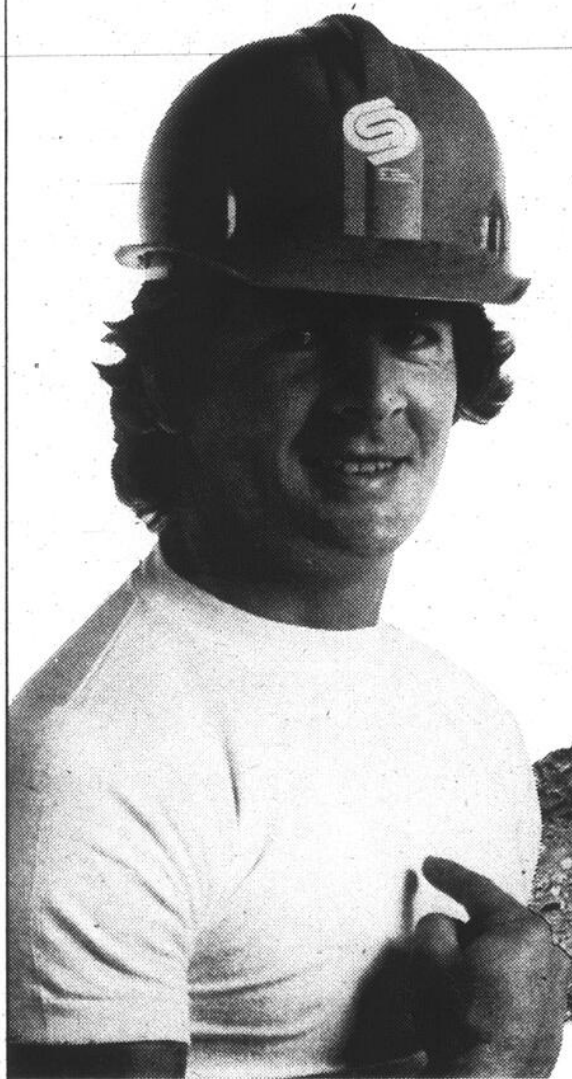
En premier lieu, l'indépendance de la CSD est totale. La CSD est indépendante de tout pouvoir patronal ou politique, de tout parti politique et de toute institution ou organisation sociale. La CSD ne donnera pas son appui à un parti en particulier parce que, d'une part, elle ne veut pas se lier les mains et parce que, d'autre part, elle ne représenterait alors pas l'opinion de tous ses membres.

La CSD est aussi la Centrale qui offre à ses membres les plus solides garanties de démocratie et de respect des opinions individuelles. À la CSD, il n'y a pas de tordage de bras. Les réunions se tiennent de façon démocratique, conformément à des règles définies et acceptées à l'avance par l'ensemble des membres. Qu'il s'agisse d'une assemblée générale d'un de vos syndicats, de l'assemblée plénière ou du congrès, on retrouve toujours, à la CSD, un souci d'écouter et de tenir compte de l'opinion de chaque personne qui s'exprime.

La CSD croit enfin que tout syndiqué a des droits. Il a le droit d'être défendu si on l'exploite. Il a le droit d'être bien informé sur tous les aspects de la vie syndicale. Et il a le droit de profiter de tous les services que sa Centrale offre.

Dans un gros syndicat, vous augmentez le pouvoir des dirigeants. À la CSD, c'est vous qui décidez, parce que vous avez le contrôle.

La CSD est moins grosse. Mais c'est moi qui la contrôle.



La
CSD Démocratique



La décoration: modernisme et sobriété

Par Josette Bourbonnais

"Avec la vie turbulente que nous menons en ville, c'est bon d'arriver le soir chez soi, dans un appartement calme, dénudé, sobre et non surchargé de bibelots et de détails."

C'est un décorateur designer jeune, moderne, qui s'exprime, qui a débuté dans le métier il y a sept ans, et qui a très conscience de ses responsabilités pour le bien-être de ses clients.

Sa clientèle se recrute, souvent de bouche à oreille, dans deux sphères, dans une proportion de cinquante cinquante: salons de beauté, studios, galeries et établissements commerciaux de luxe et, d'autre part, chez les gens désirant faire agencer et décorer leurs maisons ou appartements.

Philippe Dagenais est plus designer que décorateur, mais l'un et l'autre personnages se chevauchent en lui et collaborent aussi assez souvent avec l'architecte, dans les plans et la réalisation de ceux-ci pour un ensemble donné.

Au point de vue strictement décoration intérieure, les gens laissent généralement à Philippe carte blanche et celui-ci doit non seulement composer, agencer mais aussi choisir et acheter les meubles quand ce n'est pas les créer, les faire dessiner par son assistant, Daniel Brisset, ou de les créer ensemble, puis de les faire exécuter par des

ébénistes sous contrat. Ainsi, un client peut acquérir un ensemble, un meuble ou un nécessaire absolument exclusif et surtout conçu pour la pièce où il va être installé: genre, couleur, matière et style.

La simplicité, la sobriété

Ce sont, sans doute, les deux mots qui reviennent le plus souvent dans la bouche de Philippe Dagenais qui n'aime ni la surcharge, ni le compliqué, mais les lignes pures, dépouillées, reposantes, et un décor le plus dénudé qui soit.

Il est assez difficile évidemment de conseiller d'aller visiter des appartements privés mais son style, son genre, se reflètent bien sûr aussi dans les réalisations commerciales.

Philippe avoue que, bien qu'il travaille en étroite collaboration avec son client, essayant par des rencontres, des conversations, de cerner la personnalité de celui-ci, il projette ses propres goûts et son style dans ses réalisations.

Les maisons commerciales pour lesquelles il a créé un décor sont évidemment à la portée de tout le monde. Par exemple, l'institut de beauté l'Image, situé dans l'édifice Cartier, rue Sherbrooke, présente des bandes de miroirs aux

murs, soulignées de suède gris et bourgogne avec moquette grise et modules de verre, ce qui donne une allure très spatiale, aérienne, rehaussée encore par de très larges fenêtres. L'ambiance est à 90% gris et argenté et 10% bourgogne.

Le salon de coiffure Olivier, rue Green, comporte aussi beaucoup de miroirs, beaucoup de blanc et du velours bleu-gris sur sol recouvert de céramique blanche. On retrouve encore l'ambiance chère à du calme rafraichissant assuré par le presque blanc de l'ensemble.

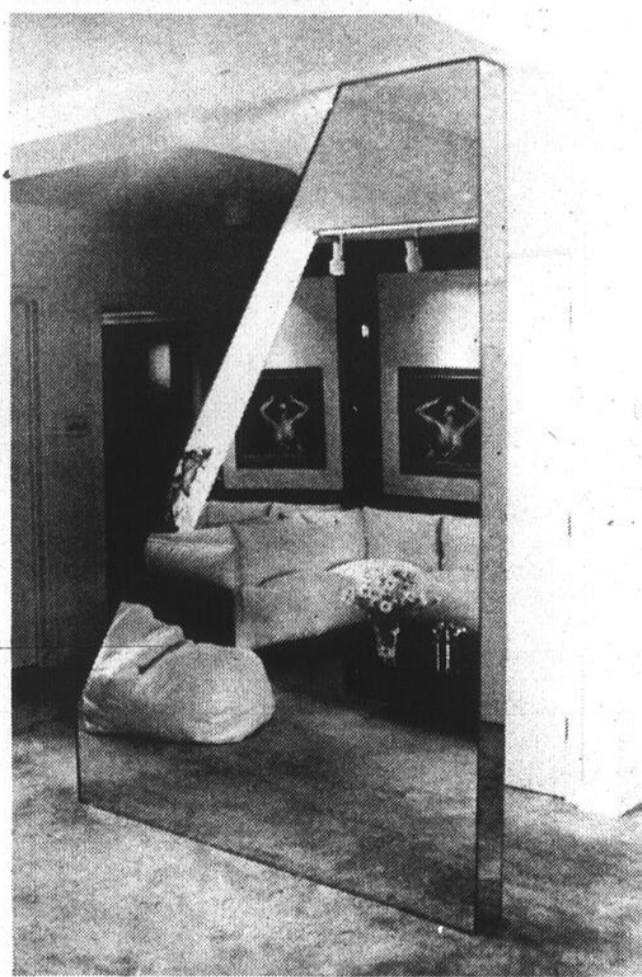
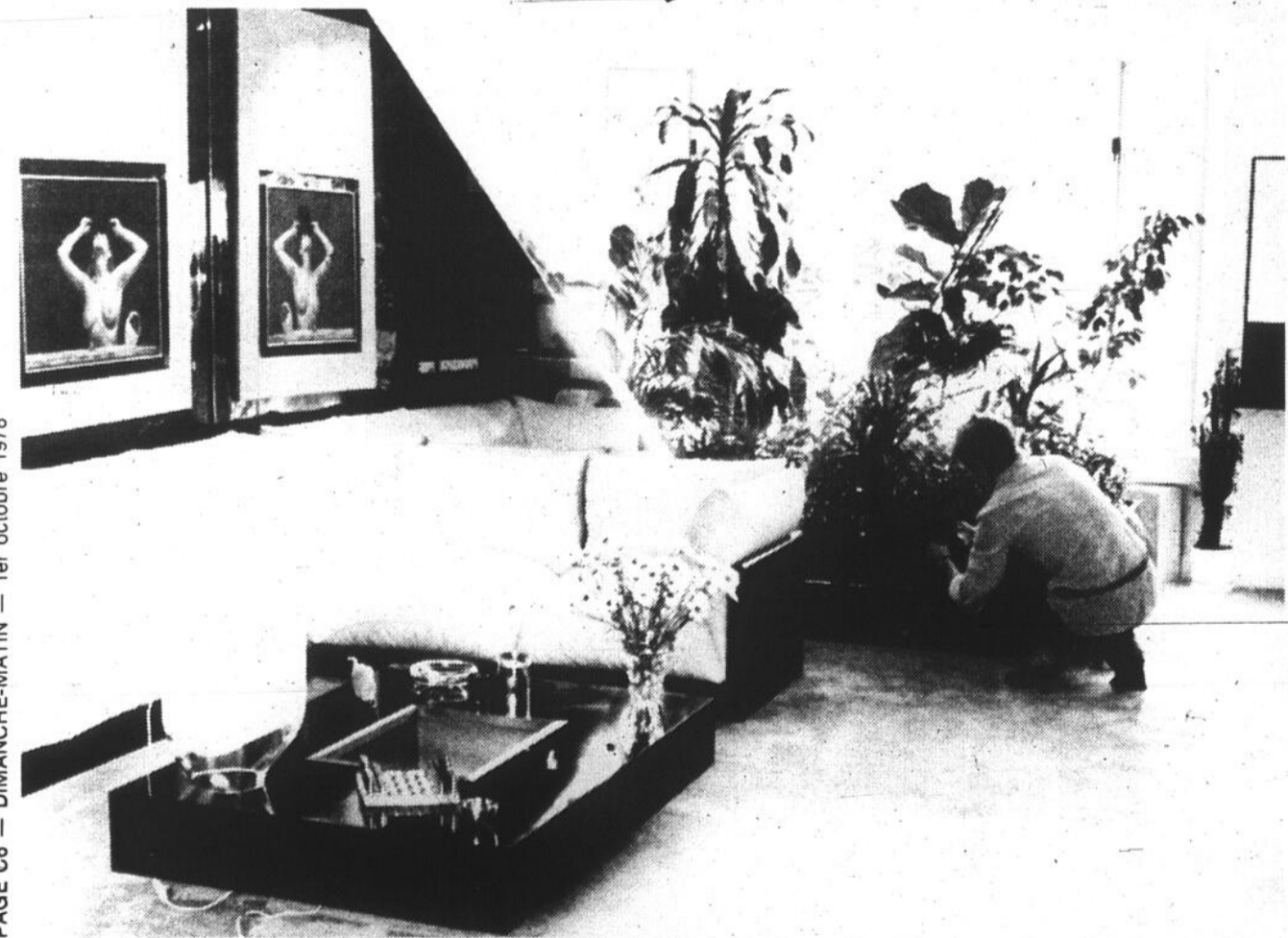
Tous ces miroirs, évidemment nécessaires dans ce genre d'établissement, a aussi pour but de refléter la lumière, créer de nouvelles dimensions à la pièce.

Ce sont aussi des éléments qu'il emploie dans les appartements: miroirs quelquefois accompagnés de laque Martin noire ou autre couleur, comme dans cette maison photographiée par nous, avec cloison de verre en forme de trapèze, beaucoup de blanc et tapis beige. Beaucoup de plantes surgissent partout où passe Philippe Dagenais. C'est le symbole de la vie, c'est l'oxygène, la nature.

Parmi les matériaux qu'il utilise volontiers, le marbre qu'il marie souvent à l'acier brillant inoxydable, les deux très froids, qui calment les esprits tourmentés de la vie moderne, mais réchauffés, personnalisés

par des tissus riches, des textiles de grande beauté.

Philippe Dagenais a étudié d'abord au Cégep du Vieux Montréal en arts appliqués, a passé trois ans, à Paris, en design et chez un décorateur, Jean Prud'homme Béné avant de se lancer. À Montréal, d'abord pour une compagnie de disques dont il a refait les bureaux et studios et chez les artistes de la colonie montréalaise.



Croisière ou été prochain...

Des maillots canadiens, GAIS, VARIÉS ET PEU CHERS

Par Josette Bourbonnais
Photos: Pierre Lasalle

Parler de maillots de bain alors que nous nous apprêtons à plonger dans la saison froide peut sembler incongru mais celles qui espèrent partir cet hiver en croisière comprendront et les autres oublieront pour un temps leur beau souci de neige et de ski.

Nous étions habituées à acheter surtout des maillots d'importation qui, on le sait, ces dernières saisons, on vu leurs prix grimper de façon astronomique, pour une qualité qui, elle, ne nous a pas époustoufflées pour autant! On a toutes eu au moins un "pépin" avec un maillot qui nous allait comme un gant, nous flattait, mais qui n'a pas su résister au soleil, à l'eau de mer, au

chlore des piscines ou dont l'élastique a lâché avant la saison.

Une maison canadienne française, qui dépasse ses cent ans, a présenté récemment une collection assez remarquable, et remarquable, par son renouveau, ses textiles, ses coloris et son originalité. Elle se distingue surtout de ses concurrents directs qui nous fournissaient, de France ou d'Italie, par ses prix extraordinairement modérés. En plus de ces avantages, à noter qu'on peut toujours, dans l'insatisfaction, exiger du détaillant un retour à la manufacture, dans un laps de temps décent, chose plutôt difficile avec des importations.

Cette année donc, la

maison C.J. Grenier présente une centaine de modèles, y compris les versions en teintes différentes d'une même coupe et les ensembles coordonnés. En effet, son actuel président et directeur familial, M. Camille Joseph, qui est le petit-fils du fondateur de la maison de sous-vêtements en 1876, dit qu'on a voulu compléter les maillots de bain par des accessoires croisières au lieu de simplement les cacher comme on faisait il y a dix ou vingt ans.

Dans les mêmes tissus, on a coupé des jupes, blousons, vestes, trois quarts et même des robes courtes, bain-de-soleil, ou longues qui permettent à la baigneuse, sans quitter son maillot, de prendre en

toute décence le petit déjeuner à la salle-à-manger de l'hôtel ou un cocktail au bar.

Les tissus sont de tricot de lycra, ou de nylon spandex, quelquefois les deux dans des coupes harmonisées avec incrustations d'empiecement, qui en font des vêtements souples et légers, moulants, très féminisés, et faciles d'entretien. On a été exigeant chez Grenier auprès des fournisseurs pour enfin obtenir des tissus doux au toucher, non rugueux, chose difficile et que presque tous les manufacturiers ont du mal à maîtriser.

Les couleurs aussi ont fait l'objet de recherches intenses et sont exceptionnellement gaies, flatteuses pour le teint. On retrouve des maillots une pièce, assortis aux deux-pièces confortables pour le bronzage, avec ou sans forme, selon les silhouettes. Les imprimés sont vifs, fleuris ou abstraits, souvent géométriques, en lignes verticales ou horizontales, quelquefois les deux, ou piquées d'un motif floral. Quelques modèles sont unis, dans des couleurs éclatantes, mais on tout de même eu le souci de la recherche de la femme rondelette pour laquelle le noir, le bordeaux, par exemple, sont encore les tons qui l'avantagent.

Quelques excentricités, il en faut, on a vu le jour: la célèbre "couche" pour laquelle, répétons-le, il faut avoir un physique absolument irréprochable, ni trop peu de graisse, où il en faut, une peau parfaite et une épilation presque totale, et un autre maillot modeste au premier abord puisque montait au cou mais aux insertions révélatrices de tulle noir.

Les prix vont de \$18, (pour cette couche nouée 1 pièce) et le maillot partiellement transparent, à \$37, pour un bikini assorti à sa robe, plus chère (\$80), qui pourrait aussi bien aller à la disco le soir, mais les deux-pièces, voisinent les \$25, avec une exception pour un faux-deux pièces, attaché sur l'estomac, qui atteint \$55.

A noter que tous les deux-pièces s'achètent séparément pour pouvoir mieux ajuster les deux parties. Ces maillots et les pièces coordonnées sont vendus dans tous les magasins de sous-vêtements et les rayons sport des grands magasins.



Les voici...



À bride abattue! La nouvelle génération de pur-sang: Mustang 79!

La nouvelle génération de pur-sang: les nouvelles Ford Mustang 1979. Des pur-sang qui vous emporteront loin de l'ordinaire et feront palpiter votre cœur.

Une allure franchement sportive. La nouvelle Mustang: ses lignes aérodynamiques défient tous les vents... et toutes les autres voitures nord-américaines. Son allure sportive explique bien ses performances et son économie d'essence.

Manœuvres précises. En Mustang 1979, quel plaisir de pouvoir négocier en souplesse les virages les plus serrés. La nouvelle suspension de la

Mustang y est pour quelque chose! Aussi offert en option: les pneus radiaux Michelin TRX, les roues en aluminium forgé et la suspension sportive.

Des performances plutôt excitantes. La Mustang vous en promet, que ce soit avec le moteur à turbo-compression en option, avec le moteur standard de 2.3 litres avec arbre à cames en tête ou avec un des moteurs V6 ou V8 en option.

Enfourchez un pur-sang digne de vous et décorez-le d'options sûres de faire leur effet: depuis

les ensembles sport jusqu'aux ensembles de luxe, avec sièges-baquets garnis de cuir. Quant à la Mustang standard, avec direction à pignon et crémaillère; boîte à 4 rapports, instrumentation complète et suspension avant à jambes de force MacPherson modifiée, elle en comblera plus d'un.

La nouvelle génération de pur-sang vous attend. Rendez-vous sans tarder chez le concessionnaire Ford pour prendre au lasso votre Mustang 1979, 2 ou 3 portes.

Voyez les modèles 79 chez
le concessionnaire Ford.



Pinto

La Ford Pinto. Une allure toute nouvelle et un équipement standard impressionnant: radio MA, servofreins à disque à l'avant, dégivreur de lunette, direction à pignon et crémaillère et sièges-baquets. La Pinto 79... elle vaut son pesant d'or.

les grandes nouveautés de l'année!

FORD LTD 1979

Nouvelle, nerveuse, nettement spacieuse.



A l'arrière-plan : wāgonnette LTD
A l'avant-plan : LTD Landau 4 portes

Les grands espaces vous appartiennent avec la nouvelle Ford LTD 1979. Plus d'espace pour les passagers à l'avant et à l'arrière, plus d'espace pour le conducteur, meilleure maniabilité et meilleure visibilité que la LTD de l'an passé.

Plus d'espace à l'intérieur. La nouvelle Ford LTD 1979 a le confort des passagers en tête, même pour les longs voyages. Voilà pourquoi vous y trouverez, à l'avant comme à l'arrière, plus d'espace pour la tête, les jambes et les épaules de vos passagers, que le même modèle de l'an passé. Et dans le vaste coffre vous aurez toujours autant d'espace pour vos bagages.

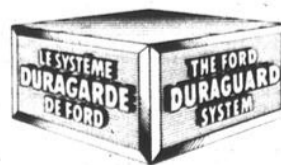
Meilleure maniabilité. La nouvelle LTD est plus facile à manier que le modèle de l'an passé... donc plus facile à stationner, avantage de taille dans les grandes villes. Mais ce n'est pas tout: la conduite de la LTD est encore plus douce grâce à la nouvelle suspension. L'équipement standard est impressionnant: boîte automatique, servodirection, servofreins et moteur V8 de 5.0 litres.

Plus pratique pour le conducteur. La LTD 1979 bénéficie d'améliorations appréciables: plus grande surface vitrée, meilleure visibilité pour le conducteur et commandes montées sur la colonne de direction (on touche à tout du bout du doigt).

Le concessionnaire Ford vous invite à faire l'expérience de la routière de l'heure: la Ford LTD 1979, modèles 2 portes, 4 portes et wāgonnette.



Fairmont



Toutes les voitures Ford 1979 sont protégées par le système DURAGARDE de Ford du Canada, accompagné d'une garantie du fabricant de 36 mois, sans frais supplémentaires et sans limite de kilométrage, contre les perforations causées par la corrosion (pièces du système d'échappement exclues). Le concessionnaire a tous les détails.

Certains accessoires représentés sont offerts en option, moyennant supplément.

FORD 

1904 1979

Un autre retour aux années '40

Il n'y a décidément rien de nouveau sous le soleil, surtout en matière de mode! Un autre couturier, américain cette fois, Gil Aimbez qui dessine pour

"Genre" des collections sports et pour "Bon Ménage" des robes d'après-midi et de petit soir, met encore l'accent sur les petites silhouettes,

les drapés, les jupes tulipe fendues sur le devant des années de la guerre.

C'était les robes noires étroites, entravées, les petits bibis sur le bout du front avec voilette, ou encore les cheveux mi-longs tout bouclés et les yeux charbonneux.

Gil Aimbez fait de ces robes au parfum ancien mais à l'allure nette et fraîche que donnent les tissus modernes infroissables, faciles à entretenir, faciles à vivre et à plis-pinces à la taille, ont des jambes droites et même appuyées et enserrant le haut des hanches à la manière des jeans.

La collection Bon ménage perpétue l'allure rétro avec ses robes de crêpe à imprimés de feuilles et aux airs d'écolière sage, aux épaules légèrement rembourrées et étroites, quelques-unes boutonnées entièrement sur le devant, d'autres, étroites, fendues sur le côté et d'autres avec un "peplum" détachable.

Les détails signant les "oeuvres" d'Aimbez se reconnaissent aux panneaux plissés, aux fronces smocky, aux losanges incrustés dans les fronces et à ses couleurs. Ces dernières ne sont pas forcément harmonisées mais juxtaposées avec goût, mélangées intimement.

Ses tissus sont remarquables, en mohair de laine garni de satin pour les fins de semaine à la

campagne, en soie charmeuse, soie jacquard, lainage jacquard, laine Chambray dans des tons de champagne et d'olive pour le jour, la ville et le soir. Des robes de coton suisse, dans des tons de tabac, rouge et turquoise

unis ou rayés finement ou dans des écossais des mêmes tons ainsi que quelques châlis révèlent des dessins de café espresso ou de tasses de café sont également ses petites excentricités, les seules qu'il se permet.

Sa série de "congé vacances" comprend des jerseys menthe, bleu sarcelle, lavende, des velours panne avec garnitures de satin taupes et roses, des crêpes de Chine rayés aubergines, des crêpes légers.



maigrir UN MAGAZINE QUI VOUS PERMET D'ATTEINDRE ET DE CONSERVER VOTRE POIDS IDEAL

NOUVEAU

maigrir ET RESTER MINCE

maigrir EST RÉALISÉ AVEC LA COLLABORATION DE MÉDECINS, PSYCHOLOGUES ET DIÉTÉTISTES

VOUS AVEZ DES BOURRELETS DISGRACIEUX, **maigrir** VOUS DONNE DES SOLUTIONS

maigrir VOUS PERMET DE GAGNER DES VOYAGES AU MEXIQUE

VOUS DÉSIREZ PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT ET SANS DANGER, **maigrir** PROCUREZ-VOUS

COMMENT RESTER MINCE À VIE

maigrir DÉNONCE 3 RÉGIMES DANGEREUX POUR VOTRE SANTÉ

L'OBÉSITÉ ET LA VIE SEXUELLE

SHIRLEY THÉROUX: LES SECRETS DE SA MINCEUR

RECETTES DIÉTÉTIQUES POUR L'AUTORISÉ

EN VENTE PARTOUT

PAGE C10 — DIMANCHE-MATIN — 1er octobre 1978

NOUVEAU

SERVICE À DOMICILE

Sans frais d'appel

(514) 353-4930

Montréal

1-800-361-7680

En Province

Dimanche-Matin

MOTEL

84 unités-situés à **GALT MILE, FORT LAUDERDALE**

Conditions excellentes

Appeler: **Frank Pietrucha** 212-644-1452

ou écrire à: **Knick Service Corp.**

133 E-58 th Street New York, N.Y. 10022

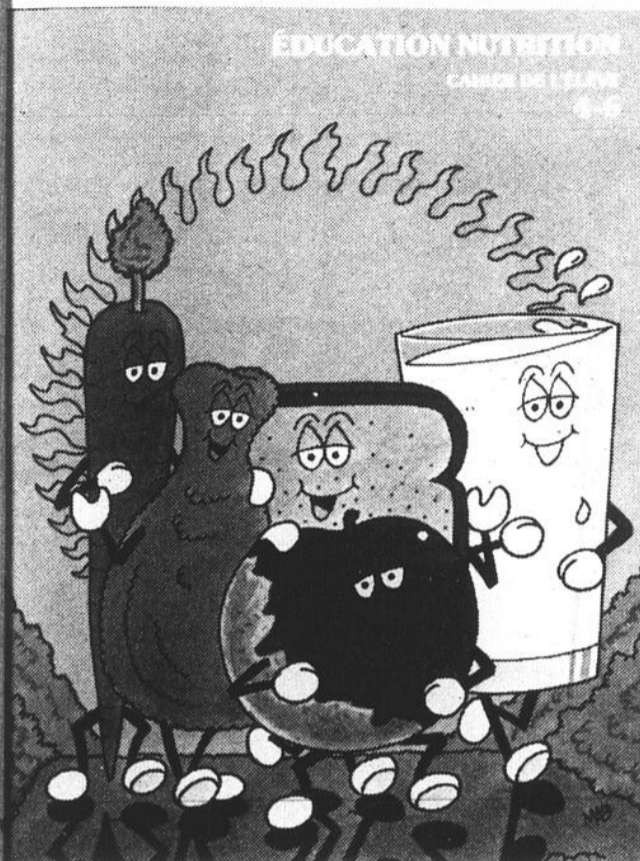
LES HOMMES, L'AMOUR ET LA SEXUALITÉ

La plupart des hommes sont heureux d'être mariés et la moitié d'entre eux n'ont jamais été infidèles! Telle est l'étonnante conclusion d'une enquête effectuée auprès de plus de 4,000 Américains et portant sur la sexualité, les femmes, le mariage et l'amour. Lisez plus en détail les résultats de cette étude dans Sélection du Reader's Digest du mois d'octobre. Vous serez peut-être étonné d'apprendre qu'en ce domaine l'attitude du mâle contemporain reste très conservatrice et que l'archétype de la "femme idéale" a très peu changé! La révolution sexuelle dont parlent beaucoup de gens ne serait-elle donc qu'un mythe? Pour en savoir davantage, achetez Sélection d'octobre aujourd'hui même.

L'éducation nutrition

Par Josette Bourbonnais

La Fédération des producteurs de lait du Québec lance un programme d'éducation nutrition en milieu



scolaire. Nouveau, original, conçu par des Québécois, ce programme s'adresse aux élèves de l'école élémentaire des 4e, 5e et 6e années.

Amusant et pratique à la fois, ce programme intégré, complet, est assorti d'activités d'apprentissage simples et pertinentes. Déjà un programme similaire, était utilisé depuis deux ans dans les classes du premier au troisième degré.

Il a pour but de favoriser l'acquisition d'informations de base en nutrition et de promouvoir l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Il se présente sous forme d'un manuel destiné à l'instituteur, du cahier de l'élève et d'un jeu de 25 cartes illustrant la valeur nutritive de quelques aliments de consommation courante.

Parmi les principaux thèmes exploités, on retrouve la classification des aliments, la croissance et la santé, les repas équilibrés et les collations collectives.

Un certain nombre de dépliants, illustrés en couleurs, sont distribués par la Fédération des producteurs et ont trait aux questions suivantes: Pourquoi déjeuner? L'A.B.C. de la boîte à lunch, les collations nutritives et au lait, "aliment naturel" et, "du lait parce que c'est bon".

Pour ceux qui n'ont pas faim ou le temps le matin, on leur explique que l'organisme après 10 ou 12 heures de jeûne a besoin de nourriture, que le petit déjeuner aide à avoir une meilleure concentration et qu'il est un repas au même titre que le dîner ou le souper, même pour les personnes obèses! On suggère aussi quatre ou cinq menus selon les goûts et le temps.

Les collations sont des compléments alimentaires, ne doivent pas remplacer le repas suivant mais aider à l'at-

tendre. Ce n'est pas la quantité qui est importante mais le choix des aliments pour l'énergie qu'ils apportent. Le lait, les jus non sucrés, orange ou pomme, les fruits frais, le yogourt, les noix, le fromage, les muffins de blé entier, les céréales non sucrées ou un oeuf cuit dur sont de bonnes suggestions.

Le cahier d'éducation de l'élève est facile et amusant par les "tests" qu'il pose aux enfants qui peuvent en faire de petits concours en équipe. Les dents ne jouent aucun rôle dans la digestion, vrai ou faux? L'absorption des aliments a lieu au niveau du gros intestin, vrai ou faux? Où puises-tu l'énergie dont tu as besoin? Suivent trois petits dessins... Pourquoi certaines personnes ont-elles besoin de plus d'énergie que d'autres?

Mais on y trouve aussi des éléments de diététique positifs, à apprendre et à commenter: les kilojoules, l'élaboration de menus et des récapitulatifs, et la composition de la boîte à lunch. Les mamans n'ont qu'à bien se tenir ou à apprendre au fur et à mesure avec leurs enfants ce qu'elles auraient pu laisser passer... dans leur jeune temps!

Intégrité
Vente par correspondance

Ce symbole est réellement synonyme d'intégrité dans le monde de la vente par correspondance

Si vous le rencontrez dans une publicité postale ou dans une annonce de vente par correspondance parue dans la presse, n'hésitez pas, car la compagnie de vente qui l'utilise est forcément une maison de confiance! La présence du symbole vous garantit le sérieux des transactions: vous recevrez exactement ce que vous avez commandé.

En effet, le symbole signifie que la compagnie de vente fait partie de l'Association Canadienne du Marketing Direct. Or, pour pouvoir en rester membre, il faut observer les quatorze articles de notre code d'éthique et respecter les normes professionnelles les plus strictes.

Nos membres travaillent pour diverses entreprises: éditeurs, catalogues de vente par correspondance, cercles et clubs du livre, organismes de souscription, grands magasins, institutions financières, compagnies d'assurance, écoles, organismes gouvernementaux, etc. Ils représentent environ 80 pour cent de l'industrie du marketing direct.

Nous savons cependant qu'il existe quelques "brebis galeuses" dans la vente par correspondance. C'est pourquoi l'A.C.M.D. a créé un comité chargé de s'occuper exclusivement des plaintes de clients.

Si vous pensez avoir été trompé par une maison de vente par correspondance et que vous n'avez pu résoudre le problème directement, écrivez-nous en nous donnant le plus de renseignements possible. Nous nous occuperons nous-mêmes du cas - que la compagnie fasse ou non partie de notre Association - et nous efforcerons de le résoudre à votre entière satisfaction.

Écrivez-nous également si vous désirez que votre nom soit rayé des listes d'adresses de nos membres (ou y soit ajouté); ce service - baptisé service préférentiel de vente par correspondance - existe depuis 1975. Les résultats sont jusqu'à présent les suivants: 3,274 demandes de retrait et 1,440 demandes d'inscription.

Écrivez-nous enfin, si vous désirez recevoir une brochure gratuite sur notre cours complet de marketing direct par correspondance, rédigé par les plus grands experts en la matière. Vous pouvez vous procurer des exemplaires de la brochure, en faisant parvenir votre demande à M. Frank Ferguson, directeur général de l'A.C.M.D., 130 Merton Street, Toronto, Ontario M4S 1A4.

Postez votre lettre dès aujourd'hui.

Association Canadienne du Marketing Direct

MADAME!

Vous qui avez les pieds larges, c'est ici que vous trouverez chaussure pour votre pied.



SHARON LACEVEAU TATTERSAL GARNITURE 747

NOUS NOUS SPÉCIALISONS DANS LES CHAUSSURES LARGES D.E.E.2E

DÉPOSITAIRES:

CHAUSSURES J. GAUTHIER
1831 est, LAURIER
(angle Papineau et Cartier) Mtl

521-1260

CHAUSSURES D. TADDÉO
6071, boul. MONK
(Angle Jolicoeur) Ville-Emard

766-1884

Ne laissez pas les poils superflus vous dicter votre façon de vous habiller.

Quand les poils superflus des bras, des jambes ou du contour des cuisses vous forcent à porter un maillot «cachetout» ou des manches longues même en été — vous devriez faire enlever ces poils d'une façon permanente.

Des milliers de femmes comme vous trouvent que le Système Grégoire offre la solution idéale à leurs problèmes de poils superflus. Parce que la thermolyse Grégoire est absolument permanente. Médicalement correcte. Économique. Et douce pour la peau féminine.

Appelez Grégoire maintenant pour votre consultation complémentaire privée. Vous recevrez aussi, sans obligation, une estimation du coût et du temps requis ainsi qu'un traitement échantillon.

Le système grégoire

LE PLUS GRAND SYSTÈME MONDIAL D'ÉPILATION PERMANENTE
CENTRE-VILLE: 1010 ouest, rue Ste-Catherine, 301 Édifice. Tél. 861-9741 de Lundi à Vendredi 10-7



Il l'aime autant qu'elle



L'Eau de Floride de Murray & Lanman conquiert tout le monde par son odeur fraîche qui marie le piquant du citron à la séduction des épices. L'Eau de Floride est pour lui une lotion tonifiante après rasage, ainsi qu'une eau de toilette dont il aime s'asperger. Pour elle, c'est la friction vivifiante qui suit le bain, l'eau de cologne qui rafraîchit et détend.

En vente dans les pharmacies et comptoirs de cosmétiques.

Lourdeur? Ballonnement? Mauvaise élimination?

Le Thé des Carmélites est recommandé pour compléter un régime équilibré visant à éliminer un excédent de poids ou à stabiliser le poids normal. Il active et facilite l'assimilation des aliments et aide à expulser les déchets.

Procurez-vous le Thé des Carmélites chez votre pharmacien. Emballage de 45 gr. et 90 gr. ou boîte de 24 sachets.

Le Thé des Carmélites



"Harmonies en demi-tons" de Lise Watier

Cet automne, vivez à la mode chez nous, et laissez la fantaisie vous emporter en adoptant les nouvelles teintes de la collection "Harmonies en demi-tons", créée par Lise Watier! Osez le rouge qui convient le mieux à votre personnalité: "Rouge Campari", "Rouge Cinzano", "Rouge Prunelle", "Rouge Sangraia"... ils feront tourner la tête sur votre passage! Que vous soyez sage, réservée ou mutine, vous habillerez vos lèvres, vos joues et vos ongles en parfaite harmonie et laisserez éclater votre joie de vivre! Eaton vous en donne tous les moyens!

Offre-prime

Avec chaque achat de 9.50 ou plus de produits Lise Watier, vous recevrez, sans aucuns frais supplémentaires, "Les Compléments", comprenant un masque revitalisant, un mascara noir (format régulier), un vernis à ongles aux couleurs d'automne (format régulier), un parfum Andrade pour femme et un parfum Andrade pour homme. (Formats spéciaux).

Venez ou téléphonez - 842-9211

Utilisez votre carte comptable Eaton.

Eaton, Centre-Ville (Rez-de-chaussée) et à ou par Anjou, Pointe-Claire, Cavendish, Laval, St-Bruno, Ottawa, Sherbrooke et Ste-Foy (216).

EATON

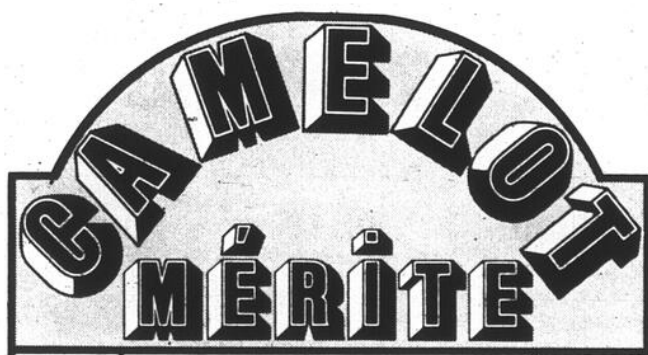
où la mode est en valeur





Maquillage léger et frais

Tous les traits sont mis en valeur mais les yeux gardent la vedette. Le fond de teint sert d'hydratant et de base couleur bien fondue avec le fard à joues. Les yeux sont ombrés de trois teintes dégradées surtout de riches bordeaux, prune foncé et mauves accentués de brun.



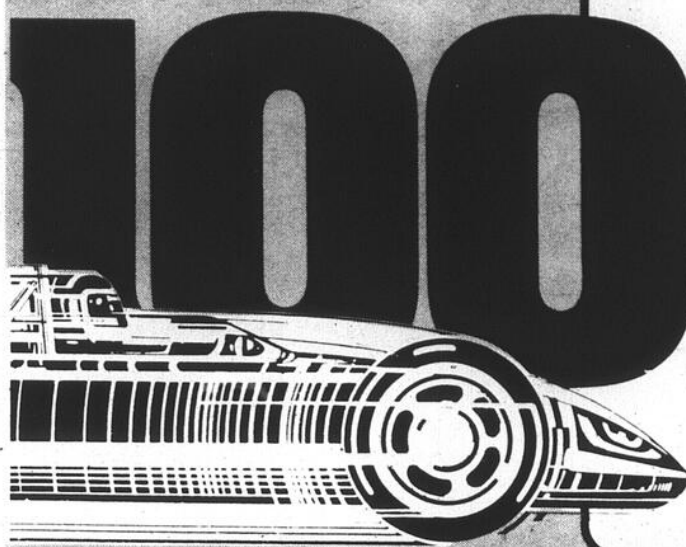
Jean-Richard Laberge

STE-THÉRÈSE EN HAUT



Jean-Richard emt âgé de 15 ans. Il est camelot depuis 4 1/2 ans. Il étudie à l'école St-Gabriel au niveau secondaire IV. Son rêve serait de devenir dentiste ou vétérinaire. Très sportif, Jean-Richard s'adonne au ski, au canot à la voile, au tennis et il aime aller pêcher. Il livre en moyenne 27 Dimanche-Matin.

Dimanche-Matin



NOMS DES GAGNANTS DE BILLETS POUR LE GRAND PRIX DU CANADA

Etant donné les risques de grève tournante des Postes Canadiennes, les gagnants dont le nom est mentionné ci-bas devront se rendre au DIMANCHE-MATIN, 5701, Christophe-Colomb aux dates et heures suivantes, pour chercher leur (s) billet(s):

4-5-6 OCTOBRE:
de 9h à 17h30

7 et 8 OCTOBRE:
de 8h30 à 12h

Nous nous excusons de ce contre-temps et espérons que vous comprendrez la situation.

Gagnants de 1 billet d'une valeur de \$60.00 (pour les trois jours de compétitions)

Gagnants d'une paire de billets d'une valeur de \$20.00 (pour le dimanche 8 octobre: Finale)

OFFERTS GRACIEUSEMENT PAR Dimanche-Matin

Voici la liste des 100 gagnants de billets de \$ 60⁰⁰

Robert Bélanger Henri-Julien Montréal	Antoine Robichaud Boul Hamel Ancienne Lorette	Pierre Jean Côte Bellevue Pointe-au-Pic	Roland Baril rue Principale Forterville	Benoît Crête Place Fournelle Laprairie
Raymond Morin Delanaudière Montréal	Gisèle Bellerive Place Du Collège Longueuil	Nick Blanchet rue Des Meules Sept-Îles	Claire Paquet rue Lefebvre Vaudreuil	Gilbert Rioux rue Chappleau Montréal
Simon Brodeur Des Ormeaux Anjou	Viateur Laurendeau York St-Barthélemy	Isidore Tremblay rue Pernay Boucherville	Denis Lermieux rue Lebel Mont-Joli	Mme Antoinette Joubert Frontenac Montréal
Jean-Pierre Barre St-Mathieu Montréal	Luc Ducharme rue Noël Asbestos	Georges-Henri Girard rue Dorion St-Eustache	M. J. M. Cusson rue Dessaulles St-Hyacinthe	Armand Bégin Chatelain Appt 1 Montréal
C.E. Trudel Fullum Montréal	Louise Phaneuf rue Paiement St-Geneviève	Robert Gagnon Place Fleury Montréal	André Paquin rue Parme Laval	René Trudel St-Gertrude Montréal Nord
Jacques Belzil J.-J. Gagnier Ahuntsic	M. Alphonse Bernier rue Jacques Lussier Varennes	Paul Leduc rue Champlain Montréal	Félix Gagnon rue De Soulanges St-Foy	Yves Lorange Fleury-Est Montréal
Y. Payette De Gaspé Montréal	Jean-Paul Guignard Boul-Laurier St-Hyacinthe	Denis Pelletier rue André-Jobin Montréal	Stéphane Taillefer rue Durham St-Bruno	Leon Courteau Verdun Verdun
F. Bernard Dupont Marie-Victorin Montréal-Nord	Pierre Giroux 6ème Rue Laval	Claude Paquette 36ème Ave Rsmi Montréal	Gérard Lalonde rue Aubin Valleyfield	Fernand Daigneault Sénécal Lasalle
Guy Dodier 7ème Avenue St-Michel	Gilles Filiatrault rue Christiane Laval	Neil Audet 24ème Avenue Montréal	Jean Cabana rue Merry Magog	Pierre St-Arnaud Jean Nicolet St-Léonard
Roland Robitaille Lalonde Pierrefonds	Mme Louise Simard rue Mentana Montréal	Jean-Louis Ste-Marie rue Des Récollets Montréal-Nord	Cécile Sanguinet rue Franchère Montréal	Robert Legault Church Montréal
Jeanine L. Lefebvre rue Lepage Dorval	R. St-Arnaud rue De Rennes Terrebonne	Mme Denise Dessureault rue Des Tilleuls Pointe-aux-Trembles	G. Vézina rue Alfred Montréal-Nord	Fernand Pelletier Denormandie Montréal
M. Fernand Lachapelle Prince Rupert Auteuil	Jean-Guy Tessier rue Châteauneuf Boisbriand	Marcel Simoneau rue Paimpol St-Léonard	Paul Tremblay Chemin St-Louis Beauharnois	M. Denis Gauthier Boul de Maisonneuve Est Montréal
Roger Charlier Lac Maillet St-Jérôme	Jacques Dupuis Terrasse Turgeon Longueuil	Jacques Bélanger rue Buchanan St-Laurent	Simon Gendreau rue Sénécal Longueuil	Michel Chamberland De Poncheville Montréal
Michel Campbell St-Patrick Sud Farnham	Robert Garon 47ème Rue Charlesbourg	René Gauthier rue De L'Eglise Longueuil	M. Jacques Bourgeois rue Richelieu Vanier	Nichel Bonneau 40e Avenue Pointe-aux-Trembles
Michel L'Héault Ave Royal Beauport	Roland Brouillette Boul. Henri-Bourassa Montréal	Blanche Pelletier rue Bercy Montréal	M. T. Coutu rue De Guyenne St-Lambert	M. Roger Xenos Lauzanne Montréal-Nord
M. P. A. Viau rue Principale Joliette	M. Germain Brazeau Fontenoy St-Léonard	Manuel Neves rue Esplanade Montréal	Sylvie Séquin rue 4ème Avenue Iberville	J. G. Constant Ave Champagnour Outremont, Qué
Doria Laforest rue Bergeron Alma	Jeanine Chavarie rue Joseph-Nolin Montréal	Léo-Paul Jutras 41ème Avenue LaSalle	M. Martin Choquette rue Beatty Verdun	Gilberte Perron 3ème Avenue Rosemont Montréal
Pierre Gros Louis rue Des Vétérans Village Huron	P. Gauthier rue Vendôme St-Bruno	Paul Séguin rue Bossuet Montréal	Fernand Tancrede rue Lorette Cap-de-la-Madeleine	Eugène McLaughlin Delanaudière Montréal
M. André Bouchard rue Kitchener La Tuque	Mme René Hébert rue Concordia Châteauguay	Lise Vézina rue De Courcellette Longueuil	Edgar Poirier 4ème Avenue Verdun	Danny Labbe London Montréal-Nord
	Michel Côte Place Vanier Neufchâtel	Pierre Borris rue Dumont Longueuil	M. Roger Gagnon rue D'Altonnes Anjou	Brigitte Harvey Boul. LaCombes St-Paul-Ermite

Voici la liste des gagnants de billets de \$ 20⁰⁰

Jacqueline Laberge rue Fabre Montréal	Laurette Robinson rue L'Acadie Montréal	Gabriel Larouche rue Berr Montréal	Mario Gagnon rue Bordeleau Joliette	Henri-Paul Bourgeois rue Massicotte Bedford
Yves Pelletier rue Garnier Montréal	Rachel Robitaille rue Lacordaire Montréal	Gilles Cusson rue Boyer Montréal	Claude Beaudoin rue De La Presqu'île Duberger	Denis Martel rue Currie Boisbriand
Paulo Micheletti rue Debellefeuille St-Léonard	Michel Fontaine rue Notre-Dame Montréal	D. Maisville rue Chambly Montréal	Michel Anctil Chemin De la Garde St-Foy	Robert Boyer St-Anne-des-Lacs Jacques Raymond
Daniel Lauzière rue Valois Drummondville	M. Pierre Normandeau rue St-Michel Montréal	Georges Jourdenais rue Centre Montréal	Guyane Baril rue St-François-Xavier St-Narcisse	Robert Lemire Boul. Ste-Madeleine Cap-Madeleine
Jean-Luc Rivet 51ème Avenue Laval-Ouest	Jacques Morel rue Laurier Montréal	Georges Hébert rue Fabre Montréal	Gilbert Jasmin Ave Lajoie Repentigny	Gaston Fournier rue Belmont Sherbrooke
Daniel Carle rue Langelier Montréal	Yvon Michaud rue Chemille D'Anjou	Christian Calmette rue St-Laurent St-Ignace-de-Loyola	Michel Daigle rue Hébert St-Hilaire	Emile Delage rue Pierre Bourgerie Boucherville
Pierre Corbeil rue St-Elizabeth Longueuil	Norbert Lessig rue Dézéry Montréal	Lorraine D'Aragon Rang Du Brûlé St-Antoine-sur-le-Richelieu	Jean Lamontagne 74ème Avenue Blainville	J.B. Brodeur Rue Belle-Source McMasterville
Auguste Despres Place Chambon D'Anjou	Euclide Gagnon rue Cadillac Montréal	Jules Brouillette rue Des Erables Lavaltrie	Yves Bibeau Chemin St-Ours Ste-Victoire-de-Sorel	Dominique Moisan rue Coderre St-Hubert
Thérèse Bedard rue Châteaubriand Montréal	Launer St-Pierre rue Langelier Montréal	Jean Gosselin rue Colombière Québec	Réjean Thibeault rue Des Cormiers Valcourt	Mme Françoise P. Forest rue Principale St-Jacques
Jacques Monette rue St-André Montréal	Jean-Noël Ouellet rue Fullum Montréal	Jean Ouellette rue St-Jude Deux-Montagnes	Claude Lavigne rue Clermont Pierrefonds	

**Grand
Prix du
Canada**



LE ROBERT & COLLINS

DICTIONNAIRE FRANÇAIS-ANGLAIS ENGLISH-FRENCH

R

UN NOUVEAU ROBERT: le bilingue français-anglais english-french.

Un nouveau "Petit Robert" est né

Par Josette Bourbonnais

Un nouvel outil de traduction, et d'adaptation est offert à l'usage des étudiants, des employés de bureau, des traducteurs, des journalistes, des lecteurs, anglophones comme francophones, curieux d'approfondir les équivalences d'une langue à l'autre, de mieux comprendre ou de mieux se comprendre.

Avec la collaboration du comité du Robert (grand et petit), sous la présidence de Paul Robert et de l'éditeur britannique Collins, après des recherches étalées sur quatorze années, de part et d'autre, cet ouvrage voit le jour et nous transmet fidèlement avec traduction dans les deux sens de plus de 200,000 mots et expressions.

Le Robert & Collins de 1536 page en vente en librairie à \$19.95 s'attache à présenter à ses futurs usagers une image fidèle de la langue (entendons de l'anglais comme de l'anglais) telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui, lue dans les journaux et entendue dans la rue. Fait nouveau, on y a même introduit les vocables de l'anglais d'Amérique ainsi que des termes propres au Québec, donc un dictionnaire à la page!

Il faudrait peut-être expliquer que Paul Robert, qui avait tout d'abord lancé, on s'en souvient, il y a maintenant près de 20 ans, le Grand Robert (en six volumes augmentés plus tard d'un supplément), dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française, puis le Petit Robert avant de publier le Micro Robert, a eu des ancêtres acadiens et, de ce fait, se sent, dit-il, "l'enfant de deux continents". Donc pas étonnant qu'il ait été motivé depuis longtemps à offrir aux lecteurs des deux langues un ouvrage capable de les aider à mieux se comprendre, à mieux communiquer.

Pour ce faire, dès 1962, avec son confrère britannique Collins, ils choisirent deux équipes de rédacteurs et traducteurs, l'une française connaissant bien l'anglais, l'autre britannique comprenant parfaitement le français, mais astreints chacun à écrire dans leur langue maternelle. C'était pour réaliser un ouvrage capable d'aider les lecteurs à transmettre les sentiments, en les conservant vivants, les pensées et les arrières-pensées, les intentions et même les passions. Il fallait aussi composer une oeuvre de son époque, mettant en relief les façons de parler et d'écrire des deux côtés de la Manche, mais aussi des deux côtés de l'Atlantique. Il eut, pour ce faire, en plus des Français et des Britanniques, bien sûr, des rédacteurs français ayant vécu aux Etats-Unis et au Canada même, anglais et français, qui étaient capables de bien saisir les particularismes des langues françaises et anglaises utilisées et quelque peu remaniées ou augmentées dans ces deux pays.

La grammaire des deux langues tient une place importante dans ce nouveau Robert qui comporte, notamment, des renvois quant aux conjugaisons, aux exigences de la syntaxe.

Un peu comme dans un dictionnaire encyclopédique, les divers sens d'un mot sont séparés et indiqués par des lettres grasses: (a), (b), (c), etc...

Les mots composés français sont soudés comme mots à part entière à leur ordre alphabétique et les mots composés anglais, ou expressions anglaises, par exemple, sont regroupés à la suite du mot principal (ex: boat train, freedom fighter), toujours selon l'ordre alphabétique. Les mots composés français formés à l'aide de préfixe d'origine verbale sont regroupés sous ce verbe.

VOTRE SANTÉ D'ABORD

Le Centre Épic de médecine préventive et de conditionnement physique vous offre la pause qui rajeunit: un programme complet de conditionnement personnel, basé sur l'évaluation professionnelle de votre santé physique et cardiaque.

Chacun a son rythme de vie. Mais avec le temps, les tensions et le stress s'accumulent et nous guettent.

Saviez-vous qu'un entraînement modéré, un programme d'exercices et un bon régime peuvent vous procurer un rajeunissement physiologique pouvant atteindre 10 ans?

Si vous êtes intéressé(e) à "reprendre la forme", appelez au Centre ÉPIC, 374-1480, pour connaître le jour et l'heure des séances d'information gratuites, le lundi soir, sans aucune obligation de votre part.

OUI

Je suis intéressé(e)



Déjà 10 ans plus jeune!

ÉPIC

Un organisme à but non lucratif
Chargex Visa et Master Charge sont acceptées



Déjà 10 ans plus jeune!

ÉPIC

Un organisme à but non lucratif.

INFORMATIONS: 374-1480

ACTIVITÉS

	18:45	19:00	19:30	20:15	20:45
LUNDI	Pré-natals	ballet-jazz	Rythmique	ballet-jazz	Pré-natals
MARDI	Pré-natals	Yoga		Yoga	Pré-natals
MERCREDI	Pré-natals	Ballet-jazz	Rythmique	Ballet-jazz	Pré-natals
JEUDI	Pré-natals				Pré-natals
VENDREDI				Ligue de Volley Ball	

PISCINE

	18:00	18:45	19:00	19:15	20:15
LUNDI		Nageur avancé	Cond. phys. aquatique		Préjuvénile Juvénile
MARDI	Mère-enfants (3 à 5 ans)			Junior	
MERCREDI			• Cond. phys. aquatique • Senior		Préjuvénile Juvénile
JEUDI			préjuvénile juvénile		Junior Intermédiaire
VENDREDI				19:30 Plongée sous-marine	
SAMEDI	8.00 à 10.00. Cours de natation Jeunesse (6 à 10 ans) combinaison de gymnastique élémentaire et natation		10:00 à 12:00 Bain libre		12:00 Nageur avancé Sénior

Aubaines

en début de semaine

**DÉTERGENT
EN POUDRE**

ARCTIC
POWER
PAQUET
DE 2.4 KG.

1.99

PRIX HABITUEL 2.91

ÉCONOMIE .92

**BISCUITS
DOMINION**

AUX BRISURES
DE CHOCOLAT
SAC 32 OZ

.99

PRIX HABITUEL 1.79

ÉCONOMIE .80

**BOEUF
HACHÉ**

ORDINAIRE

.98 LB

PRIX HABITUEL 1.08

ÉCONOMIE .10 lb

**OIGNONS
JAUNES**

"MOYENS"
DU QUÉBEC
CANADA NO 1
SAC 10 LB

.99

SPÉCIAL

**les lundi, 2 oct et mardi 3 oct.
seulement**

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS!

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture les lundi et mardi 2 et 3 octobre 1978 dans tous les Supermarchés Dominion de l'île de Montréal, Laval, Rive-Sud, St-Jean, Repentigny, Joliette, Rosemère, St-Eustache, St-Jérôme, St-Adèle, Châteauguay et Valleyfield.

Les Supermarchés Dominion Ltée.

Ça c'est du supermarché

Dominion