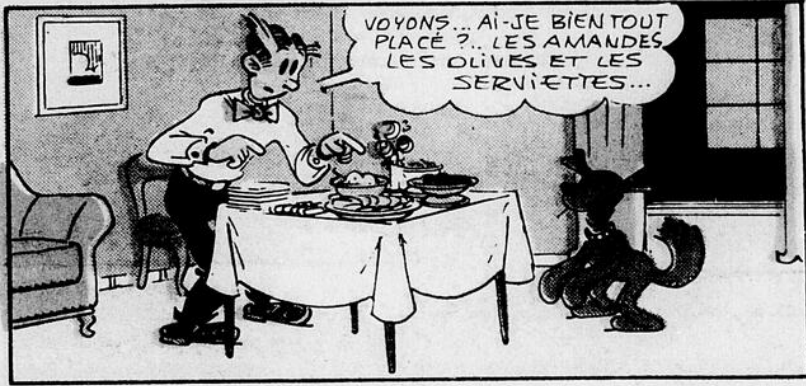


UN DIVERTISSEMENT POUR LES JEUNES DE TOUS AGES

LES BANDES DESSINÉES DU

progres
echo
Hebdomadaire régional



L'Académie de musique du Québec

Le Prix d'Europe: ultime consécration

En juin prochain, un jury composé de musiciens émérites se réunira pour procéder à l'attribution du prix d'Europe 1974. Cet événement se répète chaque année, depuis 1911. C'est l'Académie de musique de Québec qui a la responsabilité de ce concours prestigieux qui a permis, jusqu'ici, à quelque 75 musiciens de poursuivre une carrière qui dans bien des cas a porté la réputation du Québec sur toutes les scènes du monde.

Lors d'une réception qui réunissait plusieurs anciens prix d'Europe, dernièrement, le ministre des Affaires culturelles du Québec, M. Denis Hardy, a annoncé que le montant de la bourse du prix d'Europe serait porté de \$5,000 à \$8,000. Cependant, le concours continuera d'être présenté sous l'égide de l'Académie de musique de Québec. Cette attitude indique bien l'importance de cette institution au Québec.

L'Académie de Musique a été fondée en 1868 et constituée en corporation en 1870 par un acte de la Législature du Québec.

Il s'agit de la plus ancienne institution à décerner des certificats d'études musicales et le diplôme "Lauréat" dans la province de Québec. Elle a été la première à confier à des spécialistes le soin d'établir des programmes d'études. Son but est de promouvoir le goût de la musique, d'élever le niveau des études musicales et de les régulariser en établissant des programmes, en instituant des examens, et en attribuant des prix dans toutes disciplines de l'art musical.

Depuis 1911, l'Académie musicale de Québec décerne annuellement le prix d'Europe. Il suffit de parcourir la liste des quelques 75 lauréats pour découvrir que presque tout ce

qui compte ou a compté dans la musique au Québec, a été récipiendaire de ce prix prestigieux.

Les Lauréats se recrutent dans presque toutes les disciplines. On y retrouve des pianistes, des organistes, des chanteurs, des violonistes, des compositeurs, des violoncellistes, un saxophoniste, deux flûtistes et un claveciniste.

Parmi les lauréats les plus prestigieux, mentionnons : Maestro Wilfrid Pelletier (Prix 1915); l'organiste Omer Létourneau (1913); le musicologue Léopold Morin (1912); le chanteur Lionel Daunais (1926); le violoniste Noël Brunet (1936); le violoniste, directeur de fanfare et chef d'orchestre Edwin Bélanger (1933) qui est actuellement président de l'Académie de musique de Québec; l'organiste Claude Lavoie (1942); le compositeur et pianiste, Clermont Pépin (1949) le chef d'orchestre Léon Bernier, (1955); la cantatrice Colette Bocky (1962); le chanteur Bruno Laplante (1966); et de très nombreux autres que l'espace ne nous permet pas malheureusement de nommer.

Au cours de l'allocation qu'il a prononcé devant les "Lauréats" du prix d'Europe et les sommités du monde musical, le ministre des Affaires culturelles a tenu à faire remarquer que le gouvernement du Québec encourage toutes les formes d'expression musicale au rythme d'environ \$1,500,000, par année pour les orchestres, les sociétés de musique, les fanfares, les chorales, les Jeunesses musicales, les concours artistiques, l'opéra du Québec, etc.

La musique, au Québec, une tradition bien vivante et en plein épanouissement.

BOURSIERS DU PRIX D'EUROPE

- 1911 Coulombe Clothilde
- 1912 Morin Léopold
- 1913 Létourneau Omer
- 1914 Dansereau Hector
- 1915 Pelletier Wilfrid
- 1916 Dumaine Graziella
- 1917 Malépart Germaine
- 1918 Kastner Jean
- 1919 Dompierre Lucille
- 1920 Price Ruth
- 1921 Descaries Auguste
- 1922 Messénie Anne-Marie
- 1923 Bernier Conrad
- 1924 Cusson Gabriel
- 1925 Doyon Paul
- 1926 Daunais Lionel
- 1927 Savard Rita
- 1927 Mercure Henri
- 1928 Sand Brahm
- 1929 Beaudet J. Marie
- 1930 Martin Gilberte
- 1931 Martin Lucien
- 1932 Piché Bernard
- 1933 Bélanger Edwin
- 1934 Lindsay Georges
- 1935 Tremblay Georgette

- 1936 Brunet Noël
- 1937 Savaria Georges
- 1938 Hébert Marcel
- 1939 Bailly P.-Aimée
- 1940 Forgues Suzette
- 1941 Martin Marcelle
- 1942 Lavoie Claude
- 1943 Duval Berthe
- 1944 Lavoy Jacqueline
- 1945 Létourneau Claude

- 1946 Landry Jeanne
- 1947 DesRosiers Lise
- 1948 Daveluy Raymond
- 1949 Pépin Clermont
- 1950 Dufresne Josephthe
- 1951 Globenski A.M.
- 1952 Lachance Jeannine
- 1953 Gilbert Kenneth
- 1954 Grenier Monique
- 1955 Bernier Léon
- 1956 Munger Monique
- 1957 Leduc Jean
- 1958 Boucher Lise
- 1959 Martel Rachel
- 1960 Martel Jeannine
- 1960 Daoust Gisèle
- 1961 Jacques Hélu
- 1961 Ménard Pierre
- 1962 Bocky Colette
- 1962 McKay John
- 1963 Lanneville Cécile

- 1963 Prévost André
- 1964 Ouellet Claude
- 1964 Savard Claude
- 1965 Gagnon Alain
- 1966 Gendron Monique
- 1966 Laplante Bruno
- 1967 Coulombe Micheline
- 1967 Lacocque Jacques
- 1968 Madden Lucie
- 1968 Richard Roland
- 1969 LeComte Louise
- 1970 Whitelaw John
- 1971
- 1972 Laferrière Marie
- 1972 Quinton Karen
- 1973 Arseneault Raynald
- 1973 St-Jacques Marcel

BOURSES SPÉCIALES

- 1924 N. Horschern (violin)
- 1926 Alice Ste-Marie (piano)

Lionel Daunais, chanteur et directeur. Prix d'Europe 1926.



Rachel Martel, pianiste. Prix d'Europe 1959.



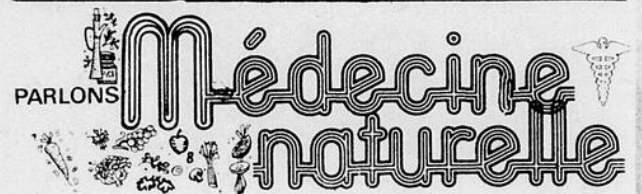
Alain Gagnon, compositeur. Prix d'Europe 1965.



Louise LeComte, flûtiste. Prix d'Europe 1969.



Mme A.-M. Messénie-Charuest, pianiste. Prix d'Europe 1922



par: Maurice Rioux, N.M.D. Naturothérapeute

Le "professeur" MONO

Mono étant connu de tous, nous nous proposons d'en parler un peu plus longuement.

Mono ayant fait fortune grâce à des produits de beauté, entrepris, dans la seconde moitié de sa vie, la "régénération physique de l'humanité par la réforme alimentaire".

LOIS DE MONO : - Il a donné son nom aux thèses ci-dessous :

- 1) Tout ce qui est animal ou provient d'un animal est inapte à entretenir les cellules humaines en bon état de santé et de force.
- 2) Tout corps gras, même végétal, trouble le métabolisme général et la fonction du foie.
- 3) La masse musculaire sert de contrepoids au système nerveux. La santé musculaire engendre la santé nerveuse et la conditionne.

LA SYNTHÈSE MÉDICALE DE MONO : - Il ramène toutes les maladies à deux types principaux, ayant toutes les deux leur origine dans l'alimentation :

- 1) L'arthritisme, ou dépérissement des facultés sécrétoires héréditaires de l'appareil digestif désarmant le terrain qui, lui, a toujours lutté contre les microbes les plus virulents.
- 2) L'atrophie des sens causée par les aliments d'origine animale ou industrielle.

Il n'y a donc pas de maladies et la folie elle-même n'existe pas. Ceux qu'on appelle "les fous" sont tout simplement des intoxiqués, que seule la désintoxication peut guérir.

PENSÉE : Rien ne devrait plus humilier les hommes qui ont mérité de grandes louanges que le soin qu'ils prennent encore de se faire valoir par de petites choses. (La Rochefoucauld).

La semaine prochaine : Le "Professeur" MONO (suite)

Bases de vin concentrées, Beaujolais et Bordeaux fait 55 gallons. Prix régulier \$12.95. SPECIAL \$8.95

LA TONNELLERIE enr.

572 St-Germain, Rimouski-Est 724-2015

Commandes téléphoniques et postales acceptées
Service téléphonique 24 heures par jour

GRATUIT: Catalogue et prix contre 25¢ pour frais postal.

Ma cave à vin



Vin de table rouge sec et léger

Rendement : 4 1/2 gal. imp. (27 bouteilles de 26 oz)
EQUIPEMENT REQUIS
Cuve de fermentation primaire — 7 gal.
Cruches secondaires
Bondes hydrauliques

Siphon
Feuille de plastique
Hydromètre
Ensemble de vérification des acides
INGREDIENTS REQUIS —
Cf. étiquette circulaire sur le couvercle du récipient.
80 oz concentré de raisin rouge
4 gallons eau chaude
5 1/2 lbs sucre blanc granulé
2 oz mélange acide
1 oz nourriture de levure
1 1/2 c. à thé tannin de raisin
Levure de vin Bordeaux Grey Owl ou Cabernet
Amorce de levure
2 oz de copeaux de chêne à ajouter selon la recette
Densité de départ : 1,085 Acide : 7%

Préparer une amorce de levure selon les instructions sur le paquet. Quand la levure est prête, procéder de la façon suivante :

Mélanger tous les ingrédients dans la cuve primaire à l'exception de la levure de vin. Quand le moût est refroidi à 70-75 degré F, ajouter la levure de vin. Quand la densité est de 1,030, siphonner dans des cruches secondaires et fixer les bondes hydrauliques.

Dans 2 ou 3 semaines, quand la densité est de 1,000, placer 2 oz de copeaux de chêne dans des cruches secondaires propres. Siphonner le vin sur les copeaux. Fixer les bondes hydrauliques. Après 3 mois siphonner le vin dans des cruches sans copeaux de chêne, remplir les cruches jusqu'au bord. Quand le vin est clair et stabilisé, embouteiller. Faire vieillir dans un endroit frais et sombre.

REMARQUE : La quantité de sucre et de mélange acide requise pour cette recette peut varier d'une année à l'autre selon les fluctuations climatiques. Nous vous suggérons fortement d'utiliser un hydromètre et un ensemble de vérification des acides.
Coût : \$0.42 la bouteille.

STOP... recherchons garçons et jeunes filles... Devenez jeunes gens d'affaire en vous organisant une route de journaux dans votre quartier.

QUARTIER ST-GERMAIN DE PRÉFÉRENCE

Devenez porteur en vous adressant à

PROGRÈS-ECHO

RIMOUSKI 723-4800

STOP... recherchons garçons et jeunes filles... Devenez jeunes gens d'affaire en vous organisant une route de journaux dans votre quartier.

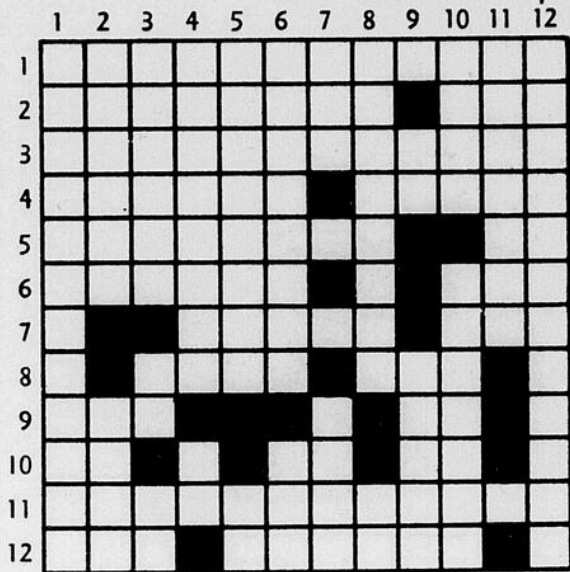
Devenez porteur en vous adressant

GASPÉ: Yves Dubé, 368-3559

BAIE-DES-CHALEURS: Henri Gauvreau, 534-2289

quebecois

problème: no 19



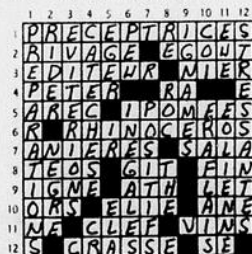
HORIZONTALEMENT

- 1- Qui ne peuvent se tromper ni tromper les autres.
- 2- Tenue. -- Homme ignorant.
- 3- Manière de présenter.
- 4- Garnira. -- Choses reconnues aptes à la satisfaction d'un besoin.
- 5- Tracer de nouveau. -- Calcium.
- 6- Convention écrite entre deux gouvernements. -- Terme au ping-pong.
- 7- Démentissent. -- Un des cantons suisses.
- 8- Parties des églises. -- Officier de Louis XV.
- 9- Touché. -- Pronom personnel.
- 10- Dieu solaire. -- Étain. -- Saint.
- 11- Classe de nobles.
- 12- Condiment. -- Immobile.

VERTICALEMENT

- 1- Ennuieras.
- 2- Faire connaître par un récit. -- Femme

- 3- Fit de la fiente. -- Sans vêtements. -- Pronom personnel.
- 4- Chénopode. -- Carte à jouer.
- 5- Fréquentatif. -- Titane.
- 6- Famille de plantes qui a pour type le lin. -- Adjectif possessif.
- 7- Terme au ping-pong. -- Grand chat d'Asie.
- 8- Qui n'est point protégé par un abri. -- Consonnes doubles.
- 9- Titane. -- Prêlat français.
- 10- Soeur servante qui n'est point destinée aux ordres sacrés. -- Petite fenêtre pratiquée dans un toit.
- 11- Formuler.
- 12- Extraordinaire.



LYSE PIERS, ASTROLOGUE,

PRÉSENTE VOTRE HOROSCOPE



BELIER
(21 mars au 20 avril)

Le voisinage de vos relations amicales serait de mise en cette journée de mercredi, d'autant plus qu'elles vous apprendront des nouvelles aussi surprenantes qu'agréables. Malheureusement, les trois prochains jours vous causeront bien des ennuis et ce à de nombreux points de vue; soyez avertis dans vos paroles. Dès la soirée de samedi, de nouvelles idéologies prendront forme et de nouveaux projets en éclorent.



TAUREAU
(21 avril au 20 mai)

Des honneurs vous parviendront en la matinée de jeudi à votre milieu professionnel et il est même possible que vous receviez une augmentation de salaire. Peut-être seriez-vous trop vantards vendredi et vos amis n'apprécieraient point vos talents d'éloquence en ce domaine, soyez donc plus modestes. Quoique votre vitalité soit très bonne, il ne faudrait pas être négligent au cours de la fin de la semaine, car les maux de gorge feront vite leur apparition.



GEMEAUX
(21 mai au 21 juin)

Les voyages seront au menu du jour, mercredi et même en la matinée de jeudi; l'amour fera sûrement partie de ces expéditions. Des ennuis à votre milieu professionnel seraient à craindre vendredi; soyez moins impulsifs et tout ira mieux. Vos relations amicales recherchent votre compagnie avec insistance au cours de la fin de la semaine, car vous êtes renommés pour être le boute-en-train

de la bande; les sorties de plaisir seront nombreuses.



CANCER
(22 juin au 22 juillet)

Vous recevrez des legs, dons ou cadeaux que vous n'attendiez pas et ce en votre foyer. Pour ceux d'entre vous qui avez des litiges avec la justice, ils se verront régler à votre avantage jeudi. D'autre part, il vous faudrait être prudents au cours de vos déplacements, car un risque d'accident subsiste vendredi. Des honneurs vous seront attribués dimanche; vos talents sont reconnus.



LION
(23 juillet au 23 août)

L'amour règne en maître en votre secteur conjugal et de délicieux moments seront à passer en la compagnie de l'être aimé en ce jour. Il vous faudra être très consciencieux dans vos actes jeudi et vendredi, car les gestes malhonnêtes seront vus et vous serez pris à votre piège. Les voyages s'effectueront au cours de la fin de semaine vous permettant de vous reposer des fatigues des jours derniers.



VIERGE
(24 août au 22 septembre)

Le travail routinier prendra tout votre temps en cette journée et vos efforts accomplis vous mériteront une rentrée d'argent surprise en la matinée de jeudi. Par contre le secteur conjugal en prend pour son rhume vendredi, car il subsiste beaucoup trop d'agressivité de la part de votre conjoint et les mésententes seront malheureu-

sement à l'honneur! Dimanche, il est possible que vous receviez des cadeaux, peut-être afin que vous pardonniez la peine qu'on aurait pu vous causer. Un bon recyclage ne vous ferait pas tort mardi.



BALANCE
(23 septembre au 23 octobre)

La chance vous sourit en cette journée de mercredi, et bien des joies vous arriveront par l'entremise de vos enfants. Par contre, le travail devient accablant jeudi et vendredi et votre santé n'est pas à son meilleur, un médecin pourrait vous aider à régler vos ennuis mieux que vous-mêmes. Heureusement, des compensations d'ordre affectif vous soutiendront le moral en la fin de la semaine. Par le fait de ces mêmes transits, toutes associations contractées vous seront favorables et bénéfiques. Il est possible que vous receviez des legs ou dons mardi.



SCORPION
(24 octobre au 22 novembre)

L'harmonie et la bonne entente règnent en votre milieu familial en cette journée de mercredi. Malheureusement, les aspects sont quelque peu contradictoires au secteur affectif vendredi; sachez donc contourner ces conjectures, soyez moins impulsifs. Attention à votre portefeuille, vous pourriez le perdre. Malgré ce que soit la fin de la semaine, beaucoup de travail vous attend, mais croyez bien que vous récolterez le fruit de vos efforts. Votre ciel redeviendra radieux mardi en votre secteur conjugal.



SAGITTAIRE
(23 novembre au 21 décembre)

L'amour est tout autour de vous, à vous d'ouvrir grands vos yeux et vous le trouverez. Mais cela n'empêchera pourtant pas les mésententes d'éclater vendredi et votre foyer risque de devenir le four de querelles. Heureusement, la fin de la semaine réparera les dégâts faits en votre secteur affectif et par le fait même la chance accompagnera vos spéculations; c'est donc le bon moment de participer à des jeux de hasard. Votre travail vous rapportera beaucoup de satisfactions mardi et les changements en votre résidence seront nombreux.



CAPRICORNE
(22 décembre au 20 janvier)



Le secteur financier demeure toujours au beau fixe, surtout en cette journée de mercredi où les rentrées d'argent imprévisibles pourraient bien survenir. Soyez très prudents sur les routes vendredi, car un risque d'accident vous guette; la nervosité peut vous faire commettre des erreurs. Vous avez le goût de renouveler votre intérieur et des achats immobiliers semblent possibles dimanche et lundi. Pour les célibataires de ce signe, la journée de mardi vous fera connaître des personnes tout à fait sympathiques et séduisantes.



VERSEAU
(21 janvier au 19 février)

Une trop grande nervosité vous assaille en cette journée de mercredi; vous désiriez tout faire, mais le temps vous manque. Vous serez enclins à trop dépenser vendredi et votre secteur financier s'en trouvera très mal à l'aise, soyez donc plus réalistes. Vous effectuerez de nombreux déplacements au cours de la fin de semaine; le mouvement vous anime et il vous sera très difficile de rester longtemps au même endroit. Les surprises ne sont pas toujours agréables et il est possible que vous vous trouviez dans l'obligation de faire face à un problème vous arrivant par lettre lundi.



POISSON
(20 février au 20 mars)

Vous êtes trop renfermés, ce qui vous porte à engendrer beaucoup de pessimisme mercredi; essayez de vous confier à quelqu'un, à vous extérioriser, les personnes âgées seraient les mieux placées pour vous comprendre. Vous pourriez recevoir des rentrées d'argent que vous attendez depuis déjà longtemps, telles un remboursement de prêt en la journée de dimanche. Par contre des ennuis à propos d'assurances pourraient bien survenir lundi. Votre entourage immédiat vous accordera son aide et vous prouvera qu'il vous comprend mieux que vous ne croyez. Usez de diplomatie lundi dans vos rapports avec votre conjoint. Les rentrées d'argent seront considérables mardi.



Phila-chronique



Le Musée postal ouvrira en septembre

Le ministre des Postes, M. André Ouellet, a annoncé aujourd'hui que le musée national des Postes du Canada ouvrira officiellement ses portes le 26 septembre. Le public y aura accès dès le lendemain.

Le musée sera provisoirement situé au rez-de-chaussée de l'édifice Sir Alexander-Campbell, où loge l'Administration centrale des Postes, à Ottawa, mais on projette déjà de l'installer dans des locaux permanents en 1978.

On pourra y admirer des timbres de tous les pays du monde, mais il est entendu qu'une place de choix sera réservée aux collections canadiennes et

nord-américaines. Le conservateur, M. Jim Kraemer, croit en effet que le musée possède la plus belle collection de timbres du Canada et de l'Amérique britannique du nord qui soit.

Des étalages spéciaux montreront également divers articles utilisés par les Postes, dont des oblitérateurs et autres objets, de même que la célèbre collection de faux de Smythies.

Le musée comprendra un comptoir, semblable à ceux qui se trouvaient jadis dans les anciens magasins généraux, où il sera possible de se procurer des timbres-poste à l'état neuf et des plis premier jour. Tout objet de correspondance expédié de ce bureau de poste portera un cachet spécial d'oblitération.



CAMP D'ETE EQUESTRE

CAMP D'ETE EQUESTRE POUR ENFANTS

Séjour de 2 à 4 semaines
Enseignement équestre à tous niveaux
par instructeurs diplômés

Brochure sur demande

CLUB EQUESTRE MIRABEL

1560, Côte St-Louis, Mirabel, Québec

Tél.: (514) 258-3728

RESERVEZ DES MAINTENANT

Inscription limitées à 20 par session

RESTAURANT Le Charolais

de la Grande Place Enr.

SALLE A MANGER

Le Charolais

- Magnifique vue sur la mer
- Repas à toutes heures
- Venez déguster un repas inoubliable dans un décor enchanteur

EXCELLENTE CUISINE CANADIENNE

"Le Steak à son meilleur"

BAR DU ROY
TV couleur

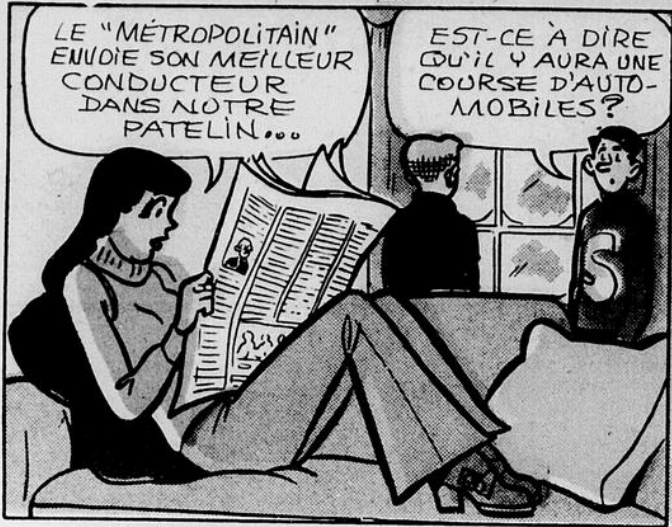
CAFE TERRASSE

Ivanho Roy, prop.

723-5888

Archie

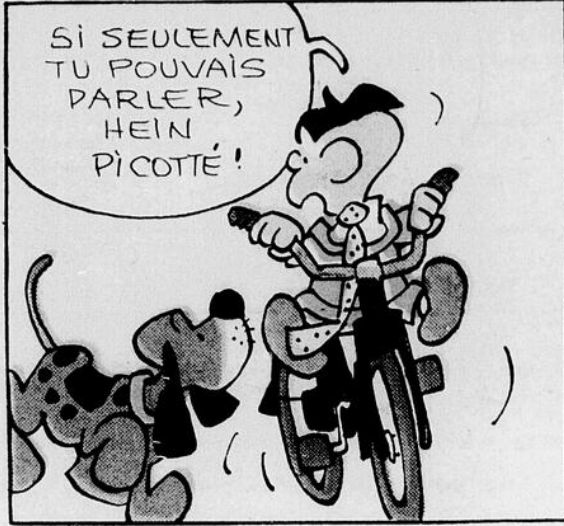
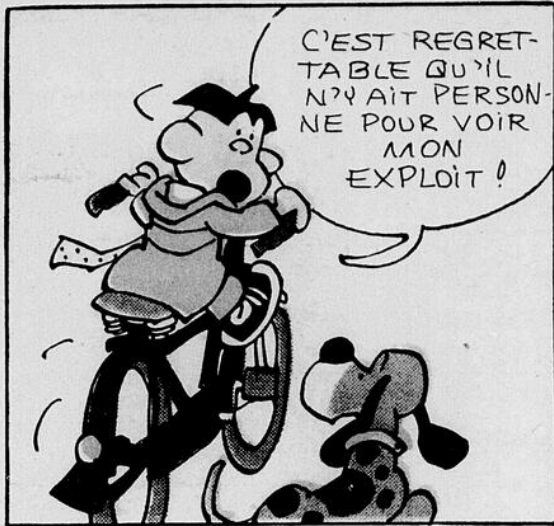
BOB MONTANA



nous imprimons de tout...

bellavance inc.
division imprimerie
137 rue léonard
rimouski 723-7877

le TIGRE par BUD BLAKE



FETITE IODINE



DE BELLES PHOTOS l'année durant...

KODAK Diapositives couleurs	K 135-30	3.79
	K 135-36	5.49
	Kx 135-20	3.79
	Kx 135-36	5.49
Photos couleurs	C 126-12	1.35
	C 126-20	1.69
	C 135-20	1.69
	C 135-36	2.39
	Cx 127	1.35
	Cx 120	1.35
Pour pocket Instamatic	C 110-12	1.29
	C 110-20	1.79
	Kx. 110-20	3.79
Super 8	KA 464 P	4.39
	ASA 160	3.87
8 mm	K 459 P	
POLAROID	TYPE 87	2.45
	TYPE 88	4.25
	TYPE 107	2.85
	TYPE 108	5.50
	Sx LAND FILM	7.95

MAGICUBES.....	\$2.35
FLASHCUBES.....	\$1.79
HIGH POWER/CUBES.....	\$1.89
PRESS 25 B.....	\$3.24
M3/M3.B.....	\$2.64
AG1/AG1.B.....	\$1.99

Les piles alcalines Duracell **MALLORY** LES MEILLEURES... LES PLUS DURABLES



MN 1604	9 volts		1.75
MN 1300	1.5 volts	grosneur "D"	2.79/2
MN 1400	1.5 volts	grosneur "C"	2.29/2
MN 1500	1.5 volts	grosneur "AA"	1.89/2
MN 2400	1.5 volts	grosneur "AAA"	1.89/2
PX 30	3.0 volts		2.18
PX 825	1.5 volts		1.89/2

bellavance inc.

192 St-Germain Est et Galeries la Grande Place Rimouski

LA CHIROPRATIQUE

POUR TOUS CEUX QUI ONT UNE
COLONNE VERTEBRALE

par: JULES LAMBERT, chiropraticien

La subluxation est sournoise

Importance du bon maintien. Nécessité de l'examen chiropratique périodique.

La subluxation vertébrale est un facteur causal de la maladie. Ce déplacement léger d'un ou de plusieurs os de l'épine dorsale est très souvent indolore et se produit dans beaucoup de cas sans que le sujet s'en rende compte.

Les mauvaises habitudes de posture peuvent provoquer des déviations à la colonne et engendrer de nombreuses maladies. Voilà pourquoi il est nécessaire de surveiller son maintien et d'inviter les enfants en particulier à se tenir droits toujours et partout.

En rapport avec ceci on voit comment l'examen chiropratique périodique à de l'importance pour dépister la maladie dans ses premiers stades. Le fait qu'un individu ne soit pas nécessairement conscient de l'état de sa colonne vertébrale réclame qu'un examen soit fait de temps à autre par un spécialiste en la matière. Le chiropraticien est mieux que personne qualifié pour cela. Au besoin, il amorcera les corrections qui s'imposent. Prévenir la maladie, c'est toujours plus facile. Observez donc régulièrement un bon maintien et faites examiner votre colonne ver-

tebrale une fois par mois pour plus de sécurité. C'est un gage de santé.

LA CHIROPRATIQUE D'A-BORD

"Docteur, c'est réellement déplorable que les malades essaient des remèdes et des soins de toutes sortes avant d'avoir recours à la chiropratique". Cette affirmation fort à propos était faite dernièrement par un individu qui sortait du bureau de son chiropraticien après avoir trouvé sa guérison.

Comme bien d'autres, ce malade avait végété longtemps d'un docteur à l'autre et d'un spécialiste à l'autre sans trouver le résultat qu'il cherchait. Désespéré, il s'adressa en dernier ressort à un chiropraticien.

Celui-ci aborda son problème d'une manière tout à fait différente et réussit à le guérir.

Sans déprécier les soins que dispensent d'autres professionnels, soins qui sont souvent nécessaires, parfois même indispensables, il est malheureux de dire que trop de malades y ont un recours aveugle. Ces soins ne sont pas toujours ceux dont ils ont besoin dans leur cas à eux. Ils encourent ainsi des dépenses superflues, souffrent inutilement et s'exposent à des délais dangereux, compromettants même pour leur santé future.

Plusieurs maladies peuvent se soigner et se guérir facilement par chiropratique à condition qu'elles soient prises à leur début. C'est toujours courir un risque que de remettre à plus tard en cette matière. Voyez votre chiropraticien et ne craignez rien. C'est une pratique courante chez lui de diriger à qui de droit les cas qui ne relèvent pas de son domaine; vous pouvez donc vous adresser à lui en toute confiance et sans crainte de vous tromper.

Un examen chiropratique fait au bon moment est une bonne garantie de succès dans le soin de la maladie. Voyez-y pendant qu'il est encore temps.



"Attends, chérie, le Dr Lebrun t'a donné la mauvaise diète"

Problème no 19

6 lettres cachées

THÈME

La route

MOT-MYSTÈRE

Lorsque tous les mots ci-dessous auront été utilisés horizontalement, verticalement et diagonalement dans la grille, il ne vous restera que les lettres servant à relever le MOT-MYSTÈRE.

A	charge	F	N	pont	T
accident	cède	fatigue	neuve	poste	tacot
allure	colis	frein	norme	prudent	trou
arrêt	côte	G	P	R	V
auto	courbe	gaz	panne	remorque	véhicule
autobus	D	I	passager	retroviseur	vigilant
B	dérape	inter	péage	risque	violation
borne	E	L	péager	roue	visibilité
bruit	élan	large	penne	route	vision
C	étape	locomotion	pile	roue	voie
capot			pneu	rue	voirie
					voiture

La réponse du problème précédent: Frédéric

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	E	T	R	O	U	E	E	A	E	P	N	U	R	A	E
2	V	G	E	O	B	V	B	T	U	O	A	E	E	T	C
3	E	E	A	R	U	E	N	R	R	T	G	N	U	N	A
4	P	N	U	E	U	E	U	M	U	A	O	O	N	R	P
5	E	O	N	Q	P	T	E	R	S	I	R	B	R	E	O
6	C	I	S	A	R	U	I	S	T	E	T	E	U	N	T
7	R	I	R	T	G	O	A	O	T	L	T	V	O	S	E
8	R	E	A	I	E	P	M	R	V	I	A	I	O	D	V
9	D	E	T	C	O	O	O	E	L	I	T	R	E	I	P
10	A	A	T	N	C	V	H	I	R	A	S	C	G	R	E
11	F	L	T	O	I	I	B	E	L	E	H	I	U	E	A
12	P	R	L	S	C	I	D	O	P	A	L	D	O	U	G
13	U	I	E	U	S	A	I	E	R	A	E	A	T	N	E
14	S	U	L	I	R	V	T	G	N	N	T	O	N	E	R
15	R	E	V	E	N	E	E	T	T	T	E	E	Z	A	G



yoga

par Gervais Parent

La prophylaxie (IV)

Nous vous présentons la dernière chronique portant sur la PROPHYLAXIE ou la médecine préventive. Je rappelle que toutes ces règles (56) pour une santé forte et rayonnante, doivent être considérées dans leur ensemble.

43ième : Il est évidemment préférable de ne pas fumer, mais encore faudrait-il que le fait de ne pas offrir de cigarettes à autrui ne soit pas considéré comme une impolitesse.

44ième : Il y a des gens qui disent "moi je suis constipé mais je suis fait comme ça"; il faudrait être tous conscients qu'il n'est pas dans la nature d'un être humain "d'être malade".

45ième : Si une douleur dans le corps indique un état de déséquilibre dans l'organisme, il faut tenir compte du fait que le siège de la douleur n'est pas nécessairement le siège de la maladie.

46ième : Nos conceptions erronées des choses sont souvent causes de désordres physiques ou psychiques; si par exemple quelqu'un croit trouver la PAIX et la SERENITE dans la passivité ou bien dans un milieu où l'on ne rencontre aucune difficulté, lorsque des difficultés se présenteront, cela amènera de l'angoisse et cette angoisse se traduira physiquement par certaines malaises ou maladies (insomnie, tension nerveuse, indigestion, etc...)

47ième : Il ne faut jamais perdre de vue l'inter-relation (ou unité) existant entre le physique et le psychique. Un désordre physique a une répercussion sur le psychisme et vice versa.

48ième : Si notre régime alimentaire est incomplet dans le sens qu'il est dépourvu de certains minéraux, protéines ou vitamines, il est normal que (plusieurs réactions chimiques ne pouvant avoir lieu) nous souffrions de quelques carences dans notre organisme.

49ième : N'oublions pas que le plaisir de manger se situe au niveau de la bouche, aussitôt que la nourriture est avalée on ne la goûte plus; donc pour prendre plaisir à manger, il faut bien mastiquer les aliments.

50ième : On ne doit jamais accepter d'idées étrangères avant de les avoir analysées avec discernement. Je

vous demande de faire subir le même sort à ces suggestions touchant la "prophylaxie".

51ième : Il n'y a pas de règles strictes au niveau de la quantité de nourriture qu'une personne doit manger; on peut même ajouter qu'une minime portion de nourriture bien digérée est plus générateur de santé et de vitalité qu'une grosse quantité de nourriture mal digérée et absorbée gloutonnement.

52ième : Quel plaisir l'homme trouve-t-il à manger gloutonnement alors qu'il ne peut, à ce moment, jouir du plaisir procuré par la saveur des aliments?

53ième : Certains aliments qui peuvent être bons à consommer pour un individu, peuvent être nocifs pour un autre. A ce sujet vous savez tous que les AMERINDIENS ne supportaient pas du tout l'alcool.

54ième : Un être humain qui se nourrit très fréquemment de l'impression d'être incapable (ou qui ne se croit "pas capable"), s'atrophie psychiquement et agit dans le sens inverse de la prophylaxie.

55ième : Pour que la circulation sanguine et la circulation lymphatique s'établissent harmonieusement dans votre corps, il est nécessaire de faire un exercice physique convenable. Si la circulation sanguine et lymphatique est réduite dans une partie du corps, le corps réagira par de la fièvre.

56ième : Quand j'étais jeune, à l'école, on m'enseignait que mon corps était un emballage, une entrave à mon évolution, une source de péché, une imperfection, voire même (excusez le terme qu'on employait) une charogne. J'ai donc dû réapprendre ce que je savais à l'âge d'un an, à savoir que mon corps est l'outil le plus parfait que la Nature m'ait prêtée, que je devais l'aimer et qu'il formait avec mon esprit une Unité dans le monde manifesté physique.

Gervais Parent

Q. : Quel est le genre de frais de déplacement qui peut être déduit du revenu ?

R. : Les frais de déplacement de l'ancienne à la nouvelle résidence, y compris les frais de repas et d'hébergement faits au cours du trajet, par le particulier, pour lui-même et les membres de sa maison; le coût de l'emballage, du transport, de l'entreposage et de l'assurance des meubles pendant la période de déménagement. Les frais de repas et de logement temporaire pendant une période de 15 jours au plus pour le particulier et les membres de sa maison; les frais de résiliation de bail de l'ancienne résidence; les frais de vente de l'ancienne résidence, y compris le coût de la publicité, les honoraires de notaire et la commission versée à un agent d'immeubles.

Q. : Y-a-t-il une obligation particulière ?

R. : Oui, les frais de déménagement doivent avoir été payés par le particulier. **Important :** Dans le cas où le contribuable reçoit un remboursement quelconque de ces frais, il doit ajouter à son revenu le montant remboursé. Il faut noter aussi que les frais réclamés doivent être déduits du revenu touché au nouveau lieu de travail, durant l'année du déménagement. Si les frais sont supérieurs à ce revenu, l'excédent peut être reporté et déduit du revenu de l'année suivante.

Q. : Ces dispositions s'appliquent-elles également à un étudiant ?

R. : Oui, elles s'appliquent aussi à un étudiant qui cesse de fréquenter à plein temps une université ou un autre établissement d'enseignement de niveau post-secondaire au Canada et qui déménage à un autre endroit au Canada pour occuper un emploi ou pour commencer à exploiter une entreprise. Cet étudiant peut déduire ses frais de déménagement, dans la mesure où il satisfait aux exigences précitées.

Q. : Et à un étudiant qui déménage pour s'inscrire à une autre université ?

R. : L'étudiant qui déménage pour s'inscrire à une autre université ou une autre maison d'enseignement post-secondaire au Canada ou à l'étranger peut aussi jouir de ces avantages.

Cependant, ses frais sont admis en déduction uniquement à l'encontre de la partie imposable des bourses ou des subventions qu'il a reçues.

Q. : Existe-t-il une déduction générale pour tous les employés ?

R. : Tout employé peut déduire, à titre de frais occasionnés par l'exercice d'un emploi, un montant égal à 3% de son revenu provenant d'un ou de plusieurs emplois, sans avoir à soumettre de reçus ou autres détails. Cependant le montant pouvant être déduit est limité à 150 dollars.

Q. : C'est-à-dire, à titre d'exemple ?

R. : Un employé qui, en 1973, aura gagné un revenu de 4 500 dollars pourra déduire 3% de ce montant, soit 135 dollars. Les employés dont le revenu, en 1973, aura été de 5 000 dollars ou plus, pourront déduire le maximum de 150 dollars. Cette mesure ne s'applique pas aux travailleurs établis à leur compte ni aux vendeurs qui réclament des dépenses en déduction de leur revenu.

Q. : Les contributions d'assurance - chômage peuvent-elles également être déduites ?

R. : Oui. Les contributions d'assurance-chômage payées par un salarié sont aussi admises en déduction du revenu.

Les prénoms

GERMAIN

Les Germain ont des idées très justes et originales, dont ils ne démordent pas facilement, car se sont au fond des entêtes.

Très réalistes et pratiques, trop peut-être, en dépit d'une tendance à la rêverie, il aiment l'ordre, la tranquillité, la vie régulière et bien organisée, aussi n'est-il pas bon de venir piétiner sur leurs plates-bandes, ils sont rancuniers, tout en ne le laissant surtout pas voir. Très susceptibles, très indépendants, il ne s'extériorisent pas facilement.

Réservés et fiers, il ne recherchent pas outre mesure les succès mondains et dédaignent les hommages et les flatteries. Si un compliment sincère leur est adressé, il l'accepteront avec modestie.

Hélas souvent de santé précaire, les Germain devront toute leur vie éviter les excès côté alimentation, et côté sexualité également. Pourtant ils sont de fines fourchettes. Vers la fin de leur vie les Germain connaîtront généralement l'amour tendre et tranquille, dont ils auront si longtemps rêvé, celui qui leur permettra de s'épanouir pleinement.

GILBERTE

Gilberte est une femme forte, ce devant toutes les occasions de la vie. Quoiqu'il puisse arriver, Gilberte saura toujours être à la hauteur de la situation. Volontaire et décidée, Gilberte est la femme des

grandes décisions. Lorsqu'elle a décidé une chose elle s'y conforme et rien ne peut désormais l'arrêter dans sa décision. Complexe, elle saura vaincre ce complexe, qui risquait de la détruire. Se cherchant sans cesse, Gilberte est une femme décidée et courageuse, pourtant la vie ne la ménagera jamais. Pour elle les gros problèmes et les difficultés, qui peuvent paraître insurmontables. Mais rien ne la rebute, elle sait ce qu'elle veut, elle sait comment l'obtenir, elle est prête à y mettre le temps nécessaire et le succès lui est presque assuré, car son travail acharné, ne peut faire autrement que de la conduire au succès, si ardemment désiré.

Vivre sa vie dans toute sa plénitude, voilà le but de Gilberte et cette devise, elle la vivra pleinement, sans jamais défailir. Gilberte est une amoureuse passionnée et une maîtresse merveilleuse, c'est en amour une partenaire heureuse et comblée qui donne plus qu'elle ne reçoit et qui sait d'instinct poser les gestes parfois, si simples mais qui font le bonheur de l'homme aimé. Ainsi les Gilberte, malgré quelques handicaps physiques, sauront se garder l'homme de leur vie. Elles sont également très sensibles, la moindre petite chose les fait bondir de joie, et la moindre petite remarque désobligeante les blesse profondément.

LES ENTRECROISÉS

ACTUALITÉ

5 LETTRES CACHÉES

PROBLEME NO 19

LES ARTISTES

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour compléter la grille, il ne vous restera qu'un seul mot dont le nombre de lettres est indiqué dans cette page.

2	bu	Dor	miss	Roman	Renaud
	de	énu	Noël	Ronet	Simard
	do	Roy	rève	Rossi	Stanké
	eu	soi	star	Sauvé	7
	il	ter	vamp	Simon	Bastedo
	la	4		Tracy	Guimond
	li	Burr	Amont	6	Mariano
	na	Egan	Damon	Arness	Salvail
	or	Ford	Delon	Bardot	Stewart
	ou	Gall	Evans	Cooper	8
	ta	Karo	fétal	Distel	Aznavour
	tu	laïd	Jetté	Doclin	Chandler
	Day	Ladd	Loren	Martel	9
		Lama	O'Neal	Martin	Lancaster
		Long	rêver	Monroe	

La réponse du problème précédent: savant

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				



vous informe

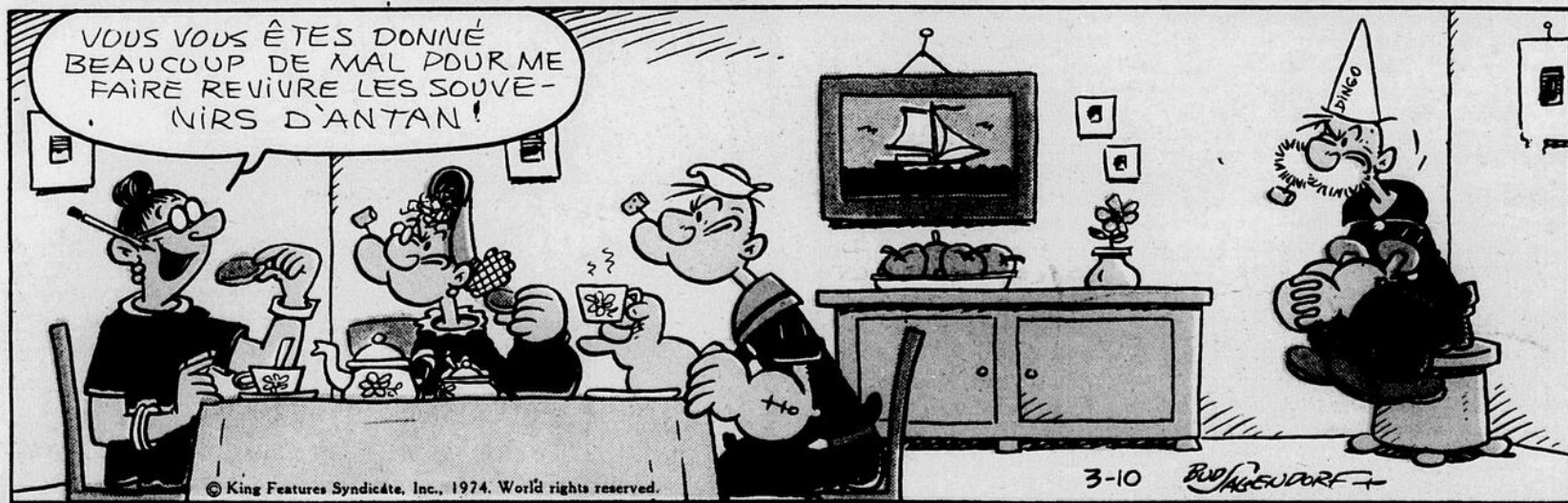
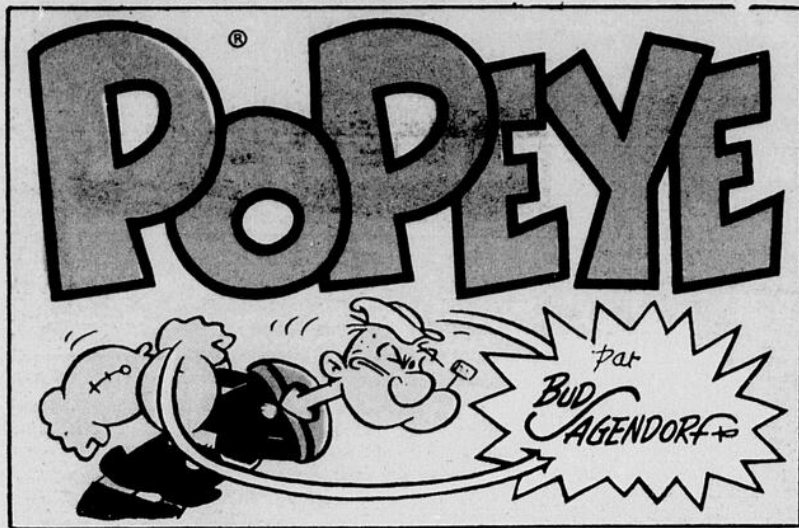
(Ministère du Revenu)

La loi sur les impôts (suite)

Q. : Qui peut déduire de son revenu des frais de déménagement ?

R. : Un particulier qui déménage d'un endroit au Canada pour aller exercer une entreprise ou occuper un emploi dans un autre endroit au Canada peut déduire

de son revenu gagné au dernier endroit certains frais de déménagement qu'il a lui-même payés. Les frais peuvent être réclamés lorsque le déménagement a rapproché le particulier d'au moins 25 milles de son nouveau lieu de travail au Canada.



Nous alignons et balançons tout ce qui roule!

PNEUS RADIALS
à ceinture d'acier

MICHELIN

- ALIGNEMENT
- BALANCEMENT
- PIÈCES DE SUSPENSION
- FREINS
- DISQUES ET TAMBOURS
- AMORTISSEURS
- PNEUS MICHELIN
- VENTE ET INSTALLATION

Armand Chalifour, prés.

ALIGNEMENT CHALIFOUR INC.

Commande Postale acceptée.

Rimouski - 723-9828 Sept-Iles - 968-3354 Hauterive 589-5764 Ste-Anne-des-Monts 763-3623
Matane - 566-2611 (Centre d'Alignement Hauterive Inc.) (Fortin Alignement)