

perspectives

LE SOLEIL

28 février 1970 Vol. 12, No 9

page 2 Ça vous plaît
d'enseigner en France?



fantaisie
page 10 **au**
carre

nos amis, les
page 16 **petits**
animaux



Photos J. David



Dans le port de La Rochelle (photo du haut), un pêcheur offre des sardines à Louise Filion, à gauche, et Francine Dupras, de Montréal; ci-dessus, Francine et Louise attablées avec une amie française au Bar André; à dr., Francine et l'un de ses élèves.





par Paquerette Villeneuve

PARIS
FRANCINE DUPRAS, 23 ans, originaire de Sainte-Agathe-des-Monts, était l'an dernier institutrice à l'École Saint-Eusèbe, rue Fullum, à Montréal. Elle enseigne cette année en France, à La Rochelle, petit port de la côte atlantique, à 250 milles de Paris, où sa crinière blonde et ses mini-jupes américaines font tourner, au sens propre, toutes les têtes.

La directrice de l'école Mireuil est très contente de sa recrue: "Elle est consciencieuse et très mignonne. Elle a tout de suite plu aux enfants. Au moment de la conférence pédagogique, elle nous a fait part de formes d'enseignement au Québec que nous ne connaissons pas. Cela nous apporte beaucoup".

L'expérience à laquelle participe Francine est tout à fait inédite. Délaissant son traditionnel protectionnisme culturel afin de bien montrer l'importance privilégiée qu'elle accorde à ses rapports avec le Québec, la France a décidé de donner à ses écoliers une soixantaine d'instituteurs et d'institutrices choisis dans les régions de Montréal, Québec et Sherbrooke. C'est la première fois dans l'histoire de la France que des instituteurs étrangers émargent au budget de l'Éducation nationale.

Cette idée originale a été concrétisée dans le cadre des échanges franco-québécois par une commission créée à cet effet. Elle a aussi permis à un nombre égal d'instituteurs français — dont les Commissions scolaires ne sont généralement pas friandes lorsqu'il s'agit de les accueillir en permanence — de prendre en charge pendant une année des classes un peu partout dans la province.

Programme fort audacieux et qui touche, pour les Québécois, 50 jeunes maîtres et maîtresses dont une dizai-

ne d'enseignants spécialisés pour l'enfance exceptionnelle. A ces 50, tous titulaires de classe, s'ajoutent une vingtaine de stagiaires, qui font des séjours plus ou moins prolongés dans divers établissements français.

Dans un groupe comme dans l'autre, la majorité est composée de jeunes filles. Arrivées à Orly au début de septembre, elles ont ensuite gagné leurs différents lieux d'affectation. Une dizaine ont été nommées à Paris. Les autres sont dispersées un peu partout en France. Il y en a 4 à Grenoble, Orléans, Lyon; 3 à Dijon et au Mans; 2 à Strasbourg, Lille, Caen, Nantes, Nancy, Cahors et La Rochelle, etc. Comment s'adaptent-elles?

Il y en a peu qui n'aient, au moins une fois, maudit les embarras de la crise du logement, les lenteurs et complexités administratives et l'absence des normes de confort auxquelles elles sont habituées, mais une fois tout cela réglé, elles profitent à fond de leur séjour, sportivement. Carmen Dubé, installée à Cahors: "Nous nous habituons à remplir chaque matin le réservoir à mazout, à laver notre linge à la main, à nous passer de baignoire. Par contre, nous apprécions le charme indescriptible de la cheminée et la beauté de l'endroit". Quant à Marthe Desgagnés, elle n'en revient pas d'avoir, au coeur de Caen, le château de Guillaume le Conquérant: "J'ai l'impression de me retrouver au temps des princes qui épousaient des bergères!"

Ginette Gervais, originaire de Montréal, stagiaire à Suresnes: "Je ne connaissais les tableaux du Louvre que par les diapositives et maintenant je les ai sous les yeux quand je veux."

Même le fameux mythe du manque d'hospitalité des Français ne leur a pas semblé invincible... en tout cas chez ceux des Français qui ont voya-

gé: ceux-là sont ouverts.

"Quand je suis arrivée à Fontainebleau, dit Ginette Dubuc, la mairie m'a offert un logement vide. Les voisins m'ont prêté qui un fer à repasser, qui un réfrigérateur. Mais, après ce coup de main de départ, on ne m'a pas invitée souvent."

La situation est meilleure à Nancy pour Emilienne Bélanger: "J'ai été accueillie avec chaleur. Les Français sont très aimables avec nous. Nous sommes quatre. Ils nous invitent chez eux, s'inquiètent à tout moment de nos petites difficultés et nous rendent tous les services possibles".

A Paris, pas de problèmes. La jolie Louise Patoine: "Chez nous, le téléphone ne déroutait pas. Il a fallu lui mettre une sourdine". Et à Nanterre, ce sont les Canadiennes qui guident les "nouveaux" dans Paris.

Sur le plan pédagogique, les réactions sont beaucoup plus diverses. Elles varient même d'une institution à l'autre, selon la personnalité des directeurs d'établissement, la qualité des relations humaines, le plus ou moins d'initiative laissée aux enseignants et l'équipement mis à leur disposition.

Jacques Gingras, 28 ans, éducateur spécialisé attaché au Lycée International de Fontainebleau: "J'ai une classe mixte de 25 élèves: déficients éducatifs et enfants ayant un retard scolaire. L'atelier de l'Institut médico-pédagogique est fort bien équipé et les élèves sont suivis par l'assistante sociale, l'orienteur professionnel, le psychiatre et le psychologue. On me laisse une liberté entière. On pourrait envoyer avec profit beaucoup de Québécois faire des stages. Nous avons des leçons à prendre pour ce qui est de la rigueur et de la précision dans le travail."

Lina Gagnon, qui enseigne dans la

Des
écoles
du
à
celles
de

QUÉBEC FRANCE

Une cinquantaine d'instituteurs et d'institutrices du Québec qui enseignent cette année en France nous parlent des satisfactions qu'ils éprouvent et des difficultés qu'ils rencontrent

Des
écoles
du
à
celles
de

QUÉBEC FRANCE

Francine (manteau blanc et cheveux blonds), ses collègues françaises et la directrice, Mme Gardré, à sa droite, dans la cour de l'école Bel Air.



banlieue parisienne, est moins impressionnée: "A Montréal, l'enseignement des déficients éducatibles est beaucoup plus avancé, on est entré plus à fond dans le problème. Ici ça commence à peine. Une collègue française qui aimerait enseigner des tas de choses manque de matériel et d'appui".

Jacques Delfosse, qui enseigne au cours moyen à Evreux, est aussi resté un peu sur sa faim: "Comme on ne m'a fourni aucun matériel audio-visuel, je ne peux montrer ce que je sais faire!"

Au cours primaire, il y a plus d'homogénéité. Après un départ décevant, Gilles Goulet et sa femme à Nantes: "L'enseignement est quelquefois trop axé sur la mémorisation mécanique et trop peu sur la compréhension. Cependant on inculque à l'enfant le sens de la précision et de la netteté dans l'emploi de son vocabulaire. De plus, on développe par les leçons d'observation le goût et le besoin de la recherche en profondeur".

Marc Dufour, grand Gaspésien de 23 ans devenu vedette de l'équipe de hockey locale à Reims, est encore plus positif: "C'est la première année que je suis aussi content d'enseigner. Dans l'ensemble, même s'il est traditionnel, l'enseignement français est mieux structuré que le nôtre. Certaines directives, chez nous, sont floues, alors qu'ici le ministère fait appliquer des lois très précises: c'est lui qui fixe le nombre d'heures consacrées à chaque matière. En plus, on nous oblige à rédiger deux mois à l'avance le programme au tableau. Il faut donc le penser bien en profondeur et en avoir l'ensemble en tête. C'est très bon". Par contre, selon plusieurs, "les structures hiérarchiques ont une importance considérable. Il y a moins de démocratie que chez nous".

Sous certains aspects, les réactions sont unanimes. Par exemple, tous et toutes trouvent que les rapports enseignant-élève sont plus austères en France. "Si je fais faire des exercices de psychomotricité à mes garçons, ils croient que je les fais jouer tant ils

sont habitués à l'obéissance", remarque Johanne Laliberté, 21 ans, enseignant dans la "banlieue rouge" d'Aubervilliers. Dans un autre ordre d'idées, Johanna a été étonnée par le nombre des policiers. On en voit partout!

Elles sont aussi frappées par le fait que la discipline est très sévère. "On comprend que, par réaction, cela en fasse des individualistes", de constater Ginette Gervais. Autre chose: le recyclage est quasi lettre morte. "Les opinions là-dessus sont tellement partagées qu'on pourrait mettre l'école à feu et à sang!" dit Ginette Dubuc. Et l'enseignant français vit dans la crainte d'un personnage inconnu au Québec: l'inspecteur.

"Les professeurs sont jugés pour une année au cours d'une seule visite de 30 à 45 minutes. Pourtant, il y a des jours où le professeur et même les élèves sont plus ou moins en forme. C'est un peu la loterie", de constater Marc Dufour. "Les professeurs tremblent devant ce personnage duquel dépend leur avancement", dit Ginette Dubuc. Toutefois, Jacques Gingras trouve à cela des avantages: "Cette crainte explique peut-être la qualité de leur travail". Madame Goulet a en effet trouvé ses collègues français "d'une ardeur et d'une abnégation sans bornes", même si Denise Amyot leur reproche de ne pas accorder suffisamment d'importance à la psychologie. "Pour eux, c'est un truc américain!"

Parmi les enseignantes, la plupart de celles qui ont reçu leur formation à Laval, connaissant bien les principes de l'école ouverte de Freynet — instituteur français qui a réagi violemment contre le bourrage de crâne —, s'étonnent que ce pionnier soit ou inconnu ou encore sérieusement discuté et même parfois combattu en France.

Autre phénomène qui les étonne... et les fatigue: le nombre d'élèves. Habitues à des classes de 25 élèves au maximum, elles en ont ici parfois entre 40 et 45. C'est la fameuse pous-

sée démographique, dit-on, mais les vieux instituteurs se rappellent qu'il en a toujours été ainsi.

Les heures de cours aussi: les horaires sont plus chargés, mais les congés sont plus nombreux, ceci compensant cela.

Certaines aiment le congé du jeudi même si elles ont classe le samedi matin. "Ça coupe la semaine en deux et permet au professeur aussi bien qu'aux élèves de se reposer".

Les plus étonnées sont celles qui enseignent dans les maternelles, car c'est sûrement à ce niveau que les différences entre le Québec et la France sont le plus accusées. En France, le travail féminin est très répandu, d'où l'organisation des maternelles. On y reçoit les enfants dès l'âge de 2 ans. "Avant de venir, j'avais des idées bien arrêtées là-dessus. A priori, j'étais contre. Mais l'expérience m'a prouvé qu'à partir de 3 ans, c'est très valable", dit Denise Amyot, enseignante à Grenoble. "Les enfants sont heureux de venir à l'école. Ils y retrouvent des petits camarades de leur âge et c'est très stimulant. Chez nous, on craint trop de couper l'enfant de sa mère. Erreur! Ce qui compte, c'est la qualité de la présence et non la quantité."

Le fait qu'elles soient Canadiennes ne suscite pas la curiosité à laquelle elles s'attendaient. Bien sûr, elles ont plus ou moins un petit accent ("un passeport de sympathie", disent-elles), mais les Marseillaises, les Normandes, les Lilloises, les Bordelaises en ont aussi. Elles utilisent parfois des mots ou des expressions que leur interlocuteur ne saisit pas. "J'ai mon voyage!" dit un jour à sa directrice Louise Patoinne, après trois jours de démarche passés à toucher, avec un mois de retard, sa bourse dont elle avait un urgent besoin. "La directrice a été très gentille. Elle n'a peut-être pas compris ce que je voulais dire mais elle l'a senti et elle m'a autorisée à m'absenter pour aller récupérer mes sous." Quant au hockeyeur Marc Dufour, il a remplacé rondelle par palet, bâton

par crosse, défense par arrière et gardien de buts par... goal!

Comme pour l'hospitalité, tous ont remarqué que ceux qui posent des questions sont ceux qui ont voyagé. Et aussi parfois les enfants, médusés par ce pays où il y a tant de neige.

Impression générale: "Les Français sont plus catholiques que nous pensions et ils attachent beaucoup d'importance à la vie familiale". Les filles trouvent que "la courtoisie française a pas mal disparu et que les garçons ne sont pas très virils". Les garçons canadiens ne desserrent pas volontiers les lèvres lorsqu'on leur demande leur avis sur les Françaises: ils n'osent pas trop les affronter, semble-t-il.

Toutes les gourmandes sont enchantées. "A chaque fois que je retrouve mes consoeurs, a observé Marc Dufour, elles ont pris quelques livres d'embonpoint!"

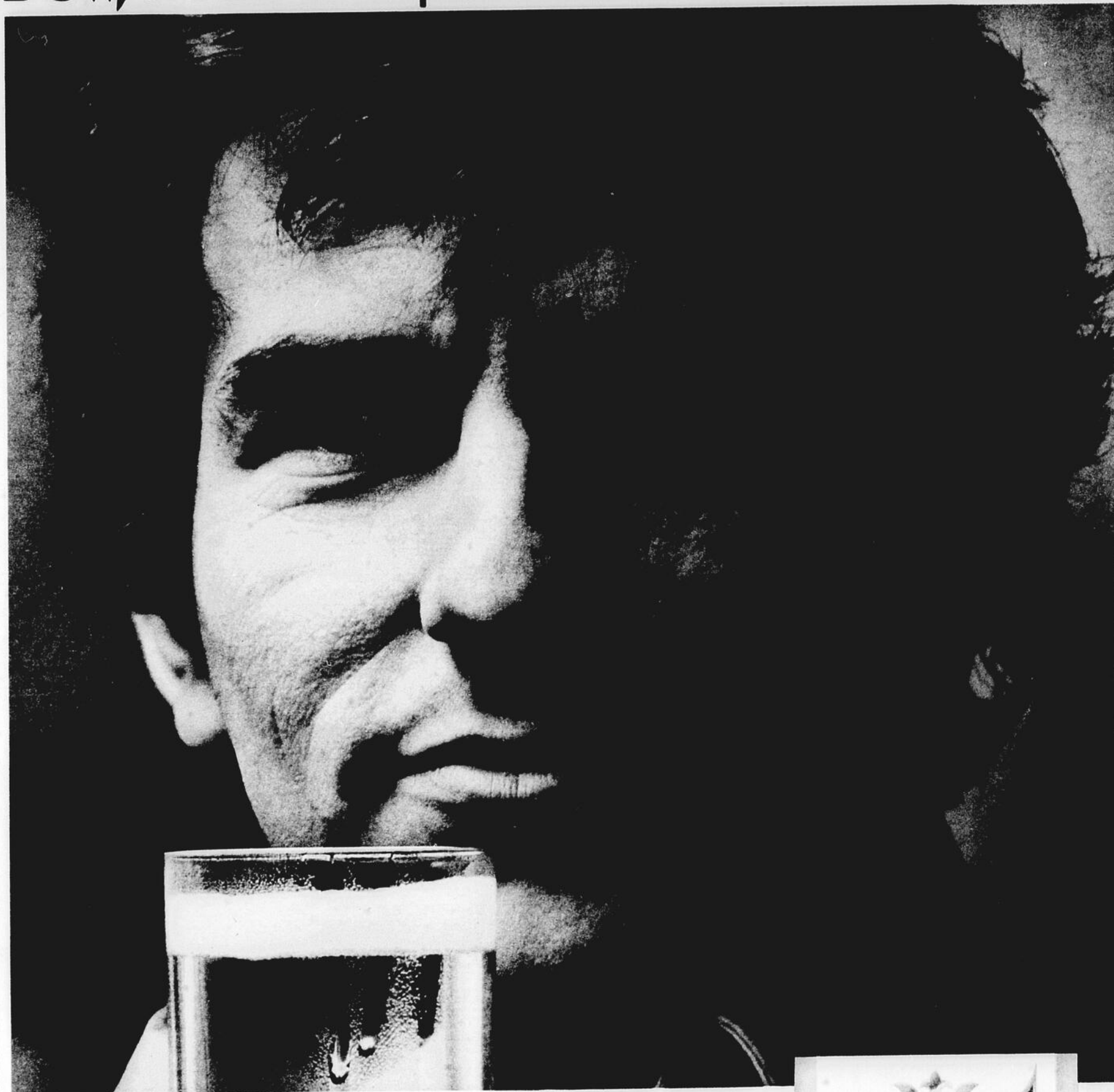
Les conclusions sont en général favorables.

"Je ne crois pas que je recommanderais l'expérience. Jamais je n'ai autant senti comme j'étais bien au Québec!" de conclure Francine Dupras. Mais c'est la seule. "J'ai réfléchi... 5 minutes avant d'accepter, raconte Ginette Dubuc. Jamais je ne me serais pardonné d'avoir laissé passer cette chance. Moi qui avais toujours vécu avec ma famille, j'ai appris à vivre seule. Au retour, je vais prendre un appartement!" Lina Gagnon est encore plus enthousiaste. "Je ne veux plus repartir!"

Il semble que la Commission de coopération ait enfin trouvé une idée d'échanges valable et fructueuse. D'autant plus que les critères de sélection ont été assez élevés: un minimum de 15 ans d'études, entre 2 et 4 ans d'expérience pratique et un bon vocabulaire.

"Voilà un échange bilatéral vraiment complet", a déclaré le ministre Marcel Masse en annonçant que le contingent passera de 60 à 250 jeunes maîtres de part et d'autre l'an prochain. ●

DOW, LA BIÈRE DU TEMPS...



LA BIÈRE DE TON TEMPS!
BIEN VIVRE SON TEMPS, C'EST TROUVER LE TEMPS
DE LA SATISFACTION.
DOW, C'EST LA BIÈRE DE TON TEMPS.



C'est au Québec qu'on a trouvé le temps de bien brasser la bière Dow.



Illustration France Lafond

Pourquoi et comment rêvons-nous?

Les hommes de science s'intéressent de plus en plus aux rêves car il semble que l'homme passe six ans de sa vie à rêver sur les vingt-quatre qu'il consacre à son sommeil

NOUS PASSONS un tiers de notre vie à dormir, mais, jusqu'à tout récemment, rares étaient les hommes de science qui s'étaient penchés sur cette question, et ceux qui avaient tenté de le faire s'étaient vite découragés du fait qu'il n'y avait pas moyen d'étudier le sommeil sans le déranger. Une seule chose était certaine: on ne pouvait vivre sans dormir, l'absence de sommeil provoquant la perte de la raison et, par la suite, probablement la mort.

Dans les années cinquante, enfin, une découverte allait donner une grande impulsion à la recherche en ce domaine mystérieux. On avait noté que pendant certaines périodes du sommeil les globes des yeux s'agitent en une série de mouvements rapides. Lorsqu'un dormeur était réveillé durant ces périodes, il disait habituellement avoir été en train de rêver, ce qui se produisait rarement autrement.

Pour la première fois, les chercheurs avaient un indice du comportement pendant le rêve — et cela allait dès lors grandement stimuler la recherche. En 1954, il existait 70 publications ayant trait d'une façon ou d'une autre au sommeil, et l'année dernière on en comptait plus de 600. Aux Etats-Unis seulement, il y a plus d'une vingtaine de laboratoires s'intéressant au sommeil et la recherche se poursuit également dans plusieurs autres pays.

Au Canada, le plus célèbre spécialiste, le Dr Roger Broughton, neurologue de 33 ans attaché au département de médecine de l'université d'Ottawa, étudie le sommeil depuis sept ans et s'est acquis une réputation internationale dans ce domaine. Récemment, on l'a invité à se joindre au conseil de rédaction d'un nouveau journal unique en son genre, — à Los Angeles — qui publiera régulièrement un précis de centaines d'articles sur le sommeil au fur et à mesure qu'ils paraissent, afin que les spécialistes aient la possibilité de se tenir au courant des nouvelles découvertes.

Mais livrons les réflexions que lui inspirent ses recherches sur le sommeil:

Une personne sur huit souffrira d'une certaine forme de maladie mentale au cours de sa vie. Avant et a-

près une telle maladie, on note généralement des perturbations dans le sommeil, et il peut être aussi important d'étudier les malades endormis qu'éveillés.

Dans les sociétés modernes, le simple rythme de la vie quotidienne ou, comme en voyage, la traversée des fuseaux horaires, modifient nos habitudes de dormir. Pour essayer d'atténuer la tension, nous avalons des somnifères dont les effets à long terme sur le sommeil et le rêve sont quasi inconnus.

Un disc-jockey californien a établi en 1966 un record peu banal, sous la surveillance de médecins: il est resté 11 jours et 13 heures sans dormir. Il a déclaré, après son exploit, qu'il se sentait perdu, déprimé, avait des hallucinations et éprouvait des sensations somme toute assez désagréables.

Le sommeil peut se diviser en deux phases fondamentales: la phase I, lorsque le cerveau est hyperactif et que l'on rêve, et la phase IV, dite du sommeil profond, lorsque la respiration est égale et calme et que l'on ne rêve pas. Les phases II et III sont des phases intermédiaires. Au cours de la période d'agitation des yeux, les muscles sont flasques et atones. Pourtant, un certain nombre de symptômes indiquent que c'est un état d'émotivité excessive et de grande concentration intérieure; des hormones se déversent dans le sang, le coeur bat irrégulièrement, la tension artérielle peut s'élever beaucoup plus que lorsqu'on est éveillé et la respiration devenir courte et rapide.

Il est étonnant de constater que lorsqu'on réveille une personne chaque fois qu'elle commence à rêver, elle deviendra, si l'expérience se poursuit pendant quelques nuits, irritable, aura des absences de mémoire, éprouvera d'étranges sensations de malaise ainsi que d'autres troubles de la personnalité. La première nuit où cette personne est laissée en paix, sa période de sommeil accompagnée de mouvement des yeux se prolongera, indiquant qu'elle récupère non pas en sommeil mais en rêves perdus. Si, par contre, on réveille quelqu'un pendant son sommeil profond, il en sera beaucoup moins incommodé.

Rêver se produit chaque nuit à intervalles réguliers d'environ 90 minutes et, chez les adultes, le rêve occupe de 20 à 25 p.c. de la durée du sommeil. Etant donné que nous passons un tiers de notre vie à dormir, nous

rêvons donc pendant un douzième de notre vie. Considérant que la longévité moyenne est de 72 ans, nous passons six années à rêver.

On dit du rêve que c'est une activité par laquelle le cerveau emmagasine d'une façon ordonnée toute l'information qu'il a absorbée pendant la période d'éveil. Il peut être comparé à la reprogrammation d'un ordinateur.

L'adulte moyen a besoin d'environ sept heures 36 minutes de sommeil.

Dans beaucoup de pays, les gens refusent de se réveiller les uns les autres, pensant que l'âme du dormeur se promène la nuit et pourrait ne pas avoir le temps de revenir si le sommeil est arrêté prématurément.

Les petits sommeils sont excellents pour la santé, car vous rêvez un peu et vous vous libérez d'une partie de la tension psychique. Citons des personnages illustres ayant cette habitude: John F. Kennedy, Winston Churchill, Lloyd George, Harry Truman, Napoléon.

La plupart des gens font rarement des cauchemars. On avait toujours cru que les cauchemars se produisaient pendant la période de sommeil, accompagnés de mouvements d'yeux. Or Roger Broughton a découvert que le cauchemar commence pendant le sommeil profond. En étudiant l'incontinence nocturne, le somnambulisme et les cauchemars (rien de commun avec les mauvais rêves), il a constaté que ces perturbations du sommeil sont essentiellement des "désordres du réveil brusque". Le mécanisme de déclenchement, qui peut être l'accélération du pouls ou une contraction de la vessie, commence pendant le sommeil mais dans un état mental éveillé, bien que pas totalement conscient. La victime prend panique, a des hallucinations et il lui faut plusieurs minutes avant de parvenir à l'éveil complet.

Cela donne à penser que nous a-



Votre enfant se sentira vite mieux et vous aussi...



**grâce à
Aspirin
Aromatisé,
Format pour
Enfants**

Quand votre enfant a besoin d'un soulagement rapide de la fièvre et des malaises causés par un rhume ou une grippe, donnez-lui de l'ASPIRIN Aromatisé Format pour Enfants. Voici pourquoi:

1. Il contient la dose exacte recommandée pour les enfants.
2. Agréablement aromatisé, les enfants en prennent sans rechigner.
3. Le flacon a un capuchon à serrage parfait pour empêcher les enfants d'en prendre tout seuls.
4. Ce qui est important également, c'est la marque ASPIRIN et la croix Bayer sur chaque comprimé. Vous savez que vous pouvez leur faire confiance.
5. Mais le plus important, c'est que l'ASPIRIN Aromatisé Format pour Enfants fait baisser la fièvre et soulage les malaises causés par un rhume ou une grippe, en quelques minutes. Votre enfant se sentira donc vite mieux... et vous aussi!



Pourquoi et comment rêvons-nous?

vons, en fait, trois états mentaux: l'état d'éveil, le rêve et le sommeil profond troublé par les cauchemars.

On estime qu'il y a environ quatre millions d'Américains qui sont somnambules réguliers ou d'occasion. La population du Canada étant à peu près dix fois moins grande que celle des Etats-Unis, on peut en conclure qu'il y a environ 400 000 somnambules au Canada.

Des recherches indiquent que l'homme dort probablement plus longtemps que la femme, les personnes fortes plus longtemps que les maigres, les extravertis plus longtemps que les introvertis.

S'endormir n'est pas un fait passif. Si une femme s'endort avant son mari, par exemple, il remarquera peut-être qu'elle fait des mouvements brusques des bras et des jambes. La femme ne s'en souviendra pas à moins que son mari ou ses mouvements la réveillent. La plupart des gens pensent que cela ne leur arrive jamais parce qu'ils s'endorment et, avec eux, leur mémoire aussi.

On croit que près de 30 p.c. de nos rêves sont en couleur.

Il y a certaines personnes qui sont capables de se réveiller à une heure déterminée à l'avance. C'est un phénomène reconnu, mais on n'est pas encore parvenu à l'expliquer.

On ne se souvient pas de ses rêves parce qu'ils ne sont pas le fait de l'esprit conscient. Si on se lève rapidement durant un rêve ou immédiatement après, on peut se souvenir de certains éléments; si vous vous rendez, aussitôt tout est oublié.

Les rêves ne durent pas quelques secondes seulement comme on le croit souvent. Ils ont tendance à durer d'autant plus longtemps que la nuit est plus avancée. Le premier peut durer dix minutes, le dernier une heure.

On n'a pu prouver qu'il était possible d'apprendre en dormant.

Les périodes au cours desquelles les yeux s'agitent existent aussi chez divers animaux comme les rats, les chats, les opossums, les souris, les singes, les chimpanzés, les porcs, les moutons et les chèvres. Ils rêveraient donc eux aussi.

Un chercheur a constaté, après avoir observé 2 888 enfants, que la peur, les ennuis et le manque d'amitié étaient les éléments les plus marquants de leurs rêves. La plupart de leurs rêves se situaient dans des endroits qui leur étaient familiers, et surtout chez eux.

On a la preuve que les personnes matinales ont tendance à dormir en

pyjamas, alors que les personnes qui se lèvent tard dorment en sous-vêtements ou nues.

L'insomnie est un état dans lequel on ne cesse de se retourner dans le lit, se remémorant les difficultés de la journée et songeant à celles de lendemain. Cela arrive à tout le monde de temps en temps. On est fatigué, on veut dormir, mais le sommeil ne vient pas.

Jusqu'à présent on n'a trouvé aucun remède à l'insomnie, bien que les chercheurs espèrent pouvoir mettre au point une pilule sédatrice physiologique. Les pilules synthétiques, comme les barbituriques, apportent le sommeil, mais à quel prix: elles dépriment le système nerveux central, réduisent la fonction du cœur et la respiration. En outre, elles peuvent créer une accoutumance. L'alcool, enfin, n'est pas à conseiller non plus.

Les Japonais ont mis au point un oreiller pour lutter contre l'insomnie. Il y a à l'intérieur un minuscule dispositif électronique qui produit des sons monotones ressemblant à des gouttes de pluie. Et les Russes ont fabriqué une boîte qui dispense des petits chocs électriques rythmiques à des électrodes spéciales que la personne souffrant d'insomnie peut attacher d'un côté ou l'autre de sa tête.

Enfin, une Belge soutient avoir résolu la question en s'efforçant de penser à deux choses en même temps.

Dire qu'une heure de sommeil avant minuit en vaut deux passé minuit est une affirmation sans fondement. Tout dépend de l'heure à laquelle vous avez l'habitude d'aller vous coucher.



Le Dr Roger Broughton, d'Ottawa, est bien connu pour ses nombreux travaux sur le sommeil.

On ne dort jamais "comme une bûche". Même pendant le sommeil normal le corps remue toujours. Statistiquement, une personne fait en moyenne de 35 à 40 mouvements par nuit.

Si vous perdez du sommeil à cause de quelques nuits agitées, il est habituellement possible de rattraper le sommeil perdu en une seule bonne nuit.

Nous sommes, semble-t-il, d'une certaine façon conscients même au cours du profond sommeil. Une mère continuera à dormir malgré les bruits de la rue, mais se réveillera au moindre cri de son bébé.

Les clients des psychiatres ont tendance à rêver de leurs psychiatres — et les psychiatres rêvent de leurs clients, mais pas autant.

On n'a pu fournir de réponse au fait de savoir s'il est possible de rêver d'événements futurs. Il arrive que cela soit possible mais ce n'est pas courant.

Un spécialiste soviétique soutient, lui, que les rêves peuvent non seulement être prémonitoires d'une difficulté psychologique, mais qu'ils peuvent également avertir un dormeur qu'il est sur le point de contracter une maladie grave comme la tuberculose. Le cerveau, dit le Soviétique, est capable de pressentir les processus les plus imperceptibles qui s'effectuent dans l'organisme, même avant que des signes de la maladie soient physiquement présents.

Roger Broughton déclare que tout ce qui dérange une personne, comme l'angoisse, la fatigue excessive, la dépression, l'énerverment, l'abus de l'alcool ou des médicaments, réduit le temps de la phase du sommeil réparateur ou période de rêves. Il croit que la longévité est probablement liée au degré auquel une personne tire profit de sa période de sommeil réparateur. Il cite des cas de yogis qui, de toute évidence, y sont parvenus, ce qui leur permet de vivre jusqu'à un âge très avancé. Bien qu'il ne soit pas possible de provoquer activement le sommeil accompagné de rêves, Broughton conseille de s'efforcer d'éliminer tout ce qui pourrait le réduire. Le sommeil serait alors plus créateur, dit-il. Vos rêves seraient plus près des sources essentielles de la vie plutôt que troublés par les difficultés de la vie quotidienne. Vous n'en seriez que plus heureux.

Et comme Sancho Pança s'adressant à son maître Don Quichotte, nous pourrions dire: "Béni soit celui qui a inventé le sommeil." ●

UNE OCCASION DE PARTAGER VOTRE BONHEUR AVEC LES AUTRES.

\$1,000 pour vous. Plus \$1,000 en charité.



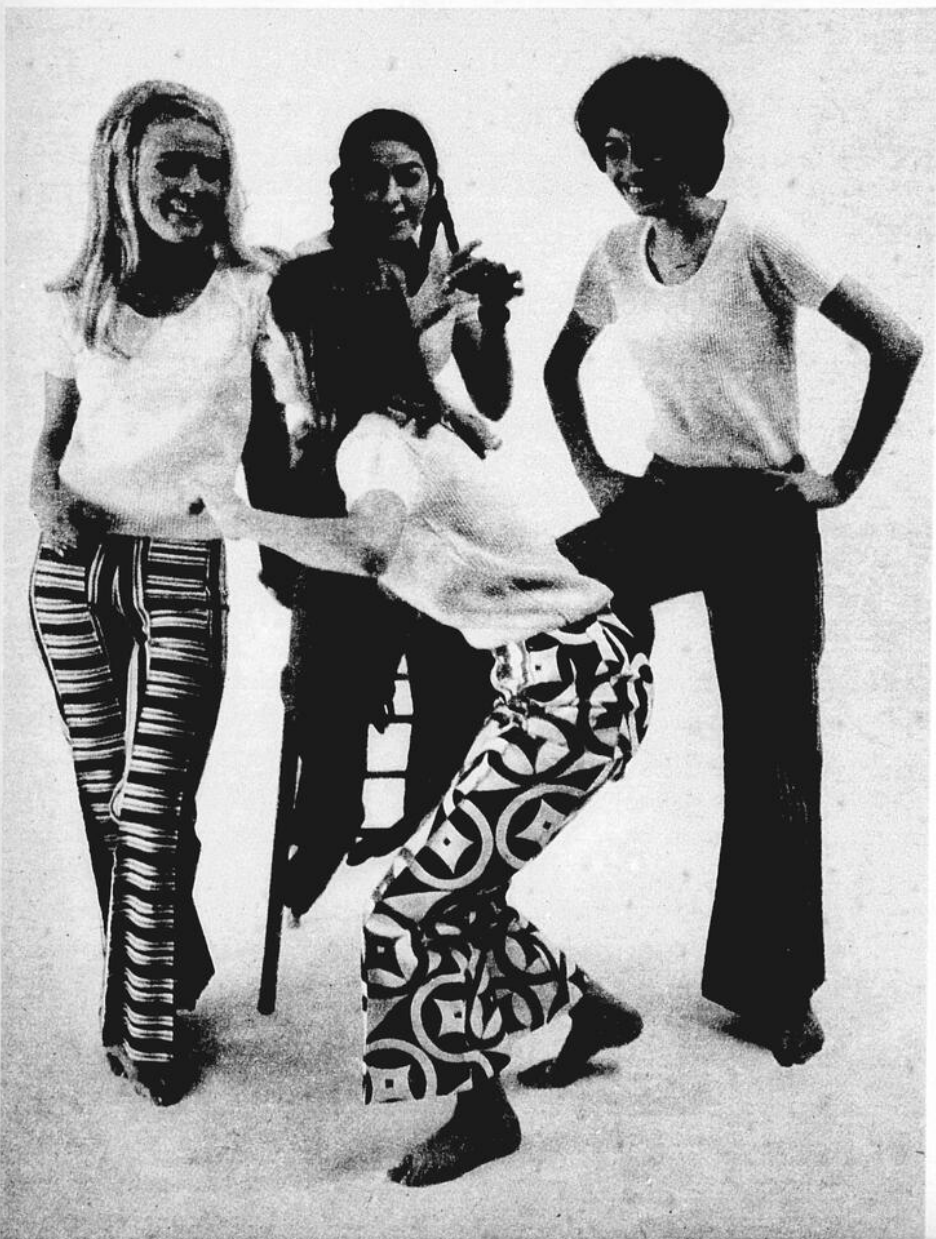
Une nouvelle idée de Mark Ten.

En trouvant ces certificats dans un paquet de Mark Ten, vous recevez \$1,000 pour vous-même, plus \$1,000 destinés à la cause charitable de votre choix. (Et comme toujours, il y a un coupon de valeur dans chaque paquet de Mark Ten.)

Les certificats jumelés d'argent comptant Mark Ten représentent la chance unique de recevoir, et de partager votre bonheur avec les autres.



fantaisie au carré



Par Isabelle Lefrançois
Perspectives

Le pantalon, les femmes le portent maintenant partout, le jour et le soir, aux champs, à la ville et au théâtre. C'est certainement le vêtement le plus en vogue présentement et c'est pourquoi les gens de la couture nous en offrent cent versions. Il y a les pantalons qui vont au bal, coupés dans des tissus luxueux et enrichis de pierres et de broderies. Il y a ceux qui sont étroits, collants, moulants ou qui, au contraire, se font bouffants quand ce n'est pas larges et volantés comme une jupe, les pantalons fuseaux ou à pattes d'éléphant, à sous-pieds, à revers, à bretelles, ceux qui prennent bien la taille ou s'appuient seulement sur les hanches. Nous vous présentons ici le dernier-né des pantalons: le carré. Eh oui, la jambe d'un pantalon peut avoir quatre faces. Il fallait y penser et c'est ce que la maison Shamrock a fait.

A gauche et à droite, voici donc, en primeur, le pantalon carré. Comme vous le voyez, il trouve moyen de mettre en valeur les rondeurs féminines. Tous les modèles que nous montrons sont signés Shamrock. Les jolis pulls en Acrilan sont de Carlyle.

Photos Gil Archambault





Ce "Daisyslip" est unique au monde
grâce à son fameux soutien-gorge Daisyfresh.*

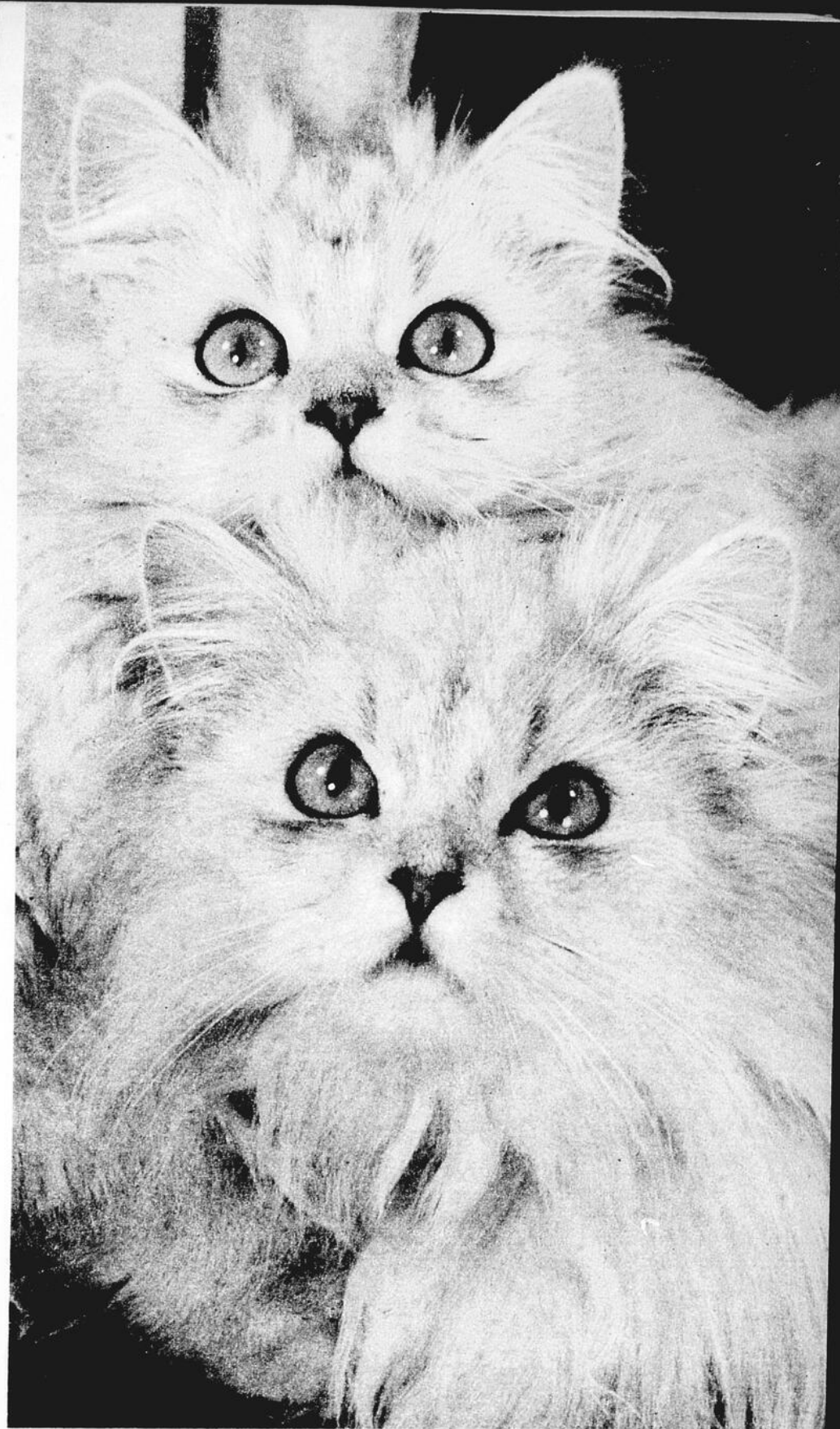
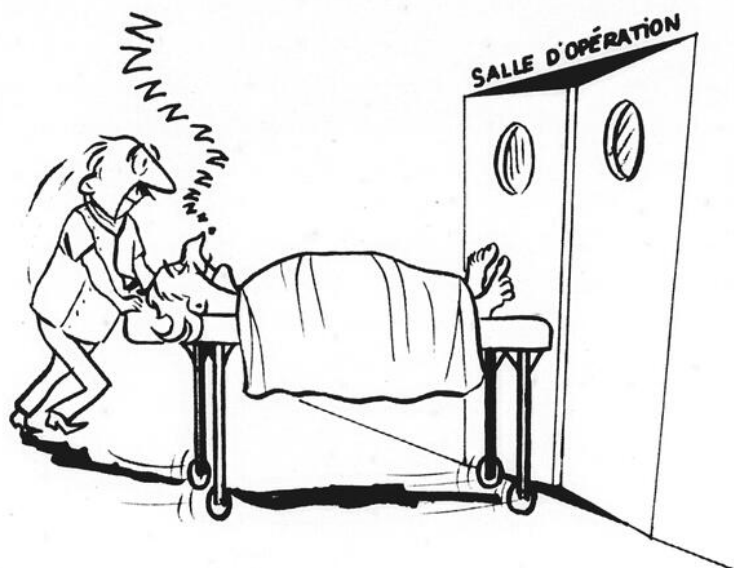


Soutien-gorge en dentelle de nylon doublé de doux caoutchouc mousse. Jupón en tricot d'Antron* avec dos en Lycra* élastique et garniture de dentelle. Ne colle pas. Disponible dans le blanc et vos couleurs préférées. Grandeurs A-32-36, B-32-36, C-32-38, D-34-38. #2971, \$10.00. La Cie Ltée Dominion Corset, Québec, Montréal, Toronto, Vancouver.

Daisyfresh*

*Marque déposée

Rien dans les mains,
rien dans les poches



Angoras, siamois, mouchetés ou tigrés, je sais ce qu'il faut faire pour vous entendre ronronner de satisfaction! Il faut vous donner la bonne nourriture du Dr Ballard: poulet, boeuf et foie ou poisson entier. Le régime complet riche en vitamines, minéraux et protéines. Grâce à cette alimentation parfaitement bien équilibrée, vous aurez bonne mine, l'oeil vif, la patte alerte et le ronron sonore. Le Dr Ballard et vous... vous êtes faits pour vous entendre.

Dr Ballard
le régime complet
dans la jolie boîte rose

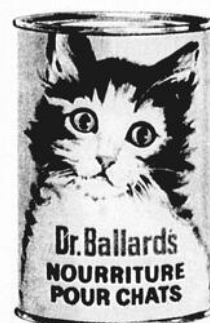




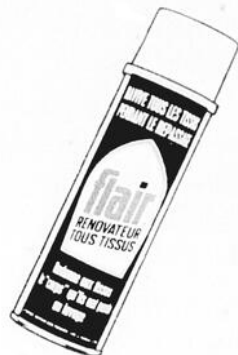
PHOTO FRANK PRAZAK

Le comble de l'art, chez Jean Béliveau, c'est de nous laisser croire que le hockey est un jeu facile. Son allure, ses élans, ses feintes sont si naturels qu'on en oublie l'effort. Quand il prend la rondelle, le jeu se déploie autour de lui comme sur un échiquier et on se surprend à épier le prochain coup du maître. En 16 saisons complètes avec les Canadiens, il a marqué plus de points (463 buts, 631 passes) que joué de parties (992). On le voit ici seul face à Ed Giacomin, gardien des Rangers de New York.

10¢ DE RABAIS

RÉNOVATEUR TOUS TISSUS FLAIR*

Offre spéciale: économisez 10¢ sur une cannette du nouveau rénovateur tous tissus FLAIR*. Au marchand: ce bon vous sera remboursé selon les conditions de cette offre, plus 3¢ pour les frais de manutention, pourvu que vous l'ayez reçu du client à l'achat du produit spécifié. Pour le remboursement, postez les bons à Bristol-Myers Canada Limited, P.O. Box 3000, Saint John, N.B. L'offre prend fin le 31 décembre 1970.



100/70

Jeunesse nouvelle pour tout votre linge!

Le nouveau FLAIR*, c'est un rénovateur tous tissus. Il ravive, il rajeunit, il redonne du corps à tout votre linge.



Les vêtements neufs possèdent une texture particulière: ils ont du corps et un beau fini lisse. Mais malheureusement, tout cela disparaît au lavage. Souvent, un vêtement neuf a l'air d'une guenille après un seul lavage. C'est ici que le rénovateur tous tissus FLAIR entre en jeu. FLAIR ravive, rajeunit, redonne du corps à tout votre linge.

Redonne l'aspect du neuf

Aujourd'hui, grâce au nouveau FLAIR, vous pouvez redonner à tout votre linge cet aspect du tissu neuf. FLAIR remet du corps dans vos tissus... leur rend la belle apparence qu'ils avaient quand vous les avez achetés.



Nouveau rénovateur tous tissus

Le rénovateur FLAIR convient à tous les tissus, même synthétiques. Fini les lainages mollets, les toiles fatiguées, les nylons défraîchis: FLAIR redonne au linge cet aspect du neuf disparu au lavage. Il donne du corps et un beau fini lisse.

Et FLAIR s'applique sur tous les tissus: toiles, cotonnades, lainages, soiries, nylon et toutes les fibres synthétiques.

Résiste à la saleté et aux faux plis

FLAIR donne au linge un beau fini lisse qui résiste à la saleté et aux faux plis. Parce qu'il pénètre le linge et clôt les pores du tissu, la saleté ne peut s'y attacher. Votre linge se salit beaucoup moins vite.



FLAIR laisse un fini lisse qui a du corps.



Sans FLAIR, le tissu ne se "tient" pas et paraît vieux.

Pas besoin d'humecter le linge

Vaporisez FLAIR directement sur le tissu: nul besoin d'humecter. Vous pouvez, au choix, vous servir d'un fer à vapeur ou d'un fer ordinaire. Les résultats seront également excellents.

Et FLAIR s'applique avec un fer tiède sur les tissus qui ne supportent pas la chaleur élevée: soie, nylon, acétate, rayonne. Vous serez étonnée des résultats!

Essayez le nouveau rénovateur tous tissus FLAIR: il rajeunira votre linge. Vous le trouverez dans la section des articles pour la lessive, au supermarché.



*M.D. BRISTOL-MYERS CANADA LIMITED

28 février 1970 - 15

UN PETIT ANIMAL ÇA FAIT PARTIE DE LA FAMILLE

Petit guide
sur l'art
de bien choisir
un animal
domestique

par Henriette Major



Photos Kéro



*La chienne Carotte voit avec joie (à g.) que ses chiots
lient amitié avec la petite Judith; ci-dessus,
une gerbille (sorte de rat sauteur) s'enhardit à trotter sur
la manche de Sylvie; à droite, ce chat et sa mignonne
protectrice offrent l'image du parfait bonheur.*





QUEL ENFANT n'a pas rêvé de posséder un animal? Quels parents n'ont pas eu, un jour ou l'autre, la tentation d'introduire dans la maison une "chère petite bête à poils, à plumes ou à écailles"? De nombreuses boutiques prospèrent grâce à la vente d'animaux familiers (une centaine à Montréal seulement). Et puis, il y a ceux que les enfants "trouvent": grenouilles, couleuvres, rats-laveurs, écureuils. Des dizaines de vétérinaires font profession de les soigner; des associations réputées s'occupent de les protéger, de les cataloguer, de les exposer. Des gens font le marché régulièrement pour leurs animaux favoris: il n'est pas rare de voir des propriétaires d'animaux dépenser de 4 à 5 dollars chaque semaine pour la nourriture et des produits d'entretien et ce, autant dans les milieux à revenu modeste que chez les plus fortunés.

D'où vient cette sympathie des humains pour certains animaux? D'après un licencié en zoologie — Desmond Morris —, nous voyons dans certaines espèces animales "comme des caricatures de nous-mêmes". On songe à tel monsieur ou à telle dame qui ressemble étrangement à son chien... "Nous aimons et nous détestons passionnément certaines espèces, et ces liens ne peuvent s'expliquer sur la seule base de considérations économiques et exploratoires. De toute évidence, des signaux précis que nous recevons déclenchent en nous une réaction fondamentale."

Sur les supplications de vos enfants, ou pour satisfaire un désir venu du fond de votre propre enfance, vous décidez d'adopter un animal. Comment choisir? Si on veut s'en tenir à des critères scientifiques, une enquête révèle que "les plus jeunes enfants préfèrent les gros animaux, et les plus âgés préfèrent les petits, les enfants plus petits considèrent les animaux comme des substituts de leurs parents, et les enfants plus grands les tiennent pour des substituts d'enfants. Quand l'enfant est très jeune, ses parents sont des figures protectrices importantes. Ce sont de grands animaux amicaux, et les grands animaux amicaux sont donc aisément identifiés avec des figures de parents. A mesure que l'enfant grandit, il commence à s'affirmer, à se poser en rival de ses parents. L'animal préféré doit donc se réduire à une taille maniable. L'enfant, avec

une étrange précocité, devient lui-même le parent, symboliquement".

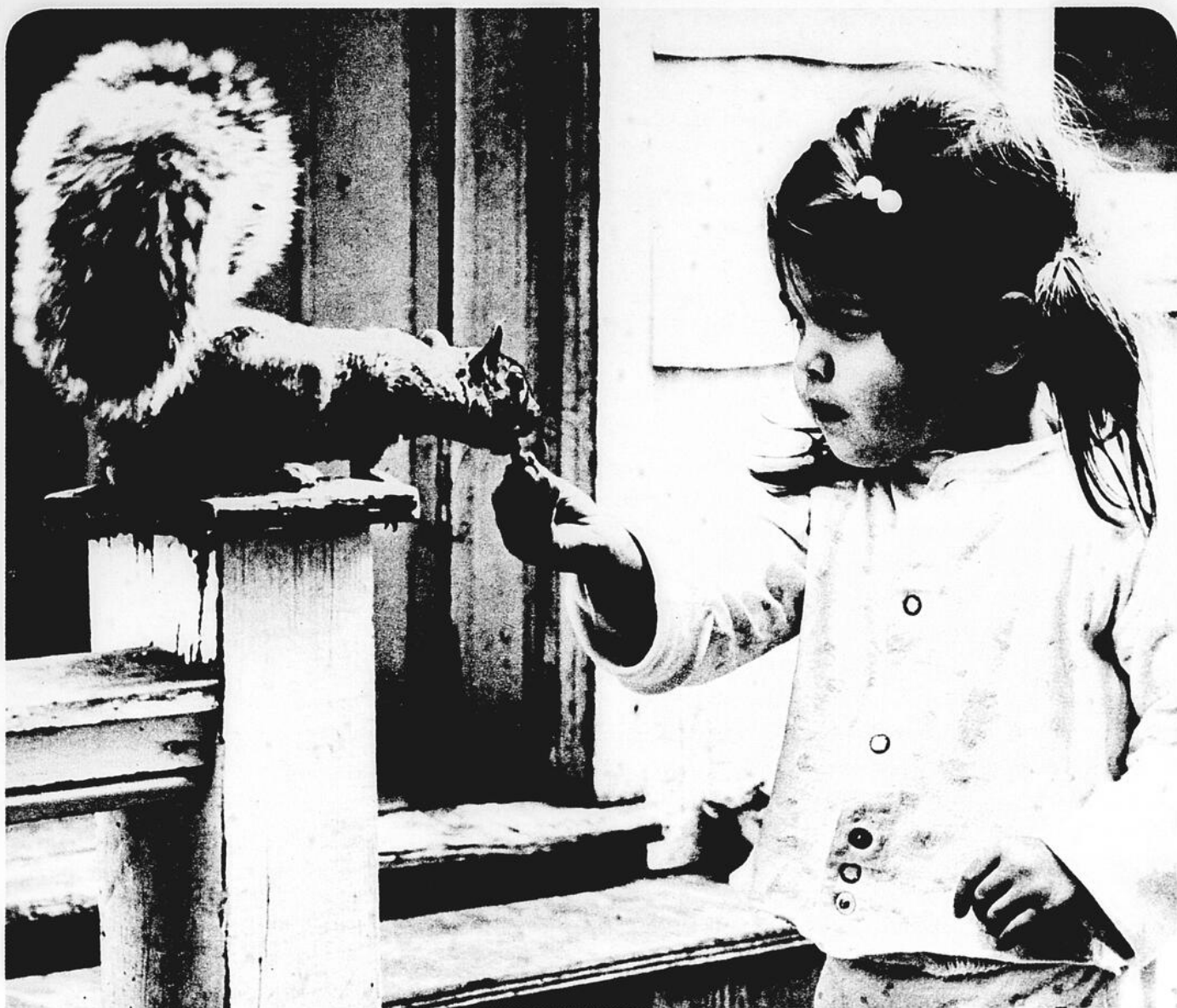
Si l'on s'en tient à cette enquête, l'enfant de trois ans aura envie d'un éléphant ou d'une girafe, alors que celui de dix ans désirera un chat ou un lézard. Entre ces deux extrêmes se situe la grande variété des *bibittes* de toutes sortes. Aux catégories classiques de bêtes "à poils" et de bêtes "à plumes", j'opposerai une classification plus pratique: les bêtes qu'on peut garder en cage ou en bocal, et celles qu'on laisse circuler dans la maison. Si vous êtes du type à ne pas supporter les poils et les traces de boue sur les tapis et les divans, si vous êtes souvent absent de la maison, vous préférerez un animal dont une cage ou un bocal limite les ébats: poisson rouge, tortue, serin, perruche, cochon d'Inde, hamster ou souris blanche. Si vous êtes détendu, si votre famille vit dans un certain laisser-aller, vous adopterez probablement des chats, ou des chiens, ou même les deux à la fois. Il existe encore une autre classification: les "bêtes d'été", qu'on peut garder à la campagne, et les "bêtes de toutes saisons", qui partagent sans trop d'inconvénients nos maisons. Ainsi, canards, poules, chèvres, lapins pourraient être considérés comme des "bêtes de vacances" qu'on confie à un fermier dès le retour à la ville. On pourrait aussi séparer les chères petites bêtes par catégories de prix: du poisson rouge à 15 cents au perroquet de 225 dollars, en passant par les chiens de race à 150 dollars.

Les animaux domestiques sont sûrement une source de joie, une façon pour bien des gens de se sentir bons, utiles, protecteurs; une excellente éducation de la nature dans ce qu'elle a de plus proche de nous et une panacée à la solitude pour un nombre impressionnant d'humains. Mais ces avantages ne doivent pas nous faire oublier les inconvénients et les dangers inhérents à ce genre d'hospitalité. S'il y a de jeunes enfants à la maison, on doit se rappeler que "c'est une grave erreur de donner des animaux familiers à de très jeunes enfants, qui ont devant eux la même réaction que devant des objets voués à une exploration destructrice". L'enfant risque d'être blessé par un animal en état de légitime défense. Avant l'âge de dix ans, il est inutile d'attendre d'un enfant qu'il prenne la responsabilité d'un animal. Entre cinq et dix ans, il pourra s'en occuper à l'occasion, mais le gros de la tâche retombera invariablement sur les épaules des parents. Avant cinq ans, on risque plus de problèmes que

d'agrément à confier un petit animal à un enfant.

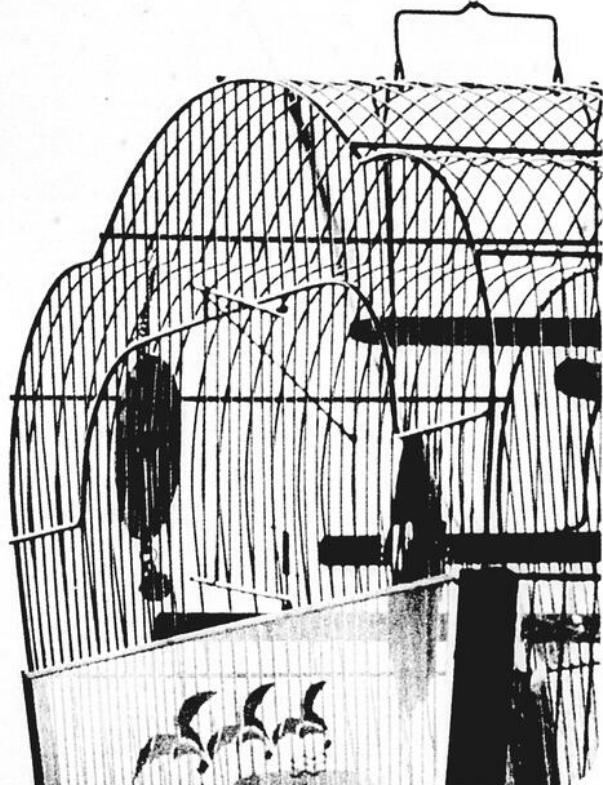
En plus des dangers de blessures réciproques qui peuvent provoquer bien des drames, les parents doivent être conscients des dangers de maladies transmises par les animaux domestiques. Les cas d'allergie ne sont pas rares; des maladies de peau peuvent être causées par des oiseaux ou des bêtes: entre autres, la teigne qui s'attaque au cuir chevelu et provoque la chute des cheveux. Ces affections sont particulièrement tenaces et difficiles à soigner: aussi vaut-il la peine de faire examiner chats et chiens par un vétérinaire avant de les héberger, plutôt que de risquer la contamination d'un ou de plusieurs membres de la famille. Il ne faut pas oublier non plus les vaccins indispensables comme ceux contre la rage et le "distemper". De toute façon, même si l'animal que vous adoptez vient d'un magasin spécialisé, mieux vaut le faire examiner par un vétérinaire avant de l'introduire chez vous: s'il souffre d'une affection quelconque qui aurait échappé au marchand, les établissements sérieux remplaceront l'animal si vous le rapportez dans un délai d'une semaine.

Un autre facteur dont il faut tenir compte, c'est l'âge de l'animal à adopter: un bébé chat ou un bébé chien, tout mignon et tout gentil qu'il soit, devra être élevé, c'est-à-dire habitué à ne pas faire pipi sur le tapis, à ne pas grignoter les chaussures ou les coussins, à ne pas grimper aux tentures, enfin à se conduire en animal raisonnable. Les animaux très jeunes sont aussi plus sujets à des maladies, ce qui amène toujours des complications et des frais. Aussi, si madame est surchargée de besogne, mieux vaut adopter un animal adulte, plus rassis mais moins exigeant. Bien entendu, on a tout avantage à s'adresser à un magasin bien tenu, pour se procurer un petit animal: les risques de maladie sont considérablement réduits. Comment savoir si un magasin est bien tenu? Rien de plus facile: dès le seuil l'odeur vous renseignera. Il est tout à fait possible de garder propres les



Ci-dessus, Mimi apprivoise l'écureuil Croquetout tandis que, ci-dessous, la perruche Piccolo volète sur la tête d'Isabelle.

ANIMAUX DOMESTIQUES



endroits où séjournent des animaux: la preuve, c'est que plusieurs y réussissent, même dans des locaux exigus (par exemple, l'Oncle Quézel).

Si la plupart des gens se contentent d'un chien ou d'un chat ou d'un canari, on en a connu qui poussent l'hospitalité jusqu'à héberger dix-huit chats, quinze oiseaux ou une dizaine de chiens, et ce dans une maison de ville. D'autres originaux s'attachent à des spécimens plus rares: singes, perroquets et même lézards, couleuvres, souris. Une dame rencontrée par hasard dans un autobus disait transporter des souris dans la boîte qu'elle tenait sous le bras: "J'en ai cent vingt-cinq dans mon garage", affirmait-elle à sa voisine.

Les "pet shops", boutiques spécialisées dans la vente des petits animaux, offrent en même temps les produits d'alimentation et d'entretien, et aussi tout un assortiment d'accessoires plus ou moins farfelus: bottes et imperméables pour chiens, miroirs pour oiseaux, colliers et laisses ornés de brillants, paniers et coussins, joujoux et bonbons pour les petits "chouchoux à leur mère". Après tout, pourquoi pas? On y trouve aussi des produits susceptibles de réduire les dégâts causés par nos amies les bêtes: liquide à entraîner les chiens à se soulager dans un endroit précis, planchette à l'usage des griffes des chats, shampoings et vaporisants pour éliminer les odeurs.

S'il y a des gens pour gâter "ces chères petites bêtes", il reste un bon nombre d'animaux qui mènent quand même une vie de chien: ce sont ceux-là que la Société pour la protection des animaux (S.P.C.A.) s'est donné pour mission de défendre. Grâce à ses six ambulances, cette société recueille environ 60 000 animaux par année sur le territoire de l'île de Montréal. S'il s'agit d'animaux sauvages, ils sont soignés puis remis en liberté ou confiés au Jardin des Merveilles; s'il s'agit d'animaux malades, ils sont détruits par le gaz (en 12 secondes environ). Les bêtes jugées en bonne santé après un examen vétérinaire sont hébergées et nourries en attendant leur adoption. A la S.P.C.A., on peut se procurer pour 10 dollars un chien en bonne santé, vacciné, n'attendant que des maîtres complaisants. La S.P.C.A. offre en outre deux cliniques gratuites pour consultation, où on peut même obtenir gratuitement les médicaments dont un animal a besoin (ce qui est mieux que dans les cliniques des hôpitaux pour humains). La S.P.C.A. offre aussi aux jeunes enthousiastes du monde animal la possibilité de faire partie de clubs qui organisent conférences, séances de films et expositions de toutes sortes.

Découvrez gratuitement 42 nouvelles façons de faire une popote pimpante.

Hunt vous assure de petits plats exquis, et en plus... hache vos oignons, tranche vos champignons et râpe votre fromage!

BOEUF HACHÉ

GRATIN DES GOURMETS

1 lb. de boeuf haché maigre
1 oignon moyen haché
2 boîtes (7½ oz) de sauce tomate aux champignons Hunt
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

¼ c. à thé de cannelle
8 oz de nouilles, cuites et égouttées
1 tasse de fromage cottage
½ tasse d'échalotes hachées
½ tasse de fromage Cheddar râpé

Faire revenir le boeuf et l'oignon dans une sauteuse. Ajouter 1 boîte de sauce Hunt, sel, poivre et cannelle. Verser dans un plat peu profond allant au four. Disposer les nouilles en couronne. Ajouter le fromage cottage, fromage râpé. Verser l'autre boîte de sauce. Cuire pendant 30 minutes. 4 à 6 portions.

tomates Hunt ou
2 boîtes (7½ oz) de sauce tomate aux champignons Hunt
12 grandes feuilles de chou
¼ tasse de sucre brun
¼ tasse de jus de citron ou de vinaigre

viandes, le sel, le poivre, le riz, les champignons Hunt ou la moitié d'une livre de viande hachée. Blanchir les feuilles de chou en les immergeant dans l'eau bouillante pendant 3 ou 4 minutes; égoutter. Déposer une feuille de chou sur la surface de la sauce Hunt avec le sucre brun et le jus de citron ou de vinaigre. Replier les côtés, rouler et presser les bords. Mijoter sous couvercle pendant 30 minutes. Arroser de sauce.



Hunt ne cesse de soigner votre réputation d'ensauceuseuse.

Quand vous vous creusez la tête pour savoir comment apprêter la viande hachée — ou un poisson, ou du poulet, ou du porc — Hunt est là, avec 42 nouvelles recettes. (Voyez le coupon.) Des recettes faciles et sûres de plaire.

Et pour étirer le budget-viandes, le livre de recettes Hunt est plein de petits conseils.

Hunt vous évite même des corvées comme: râper le fromage, hacher les oignons ou trancher les champignons. Si bien que votre famille peut savourer des petites sauces finement cuisinées sans pour cela sacrifier les minutes précieuses qu'ils peuvent passer avec vous.

Et comme le secret de beaucoup de recettes de popote pimpante Hunt réside dans la fine saveur des nouvelles sauces Hunt, nous avons même inclus dans le livre des coupons

pour vous inciter à les essayer, toutes les trois. Avec la sauce aux tomates Hunt nature, ce sont:

La sauce tomate à l'oignon Hunt — pour les familles qui aiment la texture d'oignon frais, mais n'aiment pas voir pleurer maman.

La sauce tomate aux champignons Hunt — pour endimancher un plat sans faire sauter la banque.

La sauce tomate au fromage Hunt — pour vous donner la riche saveur d'un fromage Romano vieilli à point, dans une sauce toute prête à servir.

Hunt a bon espoir que le livre de recettes vous plaise autant que les trois nouvelles sauces. Ainsi, vous les conserverez à portée de la main en tout temps. Et quand vous aurez gagné l'enthousiasme de la famille avec les brochettes de boulettes au four, vous pourrez séduire vos invités avec le délicieux gratin des gourmets!



"La cuisine pimpante" avec Hunt
Hunt-Wesson Foods Ltd.,
P.O. Box 2101,
Toronto 1, Ont.

Veillez me faire parvenir ma copie GRATUITE des 42 recettes de "La cuisine pimpante" avec Hunt.

Nom _____

Adresse _____ App. _____

Ville _____ Prov. _____

VB2148-F

28 février 1970 - 19



EXPORT "A"

La Meilleure Cigarette

FILTRE

au Canada

arthritiques!

NOUVEL ESPoir

La science poursuit sans relâche ses recherches concernant l'arthrite, le rhumatisme et les conditions de même nature. Des milliers de tests scientifiques ont déjà été effectués par une équipe de professionnels et prouvent maintenant que l'arthrite, "cette maladie qui déforme", le rhumatisme et les malaises associés ne sont pas des maladies en soi, mais plutôt un état douloureux, déformant, causé par un déséquilibre du mécanisme de défense affectant tout l'organisme. Si vous—ou quelqu'un de votre entourage—souffrez de ces maladies nous pouvons vous aider.

A titre de service public, nous offrons gratuitement une brochure révélatrice traitant de ces découvertes. Demandez-la dès aujourd'hui. Ce geste pourra vous être mémorable.

SOCIÉTÉ DE RECHERCHES ÉDUCATIVES ET SCIENTIFIQUES

Département 50,
C.P. 12, Station Rosemont,
Montréal 405, Québec.

UN PEU D'HUMOUR

C'est la recette hebdomadaire de Guy Fournier, notre humoriste attitré, car l'ironie, bien maniée, est encore le meilleur moyen de rire de ses petits travers et, bien sûr, de ceux des autres.

perspectives

est publié chaque semaine par Perspectives Inc.
231 ouest,
rue Saint-Jacques,
Montréal

Président:
A.-F. Mercier

Vice-président:
A. Gratton

Secrétaire-trésorier:
J.-G. Francoeur

Directeur de la rédaction:
Pierre Gascon

Ce qu'il faut savoir sur les animaux domestiques

ANIMAL	POPULARITE (nombre de spécimens vendus dans un "pet shop" moyen)	PRIX	PRODUITS D'ENTRETIEN
CHIEN	20 par semaine le plus populaire des compagnons	\$10 et plus	liquide en bonbonne pour "entraîner" le chien à la propreté (infaillible, paraît-il), parfum, shampoing, brosses, peignes, vitamines, jouets en peau de boeuf (remplace les os). Aliments en conserve ou séchés, paniers, coussins, laisses, chandails, couvertures, bottes
CHAT	15 par semaine (on ne suffit pas à la demande. On pourrait en vendre le double. Au lieu de détruire les bébés chats, offrez-les donc à des marchands d'animaux)	\$3 et plus	litière — bacs pour litière; herbe à chat, brosses, peignes, nourriture en conserve ou séchée, planchette pour aiguiser les griffes, jouets: balles, bas, boules de poil renfermant de l'herbe à chat. Pommade en tube qu'on applique sur le nez pour éliminer les poils que le chat a avalés en se lavant
PERRUCHE	60 par mois peut apprendre deux ou trois mots. s'approprie jusqu'à venir se percher sur votre doigt	\$4.95 à \$6.95 (les plus jeunes sont les plus chères parce que plus faciles à apprivoiser)	cages, gravier, mangeoires, nourriture; accessoires: perchoirs, miroirs, clochettes, disques (pour leur apprendre à parler)
CANARI	36 par mois recherché pour son chant	\$9.50 et plus	cages, gravier, mangeoires, nourriture; accessoires: perchoirs, baignoires, disques (pour les faire chanter)
HAMSTER	12 par semaine mignon mais peut mordre	.89 à \$1.19	cages, nourriture, litière
SOURIS BLANCHE	12 par semaine jolie mais dégage une odeur assez forte	.59	cages, nourriture, litière
GERBILLE (de la famille des souris avec l'allure d'un kangourou miniature)	1 couple par semaine nouvelle sur le marché. très amusante à observer	\$2.98	cages, nourriture, litière
COCHON D'INDE (cobaye)	6 par semaine le plus doux de tous les petits animaux	\$2.50	cages, nourriture, litière; mangera tous vos déchets de légumes crus
TORTUE	10 par semaine facile d'entretien	.35 à .50	bocaux, gravier, accessoires nourriture
POISSONS ROUGES	8 à 10 par jour faciles à garder à condition de ne pas trop les nourrir	de .10 à .25	bocaux, gravier, accessoires décoratifs, herbes marines, épuisettes, nourriture
POISSONS TROPICAUX (on peut en vendre une cinquantaine de variétés dans un seul magasin)	se vendent tellement que le stock est renouvelé à tous les 8 à 10 jours. les poissons tropicaux sont un passe-temps de spécialiste	de .15 à \$35 le spécimen	aquariums, pompes, accessoires pour vérifier l'acidité et l'alcalinité de l'eau; thermomètres. Herbes marines, nourritures, épuisettes, accessoires décoratifs

(Les statistiques ont été fournies par l'Oncle Quézel de la boutique le Paradis des Chiens)

ANIMAUX DOMESTIQUES



Judith a trouvé un autre ami chez les bêtes dans le canard Isidore.

Dans notre monde de plus en plus mécanisé et aseptisé, les animaux familiers apportent cette note de "retour à la nature" que nous appelons de tous nos instincts: leur rôle dans nos vies gardera une importance d'autant plus grande que nous nous éloignerons davantage d'un mode de vie "primitif". Dans *le Singe nu*, Desmond Morris décrit ainsi les sept âges de nos rapports avec les animaux:

1er âge: *phase infantile*; les gros animaux sont utilisés comme symbole des parents.

2e: *phase infantile-parentale*; nous rivalisons avec nos parents en utilisant les petits animaux comme substituts d'enfants.

3e: *phase objective pré-adulte*; intérêt scientifique ou esthétique: chasse aux papillons, aquariums, examen au microscope.

4e: *phase jeune adulte*; les animaux les plus importants sont ceux de sexe opposé au nôtre dans notre propre espèce.

5e: *phase parentale adulte*; les animaux réapparaissent dans notre vie en tant que familiers de nos enfants.

6: *phase post-parentale*; nous nous tournons vers les animaux pour remplacer des enfants partis (dans le cas d'adultes sans enfants, cette phase peut commencer plus tôt).

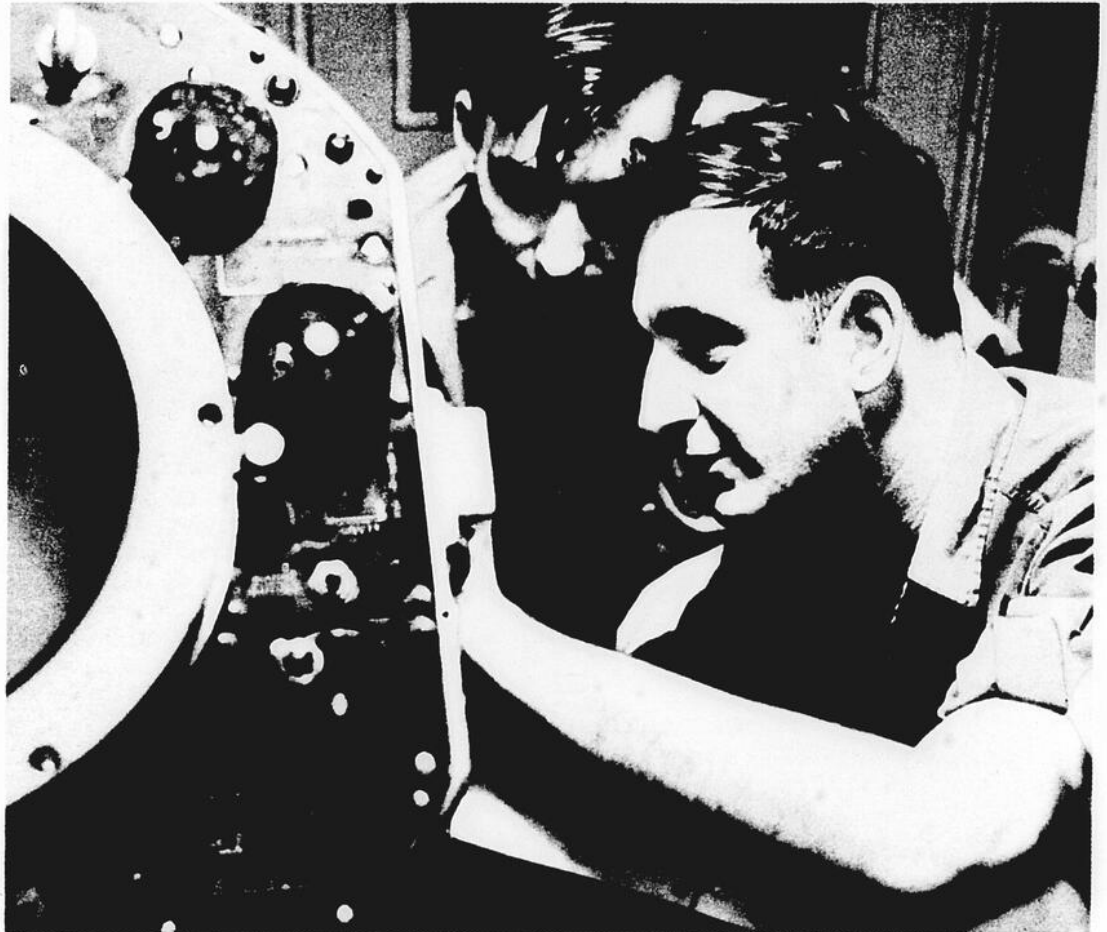
7e: *phase sénile*; caractérisée par un intérêt pour la préservation et la conservation.

Qui n'a pas caressé une soyeuse fourrure, qui n'a jamais raconté ses malheurs à un chien au regard compréhensif, qui n'a pas dialogué avec un oiseau, senti les frôlements d'un chat, admiré les évolutions de poissons tropicaux dans un aquarium, celui-là a raté un bon nombre de moments qui valent la peine d'être vécus. Chères petites bêtes captives, nous vous faisons cadeau de soins et d'attentions, et en retour vous nous donnez beauté, grâce ou affection: nous ne sommes pas perdants. ●



Quand il a fini sa journée, Raymond Beauchamps aime bien sortir avec quelques amis pour prendre du bon temps.

Raymond Beauchamps a trouvé sa place



Le quartier-maître Beauchamps est radariste à bord du destroyer porte-hélicoptère Ottawa. Il dirige l'équipe de la centrale d'opérations et voit aussi à l'entretien des instruments électroniques.

Il y a quelques années, Raymond Beauchamps s'ennuyait dans un emploi routinier qui ne lui offrait aucun débouché intéressant. Un bon jour, il a décidé de tenter l'expérience des Forces armées canadiennes. Et c'est là qu'il a trouvé sa

place: en moins de quatre ans, il a appris un bon métier qui lui donne un revenu stable et la satisfaction d'un poste de chef. De plus, il suit un cours de perfectionnement en électronique et les occasions ne lui manquent pas de

mettre en pratique ce qu'il apprend. Raymond Beauchamps déclare qu'il est satisfait de sa position parce que les Forces armées lui permettent d'apprendre, de se perfectionner et "d'arriver à quelque chose dans la vie".

APPELLE-NOUS

Québec	694-3636
Trois-Rivières	374-3510
Chicoutimi	543-1880
Montréal	879-6518
Rimouski	723-5271
Sherbrooke	562-0870
Ottawa	233-4030

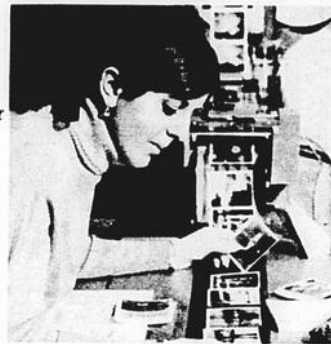
Si tu veux trouver ta place, viens avec nous.



LES FORCES ARMÉES CANADIENNES

Photo Poste traite vos souvenirs comme des objets précieux...

Vos photos, c'est vos souvenirs. Vous les prenez avec amour. Vous voulez qu'on les développe avec soin. Photo Poste pense comme vous. Techniciens expérimentés, opératrices en gants blancs, rien n'est trop bon pour vos souvenirs. Photo Poste vous offre technique parfaite, garantie complète, et service d'un jour, de nos bureaux de Montréal comme de ceux de Québec. Et nous ne vous faisons payer que les photos réussies. Bien sûr, vous pourriez vous contenter d'un travail bon marché, mais vous ne trouverez nulle part à meilleur prix la qualité Photo Poste.



Chaque photo est méticuleusement vérifiée et doit être conforme à nos standards d'excellence.

DÉVELOPPEMENT ET IMPRESSION:	
KODACOLOR	
8 poses	\$3.00
12 poses	4.00
20 poses	6.00
Réimpression30
EKTACHROME	
8, 12 ou 20 poses ..	1.15
36 poses ..	2.00
NOIR & BLANC	
8 poses56
12 poses84
20 poses	1.40
Réimpression glacée ..	.07
Ecrivez-nous pour recevoir une enveloppe et une liste de prix ou téléphonez à:	
Montréal 849-3506	
Québec 663-7700	

PHOTO·POSTE

...traite vos souvenirs comme des objets précieux

CASE POSTALE 1153, QUÉBEC 2, P.Q.
TELEPHONE 663-7700

CASE POSTALE 7900, MONTREAL 101, P.Q.
TELEPHONE 849-3506

Dans la Préparation H une substance cicatrisante pour les hémorroïdes

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

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

Cette substance ne fait pas qu'apaiser les douleurs locales; dans nombre de cas, on a pu observer une rétraction notoire des hémorroïdes.

Mieux encore, l'effet cicatrisant du médicament s'est prolongé

durant plusieurs mois.

Cette substance aux effets si bienfaisants se nomme la Bio-Dyne; elle aide rapidement à la cicatrisation des cellules et stimule la croissance des tissus nouveaux.

La nouvelle Bio-Dyne est offerte soit en onguent, soit en suppositoires sous le nom de Préparation H. Elle est en vente dans toutes les bonnes pharmacies et s'accompagne de la mention: satisfaction ou remboursement.

LA BONNE CUISINE

La semaine prochaine, Margo Oliver vous proposera un petit déjeuner à la hollandaise d'après des recettes qu'elle a recueillies au cours d'un récent voyage aux Pays-Bas.

"Les petits déjeuners hollandais n'ont rien de petits, ils sont même copieux, dit Margo Oliver, et franchement délicieux."

Pour une aventure gastronomique matinale, ne manquez donc pas de lire la chronique de Margo Oliver de la semaine prochaine.

CE MATIN-LÀ, le soleil n'avait pas réussi à percer les bancs de brume qui montaient du fleuve et s'étaient sur Québec. Rue Saint-Jean, les magasins et les boutiques avaient ouvert leurs portes depuis une heure, mais la clientèle se faisait rare. Février, c'est la période morte. Sur le coup de 10 heures, le portier de la banque déverrouilla les portes pendant que les caissières finissaient de ranger dans leurs tiroirs les liasses de billets débarrassées de leurs ceintures élastiques. Leur journée commencerait par un drame. Dehors, une vingtaine d'yeux étaient braqués sur la banque. Embusqués çà et là, des agents de la Sûreté, prévenus par un honnête informateur, attendaient leur homme!

Il ne fut pas long à se montrer. Trapu, bedonnant, dans la quarantaine, le visage à demi caché derrière des lunettes à monture de corne noire, il monta lestement les marches conduisant à la banque, armé d'un porte-documents noir.

Quand l'homme fut entré, le lieutenant ordonna de cerner la banque de plus près. Les plus braves, deux agents costauds, se braquèrent de chaque côté de la porte principale, l'arme au poing. Quand l'homme sortit, un coup de crosse sur la nuque le fit crouler sur ses jambes.

— Embarquez-le, cria le lieutenant reconnu pour son esprit de décision.

Pendant qu'on ouvrait les portières du panier à salade, celui-ci freina brusquement près du trottoir et les deux jeunes y balancèrent le malheureux la tête la première. Dans le vacarme étourdissant des sirènes, tous les véhicules démarrèrent en direction du poste. Il avait fallu moins de 59 secondes pour effectuer l'arrestation: un nouveau record.

Au poste, les agents qui avaient réussi le rapide coup de filet s'agglutinèrent autour du prévenu pour l'interrogatoire.

— Réveille-toé, le gros, qu'on se parle dans face!

Dans l'espoir de le voir reprendre ses sens au plus tôt, le lieutenant lui décocha deux taloches (à main ouverte). L'homme ouvrit les yeux à demi, puis les referma. Un agent lui lança alors son verre de coke dans la figure. Le prévenu s'essuya les yeux...

— On y a fait de la grosse peine...

— De la peine capitale! ajouta le lieutenant reconnu pour

GUY FOURNIER

Y a plus de justice!



son sens de l'humour.

Tous s'esclaffèrent et le lieutenant reprit:

— Ton nom, baquet?

— C'est p'têt un Anglais, opinna un agent sans expérience.

— Y'é supposé d'avoir une connaissance d'usage du français, décréta le lieutenant reconnu pour son patriotisme. Donnez-y un p'tit coup sus la langue seconde!

Vif comme l'éclair, un agent bien entraîné gifla l'homme sur la bouche (à main ouverte).

— Pas si fort, tu vas y modifier le portrait, dit rudement le lieutenant reconnu pour sa bienveillance.

— Mes... mes droits, balbutia le malheureux.

— On te demande pas ton avis, on te demande ton nom. Fessez-y donc un peu sur les droits, commanda le lieutenant reconnu pour sa fermeté.

Deux agents s'emparèrent des mains du prévenu qu'ils martelèrent avec force (à mains ouvertes). Le traitement lui délia la langue! Il se redressa et, d'une voix mal assurée, la bouche pâteuse, il annonça à tous ces braves policiers qu'il était ministre. Ils pouffèrent en chœur:

— Minisse! Est bonne...

— Tu nous la feras pas, lança le sergent d'une voix forte quand les rires diminuèrent. J'suppose que t'est minisse en Colombie britannique! Aïe, chose, ton sous-minisse, ça serait pas un nommé... un nommé... Voyons comment qui s'appelait le gars qu'on a fessé incognito?

— W. Redel, lui souffla le lieutenant reconnu pour sa mémoire proverbiale. Lui, c'était un mossieu. Un gentleman dans la force du mot.

Pendant que tous approuvaient de la tête leur lieutenant, le chef de l'escouade des vols à main armée entra précipitamment dans le bureau:

— Les boys, y viennent de voler la banque...

— Encore! dit le lieutenant fort surpris.

Apercevant le prévenu, le chef de l'escouade blanchit jusqu'aux cheveux:

— Mais... mais c'est... c'est l'honorable Rémi Paul en personne.

Tous restèrent stupéfaits.

— Nous v'là encore victimes d'une erreur judiciaire, laissa tristement tomber le lieutenant reconnu pour son stoïcisme. Maudit qu'on n'est pas chanceux!

Coupd'oeil

Des animaux et des enfants

Pour bien parler des animaux, on imagine très bien qu'il faut d'abord les aimer. C'est la question que nous avons posée à Henriette Major, qui signe un reportage sur les animaux domestiques (page 16).

— Oui, je les aime beaucoup. On en a toujours eu chez nous quand j'étais petite. Actuellement, mon fils a un cochon d'Inde.

— C'est cet amour des bêtes qui vous a amenée à faire ce reportage?

— Cela, et aussi le fait que j'ai souvent remarqué que les gens qui ont des enfants et qui adoptent des animaux s'embarquent dans des aventures invraisemblables. Et puis, vous savez, rares sont les gens qui n'aiment pas du tout les animaux. Souvent, s'ils hésitent à en faire entrer un dans la maison, c'est qu'ils sont mal renseignés.

— Dans vos interviews insolites (Perspectives-Dimanche), vous demandez quelquefois à des artistes, s'ils étaient un animal, lequel ils choisiraient. Leurs réponses sont-elles conséquentes?

— Elles ne sont jamais gratuites et elles correspondent à ce qu'ils sont. Quand Vigneault dit qu'il aimerait être un orignal, on voit tout de suite . . .

— Le journalisme est-il votre métier?

— J'en fais depuis plusieurs années. Mais mon premier métier fut l'enseignement. J'ai été professeur spécialisé chez les enfants arriérés et dans les maternelles. Les circonstances m'ont ensuite amenée à changer. J'ai eu des enfants, et j'ai fait du journalisme à temps partiel. J'y ai pris goût. Aujourd'hui j'en fais à plein temps: je travaille au Bureau d'information de l'université de Montréal. Je m'occupe d'émissions d'information télévisées en circuit fermé; je suis, de plus, en relation avec la presse, et je participe à la rédaction du journal de l'université, *Forum*.

— Vous aimez écrire?

— Oui, et j'ai d'ailleurs écrit trois livres pour enfants: *Un drôle de petit cheval* (1967), *le Club des curieux* (1968), *Jeux dramatiques*, en collaboration avec Monic Allard (1969), et doit sortir bientôt *A la conquête du temps*.

— Et la littérature tout court?

— J'ai écrit des nouvelles, mais rien de publié encore: tout est sur le métier. Et pas de roman!



Henriette Major



LA SEMAINE PROCHAINE

Yvan Steenhout raconte l'aventure extraordinaire de l'anthropologue montréalais Lionel Vallée chez les Indiens quéchuas, au Pérou. De plus: entrevue de Françoise Côté avec M. Marcel Cadieux (en haut, à dr.), premier Canadien français à occuper le poste d'ambassadeur du Canada aux Etats-Unis; Rouyn-Noranda, pépinière de jeunes joueurs de hockey (en haut, à g.), et la nouvelle rousse du cinéma français, Marlène Jobert (ci-dessus).



“Suzanne m'a dit que Jeanne lui a dit que tu lui avais dit que je devrais essayer les tampons Tampax . . .

“Pourquoi le devrais-je?”



“Je sais qu'ils se portent intérieurement, mais je n'avais jamais pensé au fait que rien ne se voit. Ça veut donc dire que je peux porter toutes mes toilettes en toute sécurité. Même un maillot de bain.

“Tu dis que je peux nager aussi? Et quand on prétend qu'on ne peut pas se laver les cheveux, c'est une histoire de bonne femme?”



“C'est un médecin qui les a conçus: il doit s'y connaître! Ça me plairait de me débarrasser des grosses serviettes . . . Entendu: la prochaine fois, j'essaie les tampons Tampax.

“Merci beaucoup, Anne, de ne m'avoir pas mâché la vérité.”



CONÇUS PAR UN MÉDECIN
DES MILLIONS DE FEMMES LES UTILISENT
LES TAMPONS TAMPAX SONT FABRIQUÉS EXCLUSIVEMENT PAR CANADIAN TAMPAX CORPORATION LTD.,
BARRIE, ONTARIO



Modèle Montana en vinyle Corlon 86702

Le seul et unique revêtement de vinyle Corlon signé Armstrong.

(Gamme de 140 coloris pour réchauffer votre intérieur ce printemps.)

Au cas où le modèle illustré ci-dessus vous laisserait indifférent, nous en avons créé 140 autres.

Les goûts varient. Mais sûrement que parmi ce vaste choix, il se trouve un revêtement à votre convenance.

Et qui plus est, c'en est fini du temps perdu en courses inutiles. Le détaillant Armstrong tient tous les modèles Corlon. Il suffit de se les faire montrer et de faire son choix.

Des projets de décoration pour le printemps? Alors il faut puiser dans l'assortiment de Corlon... mosaïques plus vraies que nature, motifs d'ardoise, de marbre ou de brique, semis de confetti ou cailloutis, le tout dans une palette audacieuse, vibrante ou discrète.

Les uns sont lisses, les autres, en léger relief. Les revêtements de vinyle Corlon brillent d'un éclat tout en profondeur. Côté

entretien, le Corlon se pique d'être le revêtement rêvé.

Pour recevoir, à titre gracieux, un échantillon de Montana Corlon et une brochure en couleurs, prière d'écrire à: Armstrong, Dépt P270, B.P. 1219, Montréal, P.Q.

Nouveau procédé de pose ultra-rapide. Grâce au procédé Périmitlor, le Corlon peut maintenant se poser directement sur l'ancien revêtement, sans dégâts, sans peine, et sans dépenses inutiles. Renseignez-vous auprès du détaillant Armstrong.

GAGNEZ UN REVÊTEMENT CORLON!

Le concours prend fin le 29 mars 1970. Bulletins de commande chez le détaillant Armstrong. Aucune obligation de votre part.



Les créateurs de l'élégance intérieure

744Y70PF

La Bonne Cuisine de Perspectives
par Margo Oliver

Du congélateur à la table

LE POISSON est un aliment auquel les ménagères canadiennes ne recourent pas assez souvent. Ils donnent pourtant des plats excellents et d'un coût fort raisonnable.

Pour ma part, je prépare au moins un plat de poisson par semaine. Et pour ce faire, j'utilise presque toujours le poisson congelé. L'aiglefin, la morue, la sole et la perche de mer sont économiques. Faites-les cuire à l'étouffée ou en casserole, comme je le suggère ici. Pétoncles et truites coûtent un peu plus mais ils sont si bons que je ne résiste pas au plaisir de vous offrir des recettes pour apprêter les uns et les autres.

PLAT DE POISSON A LA GRECQUE

- 1 livre de filet d'aiglefin congelé
- 2 cuil. à table d'huile d'olive
- 2 oignons moyens, en lamelles
- 1 gousse d'ail, broyée
- ¼ de tasse de persil haché
- 2 grosses tomates
- ⅓ de cuil. à thé d'origan
- ½ cuil. à thé de sel
- Une pincée de poivre
- 2 cuil. à table de vin de table blanc, sec, ou d'eau
- 1½ cuil. à thé de jus de citron
- ½ cuil. à thé de sel
- Une pincée de poivre
- 6 tranches de citron, minces comme des feuilles de papier

Faire dégeler le poisson et le couper en portions. **Chauffer** le four à 350°. Beurrer un plat à cuire de 10 x 6 x 1½ pouces.

Chauffer l'huile, dans une poêle épaisse et de moyenne grandeur. Y cuire l'oignon, l'ail et le persil, à feu doux et en brassant, pendant 3 minutes.

Peler les tomates. Couper l'une d'elles en deux et détailler l'une de ses moitiés en 6 minces tranches. Les mettre de côté.

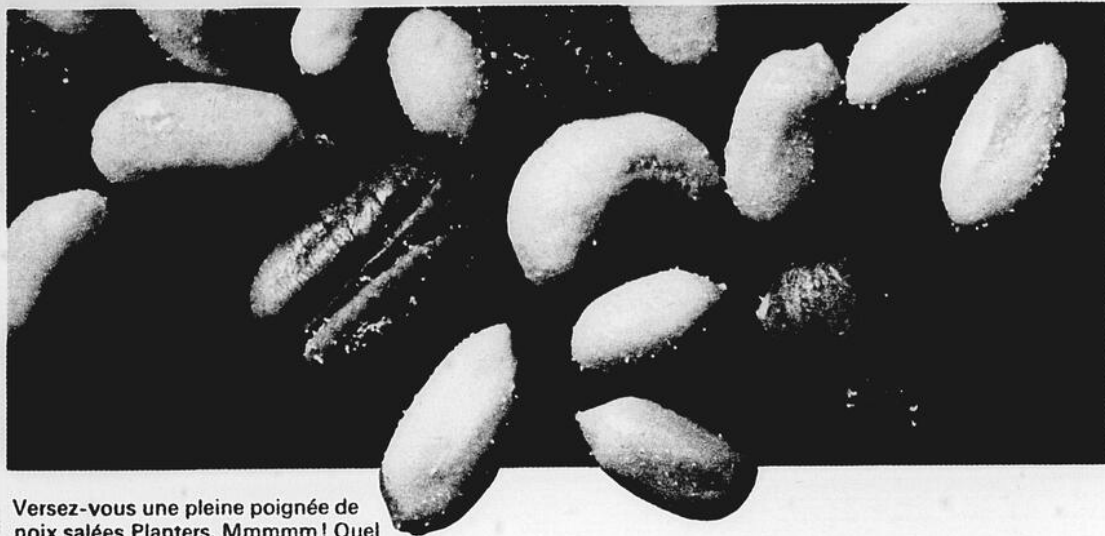
Hacher grossièrement 1½ tomate et l'ajouter à la préparation dans la poêle. Ajouter l'origan, ½ cuil. à thé de sel et une pincée de poivre, en brassant. Cuire à feu doux pendant 2 minutes. Ajouter le vin ou l'eau, en brassant.

Mettre environ la moitié de cette préparation dans le plat à cuire, en l'étendant uniformément. Disposer dessus les morceaux de poisson, les arroser du jus de citron et les saupoudrer de ½ cuil. à thé de sel et d'un peu de poivre. Recouvrir avec ce qui reste de la préparation aux oignons.

Mettre, sur chaque portion de poisson, 2 tranches de tomate et 2 tranches de citron, en les alternant. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. (3 portions)



Le plat de poisson à la grecque est fait d'aiglefin congelé cuit au four et relevé d'oignon, d'ail, d'origan, de persil, de tomate et, bien sûr, d'un peu de vin.



Versez-vous une pleine poignée de noix salées Planters. Mmmmm! Quel délice. De bonnes noix... des noix de choix. Planters n'accepte que des noix parfaites et vous les présente débordantes de saveur et de fraîcheur en boîtes scellées à vide et en sac de cellophane.

Goûtez-y. Mmmmm! Vous en redemanderez encore. Elles sont aussi belles à voir que bonnes à croquer. Plus fraîches à l'emballage, les noix Planters restent plus fraîches plus longtemps, même lorsque la boîte est ouverte. Et demain, elles seront encore croustillantes, savoureuses à souhait. Vive les noix!... aujourd'hui et demain.



Planters présente

les m-m-m-noix

STOKES
CULTIVATEURS DE
SEMENCE DE QUALITÉ ET
SPECIALISTES DE SEMENCE DEPUIS 1881

NOUVELLES FLEURS
pour Les Cultivateurs de
Plantes de Plates-Bandes.
Selections extra spéciales pour
plaire les meilleurs cultivateurs.

- Oeillet d'Inde— Moon Shot
- Alysse— Snow Cloth Select
- Coleus Hybride— Bellevue Blend

Tomate **New Yorker**, tolérante au verticillium et à la brûlure fongique. Variété hybride, plus grosse que Bruce de Feu et très productive.

Campbell 1327, tolérante au verticillium et au fusarium, récolte principale.

Concombre **Marketmore**, tolérant au moustique et à la galle. Les fruits vert foncé sont semblables à Market. Produit d'abondantes récoltes de concombres hâtifs.

30 NOUVELLES VARIÉTÉS
POUR 1970

ÉCRIVEZ S.V.P.
pour notre nouveau catalogue 1970
en français
DÈS AUJOURD'HUI
SEMENCES STOKES LTÉE.
ST. CATHARINES, ONT. CAN.

STAN MIKITA

Dans notre série de photos en couleur des joueurs de la ligue Nationale, nous vous présenterons la semaine prochaine Stan Mikita, l'excellent joueur de centre des Black Hawks de Chicago.



Le
citron
vous fera
belle

Ravivez et tonifiez votre épiderme au moins une fois par jour en tapotant légèrement avec un tampon d'ouate imbibé de tonique Lemon Jelvyn. Vous ressentirez un agréable picotement alors que l'action astringente du citron vous fera les joues roses en débarrassant votre épiderme des exfoliations qui bouchent les pores. Le tonique Lemon Jelvyn vous donnera une impression de netteté et de fraîcheur... vous vous sentirez plus belle.

Un autre conseil de beauté — l'action détersive du savon risque d'abîmer la peau, employez plutôt le lait démaquillant Lemon Jelvyn pour nettoyer l'épiderme en douceur. Terminez par une application de tonique Lemon Jelvyn pour stimuler la peau et en raviver l'éclat — ces deux formules sont présentées dans le nouvel emballage vendu à tous les rayons de produits de beauté.

SOINS ET BEAUTÉ DE LA PEAU PAR

Lemon Jelvyn
Lait démaquillant et tonique

dans toutes les pharmacies et grands magasins au Canada.



Du congélateur à la table

PÉTONCLES A L'ESTRAGON

- 6 cuil. à table de beurre
- ¼ de cuil. à thé de feuilles d'estragon séchées
- 3 cuil. à table d'échalotes hachées
- 2 tasses de champignons frais, tranchés
- 1 livre de pétoncles congelés, ramollis
- 2 cuil. à table de vin de table blanc, sec
- Persil haché
- Quartiers de citron

Faire fondre le beurre, à feu moyen, dans une grande poêle épaisse. Ajouter l'estragon, en brassant. Ajouter l'échalote et les champignons et cuire, à feu doux et en brassant constamment, pendant 3 minutes. Pousser la préparation d'un seul côté de la poêle. **Mettre** les pétoncles de l'autre côté et cuire à feu doux, en brassant et en retournant les pétoncles, pendant 4 minutes. Arroser du vin et continuer la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les pétoncles soient tendres.

Mêler rapidement les pétoncles et la préparation aux champignons et disposer dans des coquilles ou dans des assiettes. Parsemer de persil haché et servir avec le citron. (3 portions)

POISSON ET LÉGUMES A L'ÉTOUFFÉE

- 1 livre de filets de perche de mer, congelée
- Sel et poivre
- ¼ de tasse de beurre
- 2 cuil. à table de farine
- ¼ de cuil. à thé de sel
- 1 tasse de lait
- 2 cuil. à table de vin de table blanc, sec, ou
- 1 cuil. à table de jus de citron et
- 1 cuil. à table d'eau
- 2 cuil. à table d'échalote finement hachée
- 2 cuil. à table de céleri finement haché
- 1 cuil. à table de persil finement haché
- Thym
- Basilic
- 3 carottes moyennes, en fins bâtonnets
- 1 oignon moyen, en lamelles

Décongeler le poisson et séparer les filets. **Chauffer** le four à 425°. Tailler 3 carrés de papier d'aluminium extra-épais, les disposer sur la table et les replier un peu, tout autour, pour former un petit bord. Diviser le poisson en 3 portions et mettre celles-ci dans les papiers d'aluminium. Saupoudrer légèrement de sel et généreusement de poivre. **Faire fondre** le beurre dans une casserole. Saupoudrer de la farine, mêler et laisser bouillonner un peu. Retirer du feu et ajouter ¼ de cuil. à thé de sel et le lait, d'un seul coup et en mêlant bien. Continuer la cuisson, à feu moyen et en brassant constamment, jusqu'à ce que la sauce bouille et soit épaisse et lisse. Retirer du feu et ajouter le vin ou l'eau et le jus de citron, en mêlant. Mettre la sauce sur les morceaux de poisson, en la répartissant également. Parsemer chaque portion d'échalote, de céleri et de persil. Ajouter, sur chaque portion également, une pincée de thym et de basilic. Ajouter les bâtonnets de carotte et les tranches d'oignon. **Bien envelopper** chaque portion, avec le papier d'aluminium, en faisant de doubles plis pour que les pa-

quets ne laissent pas échapper le jus de cuisson. **Cuire** au four pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que poisson et légumes soient tendres. Vos convives mangeront directement dans le papier ou dans une assiette. (3 portions)

CASSEROLE DE SOLE ET D'ÉPINARDS

2 livres de filets de sole congelés

Sel et poivre

1 paquet de 12 onces d'épinards hachés, congelés

1 cuil. à thé d'oignon finement haché

1 cuil. à table de beurre

½ cuil. à thé de sel

Une pincée de poivre

¼ de tasse de beurre

¼ de tasse de farine

2 tasses de lait

1 cuil. à thé de sel

⅛ de cuil. à thé de poivre

¼ de cuil. à thé de moutarde en poudre

½ tasse de cheddar fort râpé

Chauffer le four à 425°. Beurrer un plat à cuire peu profond, d'environ 12 x 7 x 1½ pouces.

Disposer la moitié des filets, que vous aurez préalablement fait décongeler, dans le plat à cuire, en choisissant, pour cette couche de fond, les plus grands filets. Saler et poivrer.

Mettre un peu d'eau bouillante et les épinards dans une casserole, couvrir et chauffer juste assez pour que les épinards se séparent à la fourchette. Egoutter. Ajouter, aux épinards, l'oignon, 1 cuil. à table de beurre, ½ cuil. à thé de sel et une pincée de

poivre. Recouvrir de ce mélange les filets dans le plat et disposer sur le tout ce qui reste des filets.

Chauffer ¼ de tasse de beurre, dans une casserole. Saupoudrer de la farine et laisser bouillonner un peu. Retirer du feu et ajouter le lait, d'un seul coup et en mêlant bien. Ajouter 1 cuil. à thé de sel, ⅛ de cuil. à thé de poivre et la moutarde. Continuer la cuisson, à feu moyen et en brassant constamment, jusqu'à ce que la sauce bouille et soit épaisse et lisse. Verser sur le poisson. Saupoudrer du cheddar. **Cuire** au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Servir immédiatement. (De 4 à 6 portions)

BISQUE VITE FAITE

1 livre de filets de morue, congelés

2 cuil. à table de beurre

⅓ de tasse d'oignon haché

2 tasses de pommes de terre crues, en cubes de ½ pouce

3 tasses d'eau bouillante

2 cuil. à thé de sel

¼ de cuil. à thé de poivre

Une pincée de sucre

1 tasse de lait

2 cuil. à table de beurre

Faire décongeler les filets et les couper en carrés de 1½ pouce de côté.

Chauffer 2 cuil. à table de beurre, dans une casserole de moyenne grandeur. Ajouter l'oignon, les pommes de terre, l'eau bouillante, le sel, le poivre et le sucre. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minu-

tes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres.

Ajouter les morceaux de poisson, couvrir et faire mijoter pendant une période de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette et que les pommes de terre soient tendres. Ajouter le lait et chauffer sans toutefois laisser bouillir. Ajouter 2 cuil. à table de beurre, mêler et servir immédiatement. (4 grosses portions)

TRUITE ARC-EN-CIEL

4 truites arc-en-ciel, congelées

1 tasse d'huile

¼ de tasse de persil haché

2 cuil. à table de catsup

2 cuil. à table de vinaigre de vin à l'estragon

2 petites gousses d'ail, broyées

2 cuil. à thé de basilic en feuilles

1 cuil. à thé de sel

¼ de cuil. à thé de poivre

Faire décongeler les truites et les mettre dans un plat à cuire peu profond, sans les superposer. Mêler tous les autres ingrédients et verser sur le poisson. Laisser reposer 30 minutes à la température de la pièce.

Faire chauffer le grilloir du four. Retirer les truites de leur marinade et les mettre sur une clayette huilée, dans un plat à griller. Enduire les truites de la marinade et les faire griller, à environ 3 pouces sous le feu et en les arrosant souvent, pendant une période de 5 à 7 minutes.

Tourner les truites et les enduire de nouveau de la marinade. Les faire griller, en les arrosant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servir immédiatement. (4 portions) ●

Vente de blanc Javex

2 taies d'oreiller Wabasso pour \$1 seulement

et deux étiquettes Javex de 64 on.

Vous connaissez la belle valeur de ces deux taies d'oreiller de 160 fils, qui portent un nom prestigieux. Ce ne sont pas des articles de qualité inférieure: ce sont des taies de qualité Wabasso. Elles sont blanches, blanches, blanches.

Et le javellisant Javex vous les gardera plus blanches que si vous utilisiez un détersif seul.

La vente de blanc Javex. Ne vous endormez pas dessus. Écrivez à: Offre de taies d'oreiller Javex, Case postale 234, Stratford, Ontario.

T.M. Bristol-Myers Canada Limited



un tabac à pleine saveur...



FORMAT RÉGULIER-FILTRE

KING SIZE-FILTRE

FORMAT DE POCHE

FORMAT RÉGULIER-BOUT UNI

Des magnifiques feuilles d'or de tabacs à pleine saveur, mûris à point, est sortie... la famille Sportsman. La Sportsman a été faite pour ceux qui savent qu'un tabac riche, à pleine saveur, est tout le secret d'une véritable cigarette.



voilà le secret de la famille Sportsman!