



DANS TOUTE LEUR SPLENDEUR — Elles étaient 29, toutes jolies bien sûr, à convoiter le titre de Mlle Canada, lundi soir devant la télévision.

# Mlle Canada 1978



ON S'AJUSTE — Avant d'entrer en scène, tout doit être parfait, surtout le costume. Ici, c'est Mlle Manitoba, Leslie Wagner



PREPARATIFS — Toute une équipe de spécialistes, allant du couturier au maquilleur voit à la présentation du concours annuel de Mlle Canada. Ici, Mlle Fort Frances, Karen Peters procède à l'essai d'un nouveau costume pour le gala.



MLLE CANADA est une jeune fille de 21 ans de Toronto et elle est étudiante en littérature anglaise à l'Université de Toronto. C'est une brunette aux yeux bleus.



MLLE PERSONNALITE — Un concours était ouvert parmi les 29 concurrentes pour connaître la candidate la plus aimable et d'agréable compagnie. Le titre a été décroché

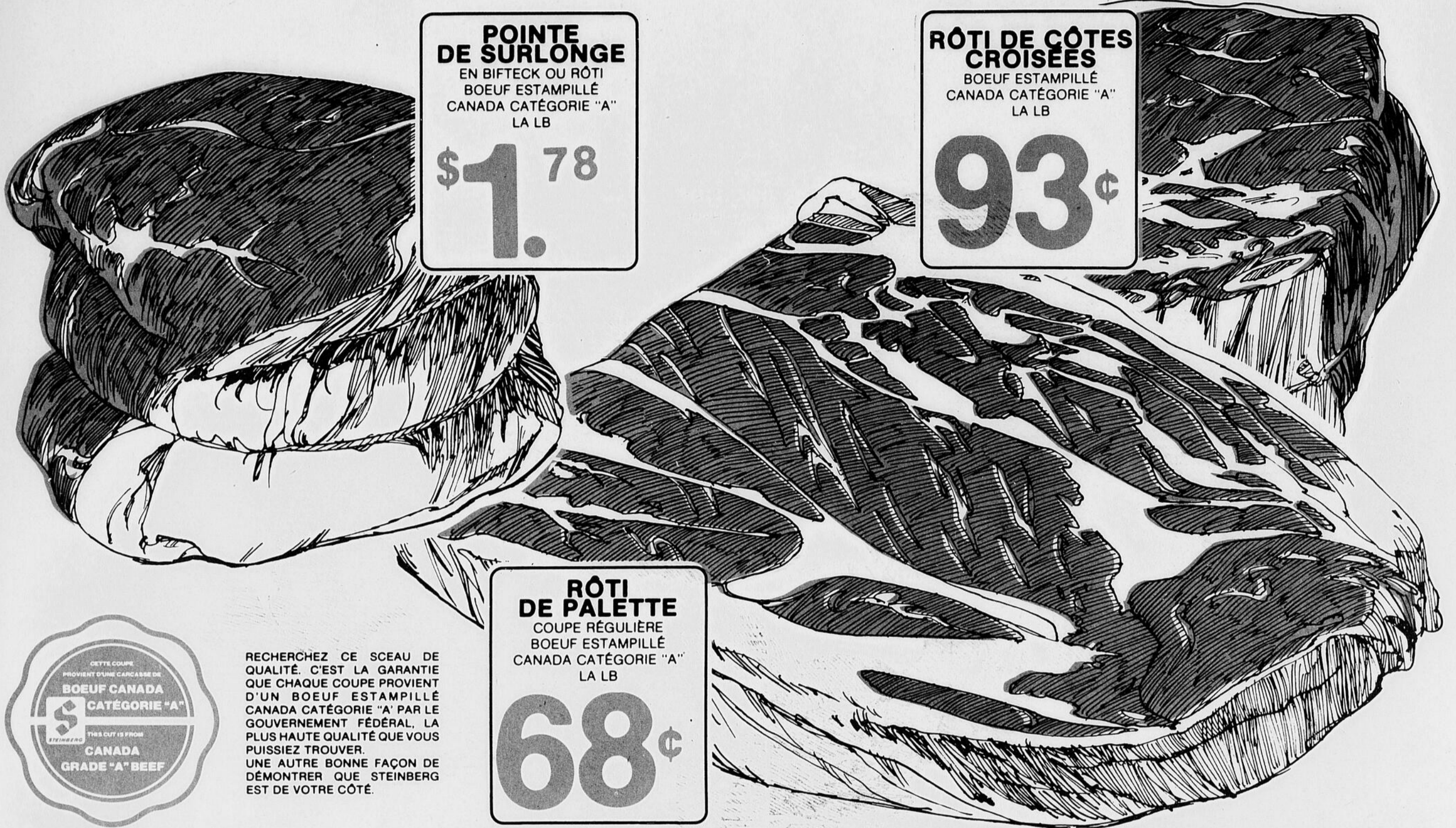
par Mlle Shannon Tweed, Mlle Ottawa, une jeune fille de 21 ans. Elle a remporté une somme de \$1,000.



VICTOIRE — Mlle Catherine Swing qui a été choisie auparavant Mlle Toronto, regarde avec fierté son nouveau titre. Elle a été choisie lundi soir Mlle Canada, parmi 29 concu-

rentes représentant les différentes régions et provinces canadiennes. Le Québec était représenté par Mlle Montréal et Mlle Hull-Gatineau.

# Bas prix, bon boeuf...



**POINTE DE SURLONGE**  
EN BIFTECK OU RÔTI  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CANADA CATÉGORIE "A"  
LA LB

**\$1.78**

**RÔTI DE CÔTES CROISÉES**  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CANADA CATÉGORIE "A"  
LA LB

**93¢**

**RÔTI DE PALETTE**  
COUPE RÉGULIÈRE  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CANADA CATÉGORIE "A"  
LA LB

**68¢**



RECHERCHÉZ CE SCEAU DE QUALITÉ. C'EST LA GARANTIE QUE CHAQUE COUPE PROVIENT D'UN BOEUF ESTAMPILLÉ CANADA CATÉGORIE "A" PAR LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL, LA PLUS HAUTE QUALITÉ QUE VOUS PUISSIEZ TROUVER. UNE AUTRE BONNE FAÇON DE DÉMONTRER QUE STEINBERG EST DE VOTRE CÔTÉ.

**BOEUF HACHÉ ORDINAIRE**  
LA LB

**68¢**

**BISCUITS SODA**  
STEINBERG  
BTE DE 1 LB

**65¢**

**DÉTERSIF EN POUDRE**  
FAB  
BTE DE 80 OZ

**\$2.19**

**PAPIER DE TOILETTE**  
COTTONELLE  
COULEURS AU CHOIX  
PQT DE 4 ROUL.

**\$1.15**

**VIANDE**

**POULET PRESSÉ**  
EN TRANCHES, HYGRADE  
VIANDE ET OLIVES  
PIMENTS ET CORNICHONS  
6 OZ

**49¢**

**SAUCISSON DE BOLOGNE**  
EN TRANCHES, STEINBERG  
8 OZ

**59¢**

**CRETONS STEINBERG**  
(ACHAT BONI)  
10 OZ

**79¢**

**TRANCHE DE JAMBON**  
AVEC SAUCE, SCHNEIDER  
6 OZ

**\$1.47**

**TRUITES ARC-EN-CIEL**  
SURGELÉES  
10 OZ

**\$1.59**

**BÂTONNETS DE GOBERGE**  
SURGELÉS, BLUE WATER  
(ACHAT-BONI)

**\$2.69**  
32 OZ

**GELÉES EN POUDRE**  
JELL-O  
SAVEURS AU CHOIX  
PQT DE 6 OZ

**51¢**

**GAUFRES SURGELÉES**  
AUNT JEMIMA  
PQT DE 10 OZ

**62¢**

**RONDELLES D'OIGNONS**  
SURGELÉES, LÉO D'OR  
PQT DE 14 OZ

**\$1.24**

**FARINE FIVE ROSES**  
SAC DE 7 LB

**\$1.28**

**LAIT ÉVAPORÉ**  
CRINO  
BTE DE 16 OZ

**42¢**

**GARNITURE À TARTE**  
FRAISES  
VACHON  
BTE DE 19 OZ

**97¢**

**MÂIS EN CRÈME**  
DE CHOIX, IDEAL  
BTE DE 19 OZ

**49¢**

**ABRICOTS EN MOITIÉS**  
RIVIERA  
BTE DE 14 OZ

**49¢**

**PAPIER ROILETTE**  
ELEGANT  
8 ROULEAUX

**\$1.39**

**OLIVES MANZANILLA**  
FARCIES, GATTUZO  
POT DE 20 OZ LIQ.

**\$1.52**

**CAFÉ SÉCHÉ À FROID**  
TASTERS CHOICE  
BOCAL DE 8 OZ

**\$5.99**

**RIZ CONVERTI**  
UNCLE BENS  
POT DE 5 LB

**\$2.83**

**SUBSTITUT DE SUCRE**  
SUGAR TWIN  
2.82 OZ

**68¢**

**SARDINES MILLIONNAIRE**  
BTE DE 3 1/2 OZ

**73¢**

**BEURRE DE CARAMEL**  
GRENACHE  
POT DE 28 OZ

**\$1.04**

**SAUCE À LA VIANDE**  
POUR SPAGHETTI  
CHEF BOY-AR-DEE  
BTE DE 28 OZ LIQ.

**93¢**

**CORNICHONS**  
TRANCHÉS ET SUCRÉS  
ORCHARD KING  
POT DE 48 OZ

**\$1.43**

**TAMPONS À RÉCURER**  
JETS  
POT DE 10

**43¢**

**CIRE À MEUBLE**  
PLEDGE  
BTE DE 12 OZ LIQ.

**\$2.48**

**PAPIERS MOUCHOIRS**  
2 ÉPAISSEURS  
KLEENEX  
BTE DE 200

**63¢**

**MAXI SERVIETTES**  
STAY FREE  
POT DE 30

**\$2.19**



# chez Steinberg!



**BIFTECK DE RONDE**  
DÉOSSÉ, TRANCHE ENTIÈRE  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CANADA CATÉGORIE "A"  
LA LB  
**\$1.28**

**RÔTI DE CROUPE**  
COUPE SILVERSIDE  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CANADA CATÉGORIE "A"  
LA LB  
**\$1.28**

**BIFTECK DE SURLONGE**  
BOEUF ESTAMPILLÉ  
CANADA CATÉGORIE "A"  
LA LB  
**\$1.78**



**SOUPE AUX TOMATES**  
CONDENSÉE, STEINBERG  
BTE DE 10 OZ LIQ.  
**19¢**

**BEIGNES NATURE**  
STEINBERG  
PQT DE 12  
**39¢**

**ANTIGEL MIRA MART**  
POUR PARE-BRISE  
LE GALLON  
**\$1.29**

**MARGARINE BLUE BONNET**  
PQT DE 3 LB  
**\$1.83**

**PÂTE DENTIFRICE**  
COLGATE AVEC MFP  
TUBE DE 100 ml  
**97¢**

**LAMES JUMELLES**  
EN CARTOUCHES  
WILKINSON II  
PQT DE 5  
**\$1.15**

**FIXATIF À CHEVEUX**  
BRYLCREEM  
TUBE DE 4.5 OZ  
**\$1.29**

**BISCUITS FEUILLE D'ÉRABLE**  
DAVID  
PQT DE 450 g  
**89¢**

**BOULANGERIE**  
TOUS NOS PRODUITS DE  
BOULANGERIE SONT FAITS  
DE PUR GRAS VÉGÉTAL

**GÂTEAU À L'ANCIENNE**  
STEINBERG  
16 OZ  
**69¢**

**TARTE POMMES ET RAISINS**  
STEINBERG DE 8"  
20 OZ  
**69¢**

**BRIOCHE AUX ÉPICES**  
GLACÉE, STEINBERG  
PQT DE 8  
**59¢**

**TARTE AUX FRAISES**  
STEINBERG DE 8"  
20 OZ  
**89¢**

**BISCUITS AUX RAISINS**  
POUR LE THÉ STEINBERG  
PQT DE 8  
**59¢**

**NON ALIMENTAIRES**

**SACS À DÉCHETS**  
BLANCS  
POUR LA CUISINE  
STEINBERG  
PQT DE 15  
**49¢**

**BRIQUET BIC**  
NON RECHARGEABLE  
PIÈCE  
**99¢**

**VERRES ANJOU**  
SUR PIED  
DIVERSES VARIÉTÉS  
PQT DE 3  
**\$1.89**

**AMPOULES SYLVANIA**  
40, 60 OU 100 WATTS  
PQT DE 2  
**79¢**

**TANGERINES DE LA FLORIDE**  
GROSSEUR 210  
LA LB  
**59¢**

**RAISINS ROUGES**  
DES E.-U.  
LA LB  
**49¢**

**BROCOLI DE LA CALIFORNIE**  
GROSSEUR 14  
PIÈCE  
**69¢**

**CAROTTES DU QUÉBEC**  
CANADA NO 1  
SAC CELLO DE 5 LB  
**68¢**

**PLANTES VARIÉES**  
DANS UNE JARDINIÈRE  
SUSPENDUE DE 6"  
PIÈCE  
**\$3.79**

Les prix indiqués dans ces pages sont valables, jusqu'à la fermeture des magasins mardi prochain 18 hrs. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de ventes aux marchands. Si un article en réclame cette semaine venait à manquer en rayon, demandez un bon de garantie de prix au comptoir d'information.

## Oui, Steinberg est de votre côté!

Plus d'un million de Québécoises économisent chaque semaine chez Steinberg.

# Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

# Pourquoi, chaque semaine, plus d'un million de Québécoises font-elles leur marché chez Steinberg ?

Parce que Steinberg leur offre tous les jours des bas prix sur des milliers d'articles de qualité. Et comme elles, vous savez que semaine après semaine vous faites de vraies économies. Nous savons qu'avant tout, ce que vous recherchez ce sont des produits de première qualité et des bas prix sur tout, partout, tous les jours.

Et ça, c'est ce que nous vous offrons. Pas de concours, pas de jeux de bingo, mais des bas prix. Parce que chez Steinberg nous sommes d'avis que vous n'avez pas à payer plus qu'il est nécessaire pour faire votre marché.

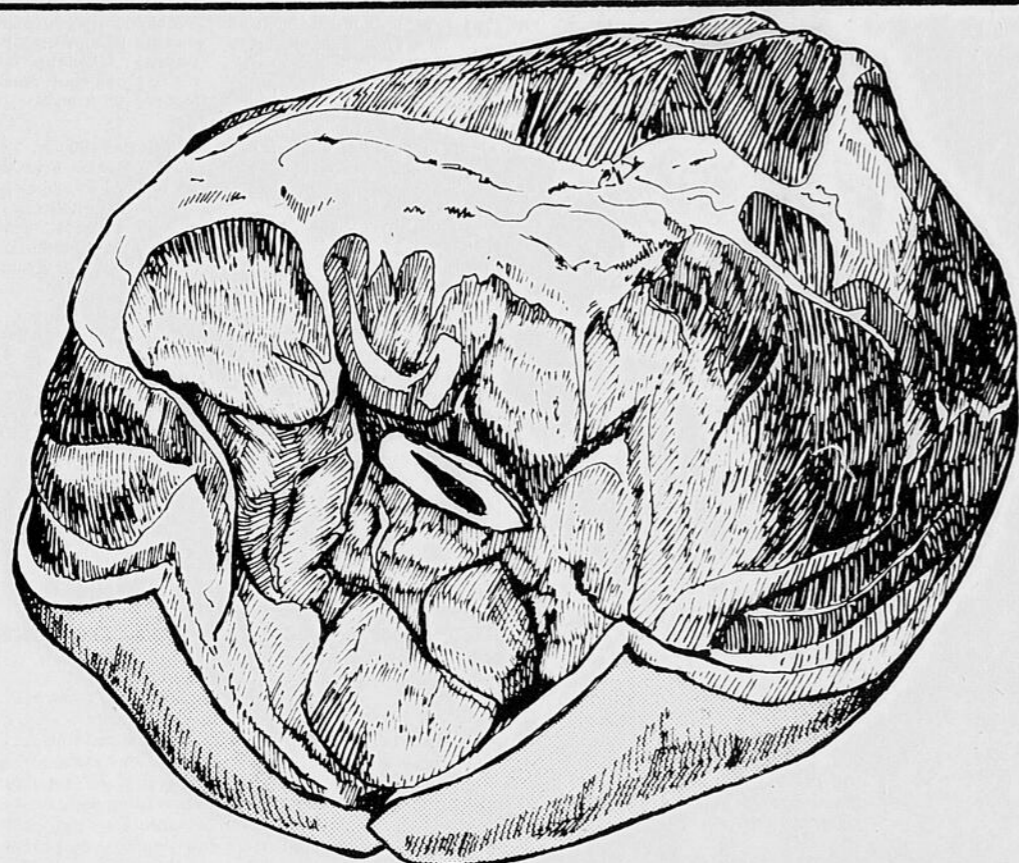
Et c'est ce qui nous permet de dire:



## Oui, Steinberg est de votre côté!



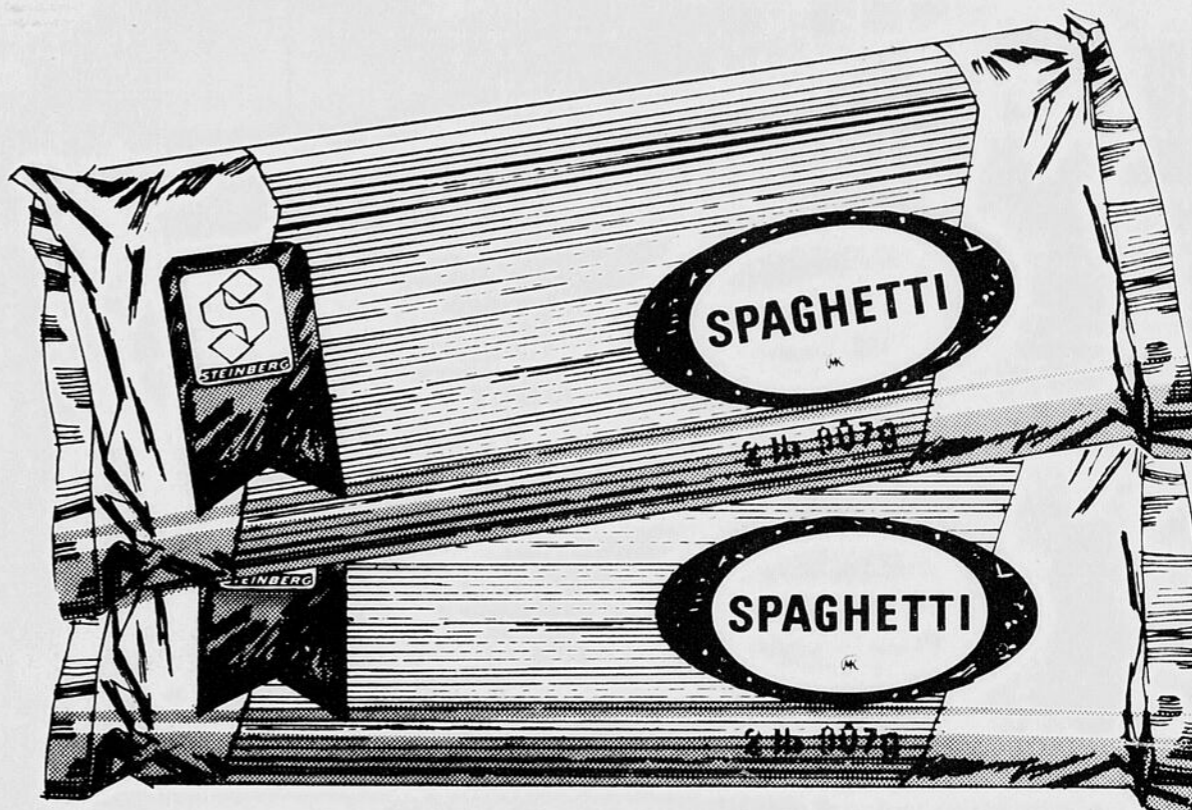
# Steinberg: les bas prix des bas prix!



**ÉPAULE DE PORC FUMÉE**  
GENRE PICNIC

# 79¢

LB



**PÂTES ALIMENTAIRES**  
STEINBERG  
PQT DE 2 LB

# 49¢



**EAUX GAZEUSES**  
ICE CASTLE. SAVEURS AU CHOIX  
CAISSE DE 24 BTES DE 10 OZ LIQ.

# \$3.29



FLORIDA  
**WHITE GRAPEFRUIT**  
SIZE 48

# 99¢

10 POUR

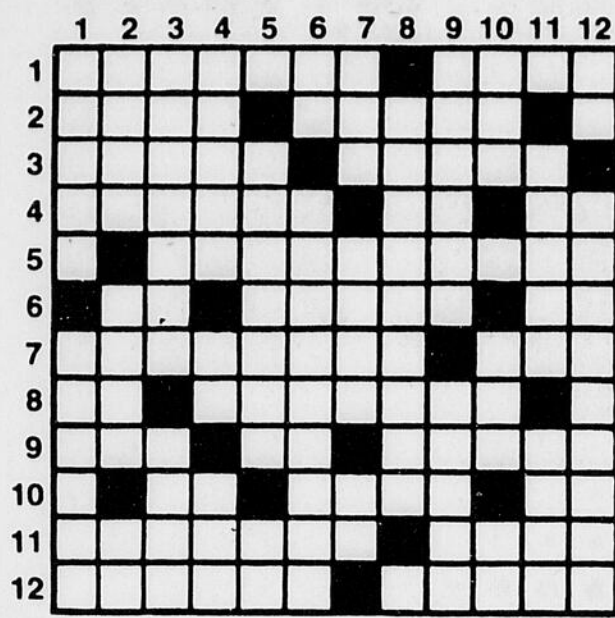
Les prix indiqués dans ces pages sont valables, jusqu'à la fermeture des magasins mardi prochain 18 hrs. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Si un article en réclame cette semaine venait à manquer en rayon, demandez un bon de garantie de prix au comptoir d'information.

## Oui, Steinberg est de votre côté.

Plus d'un million de Québécoises économisent chaque semaine chez Steinberg.

# DÉTENTE

## Problème no 14



### HORIZONTAL

- N. romain de l'Andalousie. - Tout être animé autre que l'homme.
- Fait de vive voix. - Appareil automatique, à com-

mandé électro-magnétique, pouvant exécuter des opérations très diverses.

- Prénom masculin. - Petit cigare cylindrique.

- Etat d'attente confiante. - Chiffres romains. - Pron. pers.
- Action des rayons du soleil qui frappent un objet.
- Symb. chim. - Endroit où l'on enseigne. - Du verbe rire.
- Action d'émoude. - Récepteur en terre réfractaire.
- Note de mus. - Toute graine qui se sème.
- Fille de Cadmus et d'Harmonie. - Symb. chim. - Portique en pierre, en bois ou en bronze, précédant, au Japon, l'entrée des temples shintoïstes.
- Note de mus. - Prénom masc. - Term. d'inf.
- Femme d'un amiral. - Quatrième partie du jour, commençant après la neuvième heure.
- Qui mène un genre de vie sans sédentarisation. - Du verbe être.

### VERTICAL

- Vent du nord. - Anc. nom du Pô.
- Dieu de l'Amour, chez les Grecs. - Ainsi soit-il. - Symb. chim.
- V. et port du Mexique. - Registre du parlement de Paris.

- Troisième partie de l'In-testin grêle. - Coutumes. - Gros perroquet.
- Petit oiseau. - Ad Deum.
- Our. - Echalote d'Espagne.
- Agent politique de Louis XV. - Habite. - Pron. pers.
- Dont la valence chimique est 2, fém.
- Thon de la Méditerranée. - De la nature de la corne. Lettre de l'alphabet grec. - Pour la troisième fois. - Marque une transition d'une idée à une autre.
- Rouleau de tissu ou panneau devant une fenêtre. - V. d'Allemagne orientale.
- Adv. de lieu. - Qui ont rapport à l'unité.

## MOTS CROISÉS

### Solution du problème no 13



## HOROSCOPE

**Le carré Mercure-Saturne** vous incitera à remettre en question des choix que vous avez peut-être faits un peu hâtivement. Vous serez plus réfléchis et vous chercherez à mieux vous organiser, vos activités actuelles en seront un peu freinées, mais plus tard vous pourrez vous en féliciter. Chance avec 8 et 59.

**ANNIVERSAIRES:** Votre sincérité sera appréciée en dépit des critiques partielles qu'elle vous attirera. Vous finirez par imposer dans votre groupe une ambiance plus franche.

**NAISSANCES:** Les enfants nés ce jour seront sensibles et travailleurs. Ils seront d'un caractère un peu veilleitaire. Vous devrez leur donner le sens des responsabilités.

**BELIER (21 mars - 20 avril) Profession:** Ne laissez pas passer les occasions de régler un vieux problème qui vous empêche de progresser comme vous le devriez. Affection: Ne donnez pas des motifs de jalousie à votre conjoint. Santé: N'abusez pas des somnifères.

**TAUREAU (21 avril - 20 mai) Profession:** Vous pouvez compter sur des appuis importants, mais vous aurez beaucoup à faire pour convaincre vos collaborateurs. Affection: Faites preuve de générosité et de tolérance. Santé: Prudence au volant.

**GEMEAUX (21 mai - 21 juin) Profession:** Vous pouvez sans crainte

vous lancer dans de nouvelles affaires, la chance va se montrer très généreuse à votre égard. Affection: Ne troublez pas votre bonheur par des soupçons. Santé: Ecartez les conserves.

**CANCER (22 juin - 22 juillet) Profession:** Ne vous arrêtez pas aux premières oppositions que vos jugements risquent de soulever, votre tenacité viendra à bout de toutes les reticences. Affection: Soyez à l'heure à vos rendez-vous. Santé: Bonne.

**LION (23 juillet - 22 août) Profession:** Vos tâches seront facilitées par un meilleur climat professionnel et par l'attention que vous porterez sur vos supérieurs. Affection: Montrez la générosité de votre cœur. Santé: Attention aux rhumes.

**VIERGE (23 août - 22 sept) Profession:** Attention aux problèmes qui se compliquent faute de décisions énergiques de votre part, ne vous laissez pas surprendre. Affection: Ne vous fiez pas trop aux apparences. Santé: Evitez les boissons frelatées.

**BALANCE (23 sept - 22 oct) Profession:** Vous prendrez davantage conscience de certains détails qui vous paraissent négligeables jusqu'à présent. Affection: Limitez les tensions avec votre conjoint en étant plus tendre. Santé: Ménagez vos reins.

**SCORPION (23 oct - 21 nov) Profession:** Tenez-vous prudemment à l'écart des entreprises trop hasardeuses, votre succès dépend surtout de votre rigueur. Affection: Ne soyez pas dupe des apparences, cherchez la sincérité. Santé: Evitez les efforts excessifs.

**SAGITTAIRE (22 nov - 20 dec) Profession:** Il faudra vous montrer particulièrement strict dans vos tâches et ne pas céder aux pressions que certaines personnes tentent d'exercer sur vous. Affection: Harmonie au foyer. Santé: Mangez à des heures régulières.

**CAPRICORNE (21 dec - 19 janv) Profession:** Faites le point dans vos comptes, vos projets et votre emploi du temps et réfléchissez avant de vous laisser tenter par une proposition. Affection: Ne vous tourmentez pas inutilement. Santé: Mangez des crudités.

**VERSEAU (20 janv - 18 fev) Profession:** De nouvelles responsabilités tendent à réduire votre temps de loisir et certains désagréments devront être assumés. Affection: Entourez vos enfants de toute votre tendresse. Santé: Evitez l'alcool.

**POISSONS (19 fev - 20 mars) Profession:** Les indiscretions de votre entourage risquent de vous mettre dans une situation qui vous demandera toute votre diplomatie. Affection: Ne vous laissez pas aller à la vanité. Santé: Vous avez besoin de repos.

## BRIDGE

### DANGERS IMAGINAIRES

Alors que tous les joueurs ont un certain souci de la sécurité, ce sont souvent les dangers imaginaires qui causent de nombreuses inquiétudes. C'est qu'il y a toute une différence entre une main à jeux découverts et une main à jeux fermés.

Ainsi, alors qu'un joueur ne peut à la fois se protéger contre tous les dangers imaginables, il y a toujours un risque que les efforts soient dépensés inutilement, particulièrement, alors que les adversaires n'ont pas l'obligation de dévoiler ce qui est le véritable danger.

(1) Après avoir ouvert par 1-carreau, Sud a précisé la possession de six carreaux et cinq coeurs en annonçant deux fois cette suite. Ainsi, la préférence de Nord pourrait être pour les carreaux, mais il doit envisager que la recherche d'une manche à cette suite mineure exigerait une levée de plus. Alors que Sud a pu redemander les coeurs, les deux cartes roi et trois deviennent un complément acceptable.

Entame: - trois de pique.

Après avoir encaissé ses deux honneurs de pique et avoir vu le déclarant en fournir la dame, que doit maintenant jouer Est?

Donneur: Sud  
Est-Ouest vulnérables

Pi- 10-7-6  
Co- R-3  
Ca- 10-9-4  
Tr- A-V-8-7-6

Pi- V-9-8-3  
Co- 10-4-2  
Ca- R-3-2  
Tr- R-9-2

Pi- D-4  
Co- A-D-V-9-5  
Ca- A-D-V-8-6-5  
Tr- néant

Sud	Ouest	Nord	Est
1-carreau	3-cœurs	1-S-A	3-trèfles
2-cœurs	3-cœurs	3-trèfles	3-cœurs
3-cœurs	3-cœurs	4-cœurs (1)	3-cœurs
3-cœurs	3-cœurs		

Devouloir à l'adversaire quels sont vos intentions et vos désirs n'est pas à recommander. Ainsi si Ouest détient l'as de carreau, le changement au sept de carreau pourrait rapidement provoquer la chute du déclarant.

Pendant, il y a de très fortes chances que l'as de carreau soit plutôt chez le déclarant. En ce cas, le changement à carreau permettrait au déclarant de soupçonner le roi de carreau chez Ouest et ainsi après avoir épuisé les adversaires à l'autot, tout simplement, il n'y aurait qu'à céder une levée au roi de carreau, le déclarant ayant un parfait contrôle de la main.

Afin de maintenir le doute à l'esprit du déclarant, Est préfère donc revenir à pique forçant ainsi une coupe, ce qui très souvent représente un affaiblissement.

Alors que le partage de six cartes chez les adversaires est d'une fréquence de 48%, le contrôle de la main est un sérieux sujet d'inquiétude. Si chez les adversaires, les atouts sont partagés 4-2, la capture du roi de carreau devient une nécessité. Ainsi, le déclarant monte au Mort par le roi de coeur et l'attaque à carreau est déclenchée par le dix et le risque de l'imasse accepte. Ouest ayant fait la levée de son roi de carreau accordé une coupe à son partenaire et ainsi, le déclarant est devenu victime d'un danger imaginaire.

Noël Duchesne

## MOT MYSTERE

### SOLUTION No PRECEDENT: SUSPECT

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

7 LETTRES LE MOT CLEF ETAT DE CE QUI EST TENDU

A	Drôle	Hangar	Perdrix
Ampoule	E	I	Pigeon
Autre	Effet	Impur	Pouce
Avide	Espoir	J	Preuve
B	Étalon	Jeux	R
Barbe	F	L	Rhume
Bedane	Froide	Lampe	Rivet
Bière	Fromage	M	Roman
C	Front	Marine	Rosier
Canif	Fusil	Météore	S
Casier	G	N	Suède
Colère	Galère	Neveu	Suite
Crise	Gisèle	O	V
D	Gorge	Ordre	Voyage
Digne	Grive	Orgue	X
Drame	H	P	Xères

## AGENT SECRET CORRIGAN



LA VOITURE D'ILSA FLINT BONDIT DANS L'IMPASSE VERS PHIL...



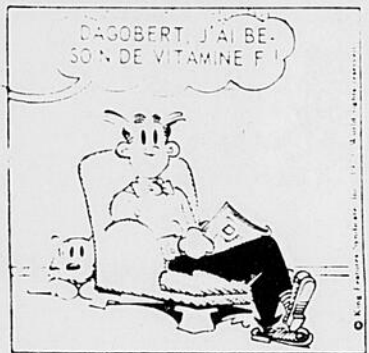
ATTENTION, IMBECILE ! NE LE RATEZ PAS !

LA MOUSSE ! JE NE VOIS RIEN !

distribué par opera mundi

A268

## BLONDINETTE



DAGOBERT, J'AI BESOIN DE VITAMINE F.



DE LA VITAMINE F... QU'EST-CE QUE C'EST ?



DU FRIC !

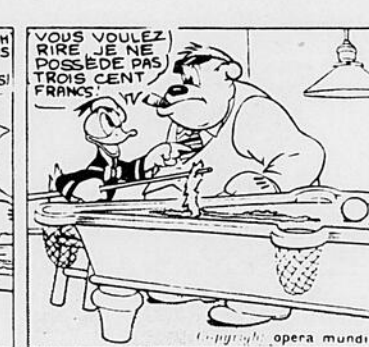
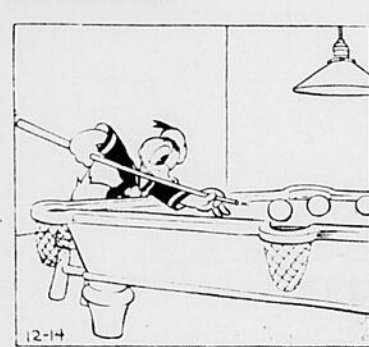


C'EST FORMIDABLE COMME CA PEUT STUPEFIER LES GENS !

distribué par opera mundi

6-5

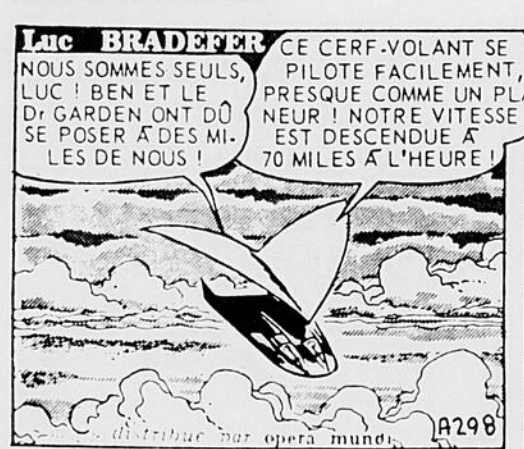
## DONALD



distribué par opera mundi

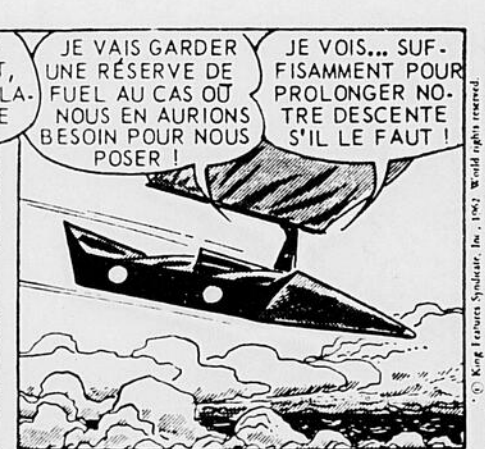
WALT DISNEY

## LUC BRADEFER



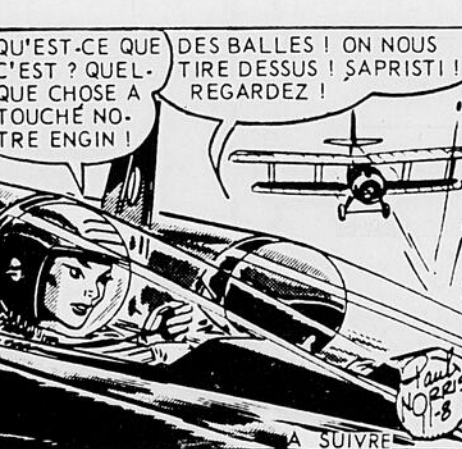
LUC BRADEFER NOUS SOMMES SEULS, LUC ! BEN ET LE D<sup>r</sup> GARDEN ONT DÙ SE POSER A DES MILES DE NOUS !

CE CERF-VOLANT SE PILOTE FACILEMENT, PRESQUE COMME UN PLANEUR ! NOTRE VITESSE EST DESCENDUE A 70 MILES A L'HEURE



JE VAIS GARDER UNE RESERVE DE FUEL AU CAS OÙ NOUS EN AURIONS BESOIN POUR NOUS POSER !

JE VOIS... SUFFISAMMENT POUR PROLONGER NOTRE DESCENTE S'IL LE FAUT !



QU'EST-CE QUE C'EST ? QUELQUE CHOSE A TOUCHÉ NOTRE ENGIN !

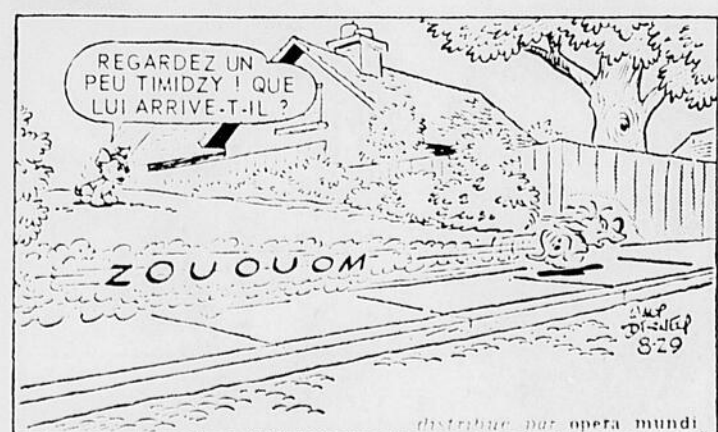
DES BALLE ! ON NOUS TIRE DESSUS ! SAPRISTI ! REGARDEZ !

distribué par opera mundi

A298

A SUIVRE

## SCAMP



REGARDEZ UN PEU TIMIDY ! QUE LUI ARRIVE-T-IL ?



IL A DÙ ARRIVER QUELQUE CHOSE DE TERRIBLE A CE PAUVRE CHIEN SI TIMIDE



NON ! MAIS PLUS JE VAIS VITE... MOINS JE RENCONTRE DE GENS !

distribué par opera mundi

1255

## SOURIS MIQUETTE



TU TE SOUVIENS DU PETIT ARBRE QUE TU AVAIS LAISSE DANS LA BROUETTE L'ANNEE DERNIERE ?

OUI !



EH BIEN, IL FAUT QUE TU PRENNES RAPIDEMENT UNE DECISION !

POUR-QUOI ?



OÙ VEUX-TU LE PLANTER ?

distribué par opera mundi

A1090

# L'alimentation naturelle dès le berceau

par Claire Denis

Au Québec, 17% seulement des femmes prennent la décision d'allaiter leur bébé, alors qu'on établit à 96% la proportion de mères capables de nourrir leur enfant au sein. La durée de l'allaitement est en moyenne de 6 semaines, ce qui procure une action bienfaisante pour la santé actuelle et future de l'enfant.

Or, l'allaitement naturel devrait être maintenu pen-

dant au moins 3 mois et idéalement jusqu'à 6 mois avant l'introduction des aliments solides.

Le déclin de l'allaitement naturel depuis environ 50 ans est certainement à déplorer puisque le lait maternel est celui qui est le plus adapté au nouveau-né et dépasse en qualité le lait de vache et toutes les formules artificielles de lait dit "humanisé" disponibles sur le marché.

## Prévention de l'obésité et de certaines maladies

Des études récentes indiquent que l'allaitement au sein, même s'il ne se poursuit pas au-delà d'un mois, fournit une protection contre certains virus pouvant provoquer la grippe et des infections respiratoires et intestinales. Les bébés nourris artificiellement ont tendance à prendre du poids à un rythme plus rapide que les bébés nourris au sein. Ceci résulte de l'introduction trop précoce des solides chez un bébé que l'on amène à consommer une ration à densité calorique trop élevée. On mentionne aussi que l'introduction précoce de céréales ne semble pas étrangère à une augmentation des maladies de l'intestin. De plus, un certain nombre de nourrissons présentent une allergie digestive aux protéines bovines. Chez les nouveau-nés nourris au lait maternel, affirme le comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, la mauvaise absorption des graisses peut s'élever à 25 ou 35% et davantage chez les enfants nés avant terme. D'autre part, les vitamines, les protéines et le fer contenus dans le lait maternel font de

celui-ci la nourriture la plus complète et surtout la plus adaptée aux besoins du nouveau-né. Il existe en effet un grand nombre d'études scientifiques relativement récentes qui indiquent que le lait maternel n'a pas de succédané et qu'il est le seul qui soit bien adapté à l'espèce humaine.

## Motivation, disponibilité et discipline

L'allaitement est une tâche à temps plein qui exige une bonne motivation, une grande disponibilité, une discipline personnelle rigoureuse; excellente alimentation, sommeil et repos à heures régulières, aucun médicament sauf ceux prescrits par le médecin, pas d'alcool et, bien entendu, pas de cigarettes.

L'apport calorique total du régime alimentaire de la femme allaitante sera haussé de 20%. La consommation de lait et produits laitiers sous toutes leurs formes (yaourt, fromage, etc.) de même que celle de foie et de rognons, de fruits et légumes crus sera augmentée. De plus, on continuera à prendre des suppléments de fer et d'acide folique tels que prescrits pendant la grossesse.



ILS ATTENDENT MISS LILLIAN — La famille Ryan, de Fexrock en banlieue de Dublin, est photographiée ici devant leur demeure. Qu'ont-ils de spécial? Eh bien, ils viennent d'être choisis pour accueillir Miss Lillian Carter, la même du président des Etats-Unis qui effectuera un

voyage de cinq jours en Irlande. Il s'agit d'un programme d'échange mis sur pied par le président Carter et la même de ce dernier y participe avec un groupe de 300 personnes.

# Attention aux médicaments contre le rhume

Le rhume, c'est une petite infection qu'on attrape généralement quand on passe d'une saison à l'autre, par exemple, de l'été à l'automne; et la grippe... une sorte de rhume en plus compliqué. Quoiqu'il en soit, peu importe ce qu'on attrape, rhume ou grippe, on finit toujours par se retrouver avec les mêmes symptômes: mauvaise toux, mal de gorge, de tête, sinus embarrassés, fièvre. Et la plupart des gens ont recours aux mêmes sortes de médicaments pour se soigner: sirop contre la toux, losanges pour la gorge, comprimés décongestionnants, etc.

Or, ces médicaments ne guérissent pas la grippe ou le rhume, ils en atténuent tout au plus les symptômes sans en faire disparaître les causes. C'est un peu compréhensible: quand on sait qu'il y a environ 300 virus qui peuvent causer le rhume, on imagine facilement la difficulté de trouver un médicament sûr.

## Sirops, pastilles et décongestionnants

Le remède favori du public, c'est le sirop contre la toux. On oublie trop vite que la toux accomplit des fonctions salutaires pour l'organisme en expulsant les saletés et les matières étrangères qui s'accumulent dans les bronches; elle ne devient dangereuse que lorsqu'elle devient sèche, ne ramène pas d'expectoration, irrite la gorge et provoque une toux encore plus intense. Une consommation exagérée de sirop pour la toux empêche cette dernière de remplir ses fonctions et votre organisme reste sans protection.

Les pastilles contre la toux font également partie de la panoplie offerte en pharmacie. Mais elles peuvent soulager à condition d'en faire une consommation très grande, ce qui irrite alors la muqueuse et peut amener des complications. Les losanges pour les maux de gorge ne sont pas non plus d'un grand effet, surtout si le mal se retrouve dans l'arrière-gorge. Sur ce dernier point, il est bon de savoir qu'un mal de gorge n'est pas nécessairement causé par le rhume ou la grippe mais peut être le symptôme d'une autre maladie. Aussi, avant de prendre des médicaments pour les maux de gorge, il faudrait vérifier avec le médecin la cause réelle du mal.

Quant aux décongestionnants, qu'ils soient en comprimés ou en gouttes, il faut les utiliser avec prudence, consulter auparavant, car certains sont carrément déconseillés. Dans le cas des vaporisateurs nasaux, tous les oto-rhino-laryngologistes (médecins du nez, des oreilles et de la gorge) s'entendent pour en dénoncer l'emploi parce qu'ils sont contrairement à toute règle d'hygiène nasale, dessèchent les muqueuses du nez et peuvent provoquer des lésions graves.

## Que faire?

N'y a-t-il donc rien à faire contre le rhume ou la grippe? Certes, on peut prendre des médicaments mais en les choisissant avec soin et en se rappelant qu'ils soulagent mais ne guérissent pas. Demander conseil à un pharmacien et même à un médecin se révèle toujours une précaution utile, surtout pour les personnes qui prennent déjà d'autres médicaments.

De même, les personnes qui attrapent les rhumes et gripes en série devraient s'interroger sérieusement sur leur état de santé et voir un médecin plutôt que d'essayer de se soigner elles-mêmes et risquer d'aggraver leur cas.

On recommande de faire administrer un vaccin contre la grippe aux enfants, aux personnes âgées, aux diabétiques, aux bronchitiques et aux personnes souffrant de maladies cardiaques car la grippe peut être plus dangereuse pour eux.

Un kilogramme — c'est en masse!

Un gramme — c'est petit ou léger

# ENFIN!... DES BAS PRIX

MARCHE

VENEZ LE CONSTATER

PAR VOUS-MEMES VOUS SEREZ RAVIS DE TOUS CES BAS PRIX!

DU 8 AU 12 NOVEMBRE 1977

544, PRICE O. CHICOUTIMI  
780, AVENUE DU PONT ALMA

<b>Assouplisseur pour tissus</b> <small>FLEECY, contenant 128 onces, P.M., 189</small> <b>174</b>	<b>Les "Marchés Go-Go" sont licenciés et vendent les cidres.</b>	<b>Préparations soupe maison</b> <small>"La soupe" LIPTON</small> <b>.44</b>
<b>Graisse Pure Lard</b> <small>TENDERFLAKE, boîte 1 lb</small> <b>.58</b>	<b>Eau de javel</b> <small>JAVEX, contenant 128 onces</small> <b>BAS PRIX TEMPORAIRE</b> <b>.98</b>	<b>Mélasse</b> <small>GRAND'MA, carton 1 kilogramme</small> <b>.84</b>
<b>Détergent liquide</b> <small>DOVE, contenant 32 onces, P.M., \$0.99</small> <b>.90</b>	<b>Vinaigrette Italienne</b> <small>KRAFT, 455 ml</small> <b>BAS PRIX TEMPORAIRE</b> <b>.98</b>	<b>Lait en poudre</b> <small>CRINO, boîte 3 lb</small> <b>2.64</b>
<b>Nettoyeur tout usage</b> <small>GO-GO, contenant 2 x 24 onces</small> <b>.98</b>	<b>Sauce Barbecue</b> <small>KRAFT, contenant 16 onces</small> <b>.82</b>	<b>Farine tout usage</b> <small>ROBIN HOOD, sac de 7 lb</small> <b>1.36</b>
<b>Fèves au lard</b> <small>avec sauce tomates, CLARK, boîte 28 onces</small> <b>.68</b>	<b>Sirop de maïs</b> <small>CROWN BRAND, contenant 3 lb</small> <b>1.18</b>	<b>Fromage en tranches</b> <small>individuelles, pqt 32 onces</small> <b>2.98</b>
<b>Biscuits super mix</b> <small>HARNOIS, 8 variétés, boîte 3 1/2 lb</small> <b>3.78</b>	<b>Pâtes alimentaires</b> <small>CATELLI, lesagne, boîte 24 onces</small> <b>.74</b>	<b>Papier d'aluminium</b> <small>REYNOLDS, rouleau 12 po. x 25 pi.</small> <b>.48</b>
<b>FRUITS ET LEGUMES</b> <b>FRAIS TOUS LES JOURS</b>		
<b>Raisins rouges</b> <small>EMPEREUR, Pr. U.S.A.</small> <b>.54</b> la lb	<b>Carottes fraîches</b> <small>Pr. Québec, no 1, sac 5 lb</small> <b>.48</b> ch.	<b>Nourriture à chiens</b> <small>PEP, boeuf, poulet, foie</small> <b>.38</b>
<b>Champignons frais</b> <small>Cello 8 oz, Pr. Ont. ch.</small> <b>.68</b>	<b>Mais en épi frais</b> <small>Pr. U.S.A. Gr.: 48</small> <b>5/.78</b>	<b>Café instantané</b> <small>TESTERS CHOICE, bocal 8 onces</small> <b>5.68</b>
<b>Pamplemousses</b> <small>Roses, Pr. U.S.A. Gr.: 48</small> <b>4/.58</b>	<b>Oranges</b> <small>Floride, Pr. U.S.A. Gr. 125 la douz.</small> <b>.68</b>	<b>Liqueurs</b> <small>NORDIC, bouteille 26 onces liquide</small> <b>3/.86</b>
<b>VIANDE PRE-EMBALLÉE</b> <b>POUR DE MEILLEURS PRIX</b>		
<b>Faux filet</b> <small>Congelé, 1/2 ou complet.</small> <b>.98</b> La livre	<b>Saucisse fraîche</b> <small>AI-PI-Clo, pure porc.</small> <b>.78</b> La livre	<b>Bologna C.C.S.</b> <small>1/2 ou complet</small> <b>.48</b> la livre
<b>Lard salé</b> <small>Gras.</small> <b>.78</b> La livre	<b>Bacon</b> <small>Jubilé de Maple Leaf.</small> <b>1.28</b> La livre	<b>Ronde de jambon</b> <small>cuit un bout ou l'autre C.C.S. LA LIVRE</small> <b>.88</b>
<b>Essuie-tout</b> <small>ROYALE, assortis, 2 rouls.</small> <b>BAS PRIX TEMPORAIRE</b> <b>.98</b>	<b>Détergent en poudre</b> <small>TIDE, format familial</small> <b>BAS PRIX TEMPORAIRE</b> <b>2.28</b>	
<b>Margarine molle</b> <small>huile Soya, 100%, BLANCHET, boîte 1 lb</small> <b>BAS PRIX TEMPORAIRE</b> <b>.68</b>		

Participez et gagnez L'EMISSION

# FEU VERT

Soyez présents tous les jeudis à 13h30 pour gagner des prix.

**Emission-cadeaux en direct du Mail**

**place royale**

En collaboration avec VOYAGES

## ROBERT Treasure Tours

1476204-0309

CJMT142

## A Montréal

## Le bilinguisme s'installe dans les hôpitaux

MONTREAL (PC) — Il n'y a pas tellement longtemps, le système hospitalier de Montréal était divisé en institutions anglaises et françaises. Aujourd'hui, la ligne de démarcation n'est plus aussi nette, en partie à cause des changements dans les attitudes, et en partie du fait de la politique adoptée par le gouvernement.

M. Gerald Godin, journaliste et député péquiste à l'Assemblée nationale, a décrit récemment dans un article publié par un journal montréalais comment les choses se passaient autrefois. Un travailleur francophone, blessé au cours d'un accident et transporté dans "un grand hôpital de style victorien au centre de la ville", était obligé d'avoir recours à son anglais médiocre pour décrire ses blessures aux médecins.

De toute évidence, M. Godin faisait allusion à l'hôpital Royal Victoria, une imposante bâtisse de granit sur les flancs du Mont Royal qui, pendant de nombreuses années, fut exclusivement anglophone.

Selon les autorités de l'hôpital, il n'en est plus ainsi. Jusqu'à quel point la situation a-t-elle changé?

M. D.J. Macdonald, administrateur du Royal Victoria, déclare: "Nous avons assez de personnel bilingue pour prendre soin adéquatement de nos patients. Nous organisons le travail de façon à ce qu'il y ait toujours quelqu'un pour communiquer avec les patients de langue française."

## Encore des problèmes

Mais il y a des degrés dans le bilinguisme. L'été dernier, un Montréalais qui recevait un traitement à l'urgence de cet hôpital a observé un médecin et une infirmière anglophones qui tentaient vainement de s'occuper d'un patient francophone unilingue.

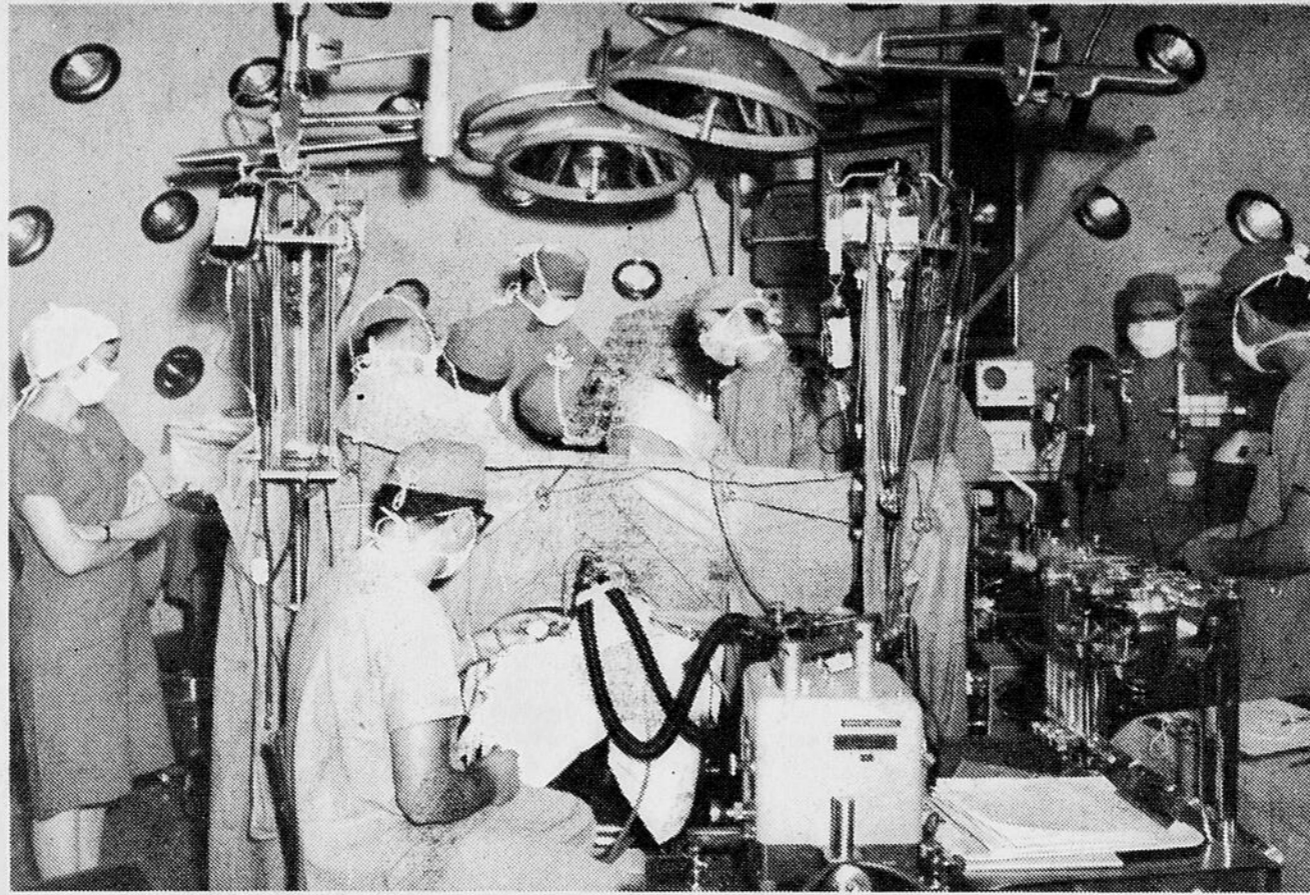
Ni l'un ni l'autre ne parlaient suffisamment le français pour comprendre ce que le patient tentait d'expliquer. Finalement, il a dû appeler quelqu'un du bureau d'urgence pour servir d'interprète. "Éventuellement, cette femme a été soignée, mais on ne peut pas dire que ce soit là une situation idéale."

Il y a dans la communauté urbaine de Montréal 28 hôpitaux et cliniques anglophones, pour une population d'environ un million de citoyens de langue anglaise.

Le Dr Harvey Barkun, directeur du Montreal General Hospital, dit qu'il y a bien longtemps qu'il n'a pas reçu de plainte au sujet du manque de communication en français, dans cette institution de 885 lits. "À l'admission, à l'urgence et dans les cliniques externes, nous avons certainement assez d'employés bilingues pour que personne ne puisse se plaindre."

## Plus de francophones

De 40 à 45 pour cent des patients du Montreal General sont de langue française, dit-il, et un nombre croissant d'internes et de médecins attachés à



l'hôpital sont des francophones. M. Barkun, cependant, dit que la politique adoptée par l'hôpital à cet égard n'a rien à voir avec la récente loi adoptée par le PQ sur la langue. "Il y a déjà plusieurs années que nous évoluons dans cette direction", dit-il.

Le Dr Stanley Knox, administrateur du Lakeshore General Hospital, au cœur même des banlieues anglophones, a déclaré: "Depuis que nous avons ouvert l'hôpital, il y a 13 ans, nous avons toujours été déterminés à faire de cet hôpital une institution bilingue."

Environ 45 pour cent des patients, dans cet hôpital sont d'expression française, et le Dr Knox estime que 70 pour cent du personnel est francophone.

Depuis 1976, les diplômés des écoles de médecine et de nursing doivent prouver leur compétence en français avant d'obtenir un permis permanent de pratique. Le certificat de compétence leur est décerné par l'Office de la langue française, connu sous le nom de Régie de la langue française avant l'adoption de la loi 101, la nouvelle loi qui régit la langue au Québec.

## Des cours supplémentaires

Une femme de 21 ans, que nous appellerons Mary Carmichael, a obtenu cette année un diplôme

d'infirmière de Dawson College, un des trois collèges anglophones de Montréal qui donnent ce cours de trois ans. Elle travaille au département de chirurgie au Royal Vic.

Mlle Carmichael, au sortie d'une école secondaire de Montréal, avait une connaissance rudimentaire du français. Elle a suivi une série de cours supplémentaires, concurrentement à ses cours réguliers de nursing, pour atteindre le degré de compétence en français qui convient à l'emploi qu'elle occupe. Un permis temporaire d'un an lui permet de travailler sans avoir le certificat du gouvernement.

Mlle Carmichael n'est pas parfaitement bilingue. "J'estime qu'environ 50 pour cent des infirmières de mon département sont parfaitement bilingues, que 40 pour cent peuvent se débrouiller, et que le reste ne parle pas français." Elle se classe dans les 40 pour cent qui peuvent se débrouiller, mais elle ajoute: "Un jour, je peux être parfaitement bilingue."

## Elle parle aux patients

Tous les jours elle cause avec les patients, écoute leurs plaintes et décrit les traitements aux parents de ces mêmes patients, tout cela en français. "Mais je ne pourrais pas participer à une dis-

cussion en profondeur sur la philosophie, ou autre chose du même genre."

Mme Laddie Woolhouse, directrice du nursing à Dawson College, est convaincue de la nécessité de l'apprentissage du français pour ses élèves. "Nous ne pouvons nier que ce soit essentiel, dit-elle. Nous ne voulons pas passer trois ans à instruire ces élèves pour qu'ensuite elles ne puissent trouver d'emploi."

Les nouveaux élèves doivent passer un test de français, après quoi on leur dit le temps qu'il leur faudra étudier cette langue pour atteindre le niveau requis. Le collège offre comme option un cours de français sur les termes techniques de nursing.

Cependant, Mme Woolhouse a fait remarquer que le but primordial du collège est de former des infirmières efficaces. "C'est à elles à devenir bilingues."

## Une amélioration

Mme Nicole du Mouchel, directrice de l'Ordre des infirmières du Québec, est d'avis que la nouvelle loi sur la langue sera probablement une amélioration par rapport aux anciens règlements. "Maintenant, la loi dit que les infirmières doivent avoir une connaissance "adéquate" du français. Autrefois, on parlait d'une connaissance "fonctionnelle"."

Le test de compétence s'est attiré beaucoup de critiques, parce qu'il n'était conçu pour aucune profession spécifique. L'organisation des infirmières travaille présentement conjointement avec l'Office de la langue française pour mettre au point un test plus pratique, dit Mme du Mouchel.

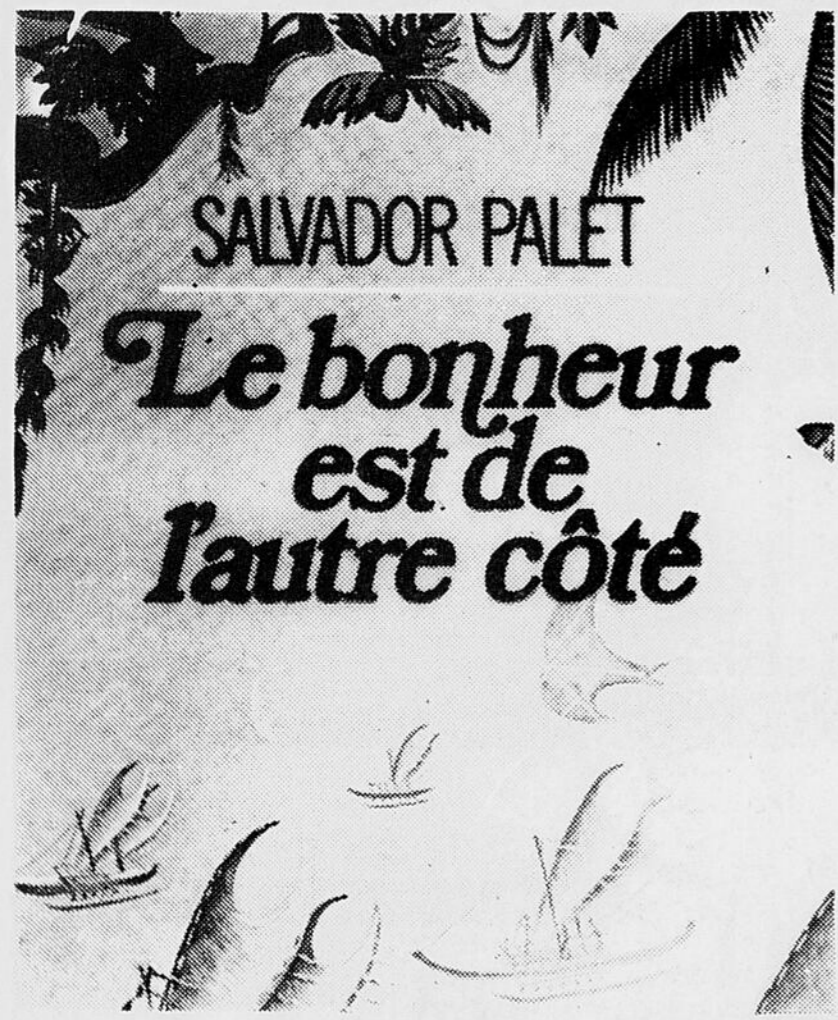
Les nouveaux règlements en rapport avec la loi 101 n'ont pas encore été publiés, et les institutions ne savent pas encore jusqu'à quel point elles seront touchées par ces règlements.

Ce qu'on sait, a expliqué M. Macdonald du Royal Vic, c'est que les hôpitaux doivent remplir deux conditions: "Il faut être capable de communiquer avec les tiers, dans la langue officielle, au sujet de documents comme par exemple les dossiers des patients; de plus, les employés de langue française devraient obtenir leurs communications — directives internes, avis de bénéfices marginaux, etc. — en français."

M. Barkun dit que les directives aux employés, de même que les autres communications concernant les patients, sont bilingues depuis plusieurs années au Montreal General.

Les administrateurs et les employés sont d'accord sur le fait qu'il est nécessaire de savoir à la fois le français et l'anglais. Comme le résume Mlle Carmichael: "Il faut être un peu fou pour être infirmière, mais il faudrait être vraiment fou pour se dire qu'on traitera seulement la moitié des patients dans l'hôpital."

## FEUILLETON QUOTIDIEN



SALVADOR PALET

## Le bonheur est de l'autre côté

## résumé

La jungle n'était pas ce que Sal en attendait; on l'eût dite toute rouillée par l'humidité qui suintait partout; les troncs étaient rouges, les feuilles et les oiseaux aussi. Mais il fallait le traverser si on ne voulait pas y mourir.

## (62) La grande danse

Je pensai à ma grand-mère, si confiante dans le fait que, ayant été élevé par les jésuites, je ne risquerais plus jamais, croyait-elle, de me trouver dans une situation indésirable. Je me tournai vers Mort.

— Souriez, n'ayez pas l'air inquiet, me souffla-t-il.

Du coup, je fus glacé de terreur; j'eusse préféré tenter quelque chose: tirer des coups de feu, détalier à travers les sentiers bons ou mauvais. Mais ça durait, durait! Aller me fourrer dans un pétrin pareil, alors que personne, PERSSONNE ne m'y obligerait! Je comprenais Graeme et Ray, restés tranquillement sur leur bateau, allongés sur leur bon lit, en face du réfrigérateur et sous leur moustiquaire!

Soudain, fendant les rangs des guerriers peinturlurés, une sorte

de vieille momie, une canne à la main, et coiffée d'un monument d'écorce et de plumes de toutes les couleurs, haut de près de deux mètres, se mit à chanter une espèce de complainte, d'une voix chevrotante. En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, les guerriers étaient assis, sagaies verticales. C'était le calme et le silence. Le grand chef leva les mains et commença ce qui devait être un discours. Notre interprète répondit et dit quelques mots aux police-boys, qui répondirent à l'interprète, lequel redit les mots au grand chef, qui les répéta à ses gens, lesquels répondirent à l'interprète, qui répéta par une longue phrase, qu'ils répétèrent à leur grand chef, lequel, se tournant vers nous, bras à l'horizontale comme quelqu'un qui veut savoir s'il pleut, prononça lentement: "Takala kuli anaka itamo tauru ikoné sibalé nokaké", ou

peut-être le contraire. Les guerriers s'approchèrent et prirent couteaux et haches; les femmes âgées s'emparèrent du sucre, de la farine, du sel et des boîtes de conserve, pendant que les jeunes s'amusaient à se parer des colliers de "diamants". Ils prenaient ces choses parce qu'elles étaient là pour eux; en réalité, ce qu'ils chérissaient par-dessus tout, c'étaient les objets inutiles: bouts de ficelle, morceaux de tissu rouge; rien ne pouvait leur faire plus de plaisir que mes fonds de poche — une enveloppe timbrée, bout de crayon, élastique, ouvre-boîtes chromé, capsules de bouteilles, flacons vides, compte-gouttes... Enfin, les femmes vinrent nous apporter à manger et à boire, le plus gracieusement du monde.

— Hey, Mort, ça a l'air d'aller? dis-je, béat.

— Ils sont très gentils.

— Vous n'aviez pas l'air de les trouver si gentils, tout à l'heure?

— Ah! Ah! Vous avez bien marché; je voulais vous donner des sensations! Ah! Ah!

Mortimer Coplam avait vraiment le sens de l'humour.

44

## LE CYCLONE

La House Kiap était très agréable: terrasse devant et derrière, entrée principale traversant le centre de la maison, d'une terrasse à l'autre. Pas de pièces communicantes, chacune ayant sa propre entrée sur sa portion de terrasse. En revanche, l'élément humain n'était pas beau: tous ces gens étaient petits, membres grêles, gros ventre distendu, figure simiesque et aspect crasseux, contrairement à nos Canaques du bord de mer qui se baignent tout le temps. Lay s'était fait deux petits copains — je dis petits, car ils lui arrivaient aux épaules, à lui qui ne mesurait pas plus d'un mètre trente. J'allais à la chasse avec eux et admirais leur adresse; je les ai vus tirer, avec de tout petits arcs et des flèches minuscules, des oiseaux de paradis qui se promenaient sur une espèce de couronne de gui autour d'un tronç, à trente ou quarante mètres de hauteur, et les abattre d'une flèche à travers les yeux, pour ne pas abimer la petite tête.

Mort passait la plus grande partie de la journée à discuter avec les chefs: beaucoup étaient venus de villages voisins, par curiosité. Finalement, dix-huit boys avaient signé leur contrat, nous n'avions

plus qu'à repartir, promettant une nouvelle visite l'an prochain.

Je commençais à être fatigué des attouchements des jeunes, qui me tiraient doucement les cheveux, m'entrouvraient les lèvres pour voir mes dents, me passaient la main sur la peau pour tâter ce qu'était un Blanc, alors que j'étais beaucoup plus noir qu'eux.

Le voyage de retour me parut beaucoup plus facile; naturellement, il y avait plus à descendre qu'à monter, et puis une certaine euphorie gagnait la petite troupe à mesure que nous nous rapprochions de la mer. Nos dix-huit bonshommes n'y avaient jamais trempé les pieds; je me demandais quelle réaction la vue de l'immense océan provoquerait chez ces esprits primitifs. Contrairement à toute attente, cela n'eut pas l'air de les émouvoir: je suppose que ce n'était pour eux qu'une rivière un peu plus grande que les autres. Plus tard, le fait qu'elle fût salée les étonna un peu quand même — semblait-il.

L'image que présentait la mer, ce jour-là, était inquiétante: assez belle jusqu'à la pointe sud, elle devenait ensuite noirâtre et parcourue de gros moutons blancs jusqu'à l'horizon. Nous allions avoir du mal à gagner la côte nord de notre île, où nous serions à l'abri d'un coup de chien évident venant du sud-est. Les cales étaient à peu près vides; le pont, surchargé par nos recrues et leurs bagages: nous ramenions dix-huit recrues de Patini, avec femmes, enfants et bêtes. Graeme et Ray en avaient réuni trente-deux de leur côté, ce qui totalisait soixante-sept personnes, huit enfants, six cochons et douze chiens. Le Queen Emma, étant donné ses dimensions, était chargé au maximum, et ne pouvait prendre personne.

La première pointe passée, la danse commença; plus nous avançons, plus la plongée de la proue s'accroissait. Suivant la mode locale, une cuisinière à bois complètement en ruine était fixée à tribord avant contre le bastingage; le feu y était constamment entretenu par les boys, qui y fourraient du bois d'épave, afin de faire cuire riz et thé, jour et nuit; en dehors des départs et arrivées, l'équipage, oisif, mangeait et dormait. Les braves tombaient sur le pont et s'y consumaient, dégageant une odeur de goudron quand l'eau était calme; dans le cas présent, suivant le mouvement du bateau, elles roulaient vers l'avant quand la proue plongeait et repartaient vers

l'arrière quand l'avant montait sur la vague, pour aboutir contre les fûts de carburant, retenus par des cordes contre la cloison de la cabine. Or, ces fûts suintaient le liquide inflammable et, autour d'eux, le sol en était imbibé. Plusieurs fois, en passant, j'avais éteint des bouts de cordage, mais je n'arrivais pas à communiquer mon inquiétude à qui que ce fût.

Ce jour-là, la valse des brisures battait son plein. Le vent furieux activait le feu dans la petite cuisine, qui crachait de longues flammes dans tous les sens, les brisures galopèrent en sautant, faisant gicler des paquets d'étincelles. La foule des recrues sautait à leur passage, mais ne faisait rien pour les éteindre. La mer grossissait toujours; la proue plongeait de plus en plus profondément. Les indigènes commençaient à être malades. Muets d'épouvante, ils se serraient les uns contre les autres, agrippés à leurs affaires: arcs, flèches, sagaies; paniers de palmes tressées contenant leur nourriture; chiens minuscules et presque sans poils, couverts de pustules, squelettiques; petits cochons dont certains portaient des trous noirs dans le flanc, au fond desquels on distinguait les vers; enfants lilliputiens au crâne en forme de melon. La mode voulait qu'un bandage, comprimant le front et passant derrière les oreilles — cette ligature étant étudiée pour rétrécir à l'humidité — leur donnât des faciès enflés; d'autres bandages, serrés sous les genoux et au-dessus des biceps, leur feraient des mollets et des bras comme des pastèques, avec des veines en haut relief. La cloison nasale percée supportait d'énormes coquillages, et les oreilles pendaient sur une poitrine boursoufflée de tatouages. Les femmes, tatouées elles aussi de la tête aux pieds, y compris le bout des seins et les paupières, en oublièrent de chercher les poux sur la tête de leurs voisins.

Soudain, l'avant plongea plus profondément encore. La vague remonta tout le long du pont, vint taper contre la cloison de la cabine, brisa les vitres et s'engouffra à l'intérieur, trempant tout. Je sautai dehors: là-haut, Mort était toujours à son poste. En revanche, la cuisinière était éteinte; un nuage de vapeur rejetée vers les recrues ajoutait à la panique. Du moins il n'y avait plus de feu. Mort descendit à toute allure; il se fraya un chemin à coups de poing parmi la foule terrorisée et qui refusait de lui livrer passage, fit irruption dans la cabine, envoya d'une bourrade le pilote s'aplatir contre le mur, et se mit à gouverner avec rage.

— Quels singes, ces Canaques! Comprenez rien, ces abrutis! Sal, vous prendrez la roue tout à l'heure. Et ne vous y endormez pas. N'oubliez pas qu'il y a quatre tours: faut les faire, oui, chaque fois! Faut visser sur la vague. C'est pas difficile de voir que la cale est vide et le pont surchargé. Viens ici, ordure pourrie, poursuivit Mort, écumant, à l'adresse du pilote indigène. Regarde, au moins! Quatre tours tribord, tu es en haut; alors tu donnes quatre tours bâbord pour redescendre. Tu ne vois pas que, si tu ne redresses pas, le bateau se retourne, non?

Mort était dans tous ses états. A son tour! J'aurais dû lui dire gravement qu'il y avait une voie d'eau dans la cale.

A ce moment précis, une vague immense s'abattit de tout son poids sur la cloison qui nous séparait du pont, crevant les vitres qui restaient, et envahit en trombe la cabine, bousculant et renversant mobilier, malles, casseroles; le bateau pencha terriblement sur tribord, entraînant tout le matériel, y compris le réfrigérateur qui tomba sur le côté et glissa contre le mur nous entraînant, mon boy et moi. Mort était allé s'aplatir contre le battant de la porte. Sur le pont, la foule était entassée contre le bastingage tribord. La pente était trop forte pour permettre à Mort de la remonter, d'aller saisir la roue et de redresser le bateau qui continuait à se coucher sur le côté.

— Allongez-vous les pieds contre la paroi! hurlai-je. Par terre, nom de Dieu!

Mort comprit et s'allongea; je lui grimai dessus et arrivai à la hauteur de ses épaules, il prit mes pieds dans ses mains et me poussa; j'attrapai la roue et tirai vers moi de toutes mes forces, aussi vite que je pus. Le bateau finit par basculer, entraînant choses et gens sur bâbord. Mais Mort et moi, nous étions déjà sur pied et il reprégnait la barre. Personne n'était tombé à la mer, c'était un vrai miracle. Dans ces régions, un homme qui passe par-dessus bord est rarement retrouvé.

## A SUIVRE

LE BONHEUR EST DE L'AUTRE CÔTÉ de Salvador Palet est publié aux Editions Laffont.

prochain  
épisode  
Le mouillage

Demandez  
un billet  
chaque fois  
que vous allez  
chez  
Dominion.

**GRATUIT**  
Rien à  
acheter.

# BINGO Dominion

Tentez  
votre chance  
au jeu instantané  
et jouez au  
**BINGO Dominion**  
avec vos talons

Jusqu'à  
**130 000**  
prix à gagner  
Jusqu'à  
**\$250 000**  
à se partager

**J'ai gagné \$1 000 au Bingo Dominion!  
Mais c'est surtout pour ménager  
que je vais  
chez Dominion**

*Thérèse Laroché*  
Thérèse Laroché  
rue Chabot  
Montréal



## C'est Dominion qui mène!

Des milliers de bas  
prix courants de  
tous les jours



De nombreuses  
super-aubaines  
toutes les semaines

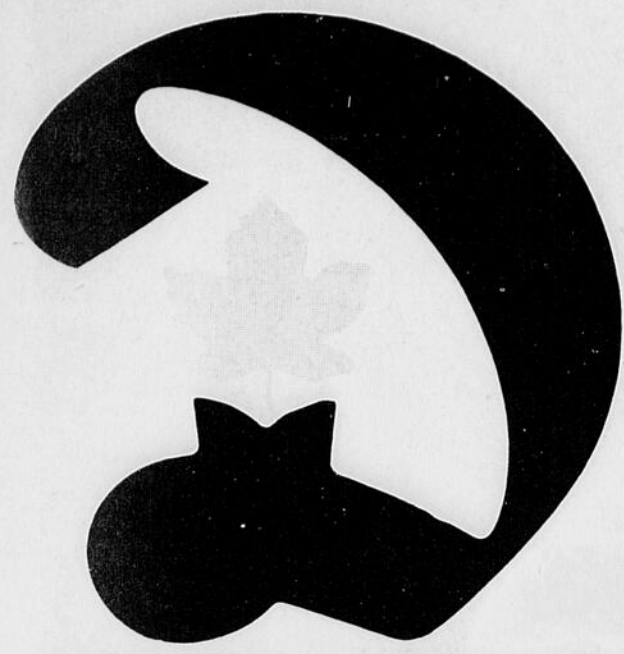


Un standard de  
qualité très élevé



Un fantastique BINGO  
qui vous permet de gagner  
jusqu'à \$5 000!

**QUI DIT MIEUX?**



# Ménager

**PRODUITS-VEGETES**

**BINGO Dominion**

**BISCUITS GOGLU**  
LIDO  
BTE 794 g  
**89¢**  
SPECIAL!

**TAB PLUS—FRESCA SPRITE LÉGER**  
BOUTEILLE CONSIGNÉE  
750 ml  
**27¢**  
SPECIAL!

**MARGARINE MOLLE**  
THIBAUT  
CONT. 16 OZ  
**59¢**  
SPECIAL!

**PILES TRANSISTOR**  
9-VOLTS—EVEREADY  
"HEAVY DUTY"  
**99¢**  
SPECIAL!

**FESSE DE PORC FRAIS**

PARTIE DU JARRET OU DE LA CROUPE

**98¢** LB

SPECIAL!

**PORC HACHÉ**

DÉCONGELÉ—IDÉAL POUR TOURTIÈRE

**88¢** LB

SPECIAL!

**VEAU HACHÉ**

DÉCONGELÉ—IDÉAL POUR TOURTIÈRE

**88¢** LB

SPECIAL!

**ÉPAULE DE PORC FUMÉ**

C.C.S. — 5 A 6 LB

**78¢** LB

SPECIAL!

**CORNICHONS AU FENOUIL**

ORDINAIRES OU POLSKI—CORONATION  
POT 32 OZ LIQ.

**69¢**

SPECIAL!

**ANANAS EN CUBES**

DANS SON JUS TRANCHES OU BROYÉS—DOLE  
BTE 19 OZ LIQ.

**49¢**

SPECIAL!

VIANDES DE CHOIX		SAUCISSES FUMÉES		MÉLANGE À SOUPE	
<b>PÂTÉ DE FOIE</b>	BITTNER LB <b>2.09</b>	CCS PAQ 16 OZ <b>.83</b>		NOUILLES ET POULET—LIPTON PAQ DE 2 ENV <b>.42</b>	
<b>BOLOGNE TRANCHÉ</b>	BITTNER PAQ 16 OZ <b>.99</b>	À COCKTAIL—HYGRADE PAQ 8 OZ <b>1.09</b>		<b>PÂTES ALIMENTAIRES</b>	VARIÉES—CATELLI BTE 16 OZ <b>.39</b>
<b>SOCS DE PORC ROULÉS</b>	FUMES — CCS — 2 A 3 LB LB <b>1.59</b>	<b>TRANCHES DE JAMBON</b>	HYGRADE—5 TRANCHES PAQ <b>2.76</b>	<b>THÉ EN SACHETS</b>	DOMINO PAQ DE 90 <b>2.29</b>
<b>BACON SANS COUENNE</b>	JUBILEE — CCS PAQ 1 LB <b>1.39</b>	<b>SAUMON EN MORCEAUX</b>	DU PACIFIQUE—CONGÈLE— LB <b>2.29</b>	<b>FROMAGE GOUDA</b>	ORDINAIRE—FRICO PAQ 10 OZ <b>1.65</b>
<b>BOLOGNE EN MORCEAU</b>	CCS — CIRE LB <b>.59</b>	<b>FÈVES BLANCHES</b>	THOMPSON SAC 32 OZ <b>.78</b>	<b>JUS DE POMME</b>	ROUGEMONT BOUT 48 OZ LIQ <b>.85</b>
<b>PAIN POLONAIS</b>	AU FROMAGE—AU POULET OU ORDINAIRE—MAPLE LEAF PAQ 15 OZ <b>1.69</b>	<b>GROS POIS JAUNES</b>	ENTIERS—AVION SAC 32 OZ <b>.85</b>	<b>BISCUITS VARIÉS</b>	DAD S SAC PRATIQUE 16 OZ <b>1.23</b>
<b>JAMBON À DÎNER</b>	HYGRADE—2 A 3 LB LB <b>2.49</b>	<b>ALIMENTS DERBY</b>	BOEUF ET OEUFS OU ROGNONS POUR CHIENS ET CHATS BTE 15 OZ <b>.34</b>	<b>ALIMENTS</b>	VARIÉS—HEINZ EN PUREE POT 4 1/2 OZ LIQ <b>.23</b>
<b>BOEUF HACHE</b>	ORDINAIRE, "HAMBURGER" SPECIAL! <b>48¢</b> LB	<b>CRISTAUX TANG</b>	À SAVEUR D'ORANGE PAQ DE 4 ENV 3 1/2 OZ <b>.97</b>	<b>MÉLANGE À CRÊPES</b>	ORDINAIRE OU LAIT DE BEURRE—AUNT JEMIMA PAQ 1 kg <b>.92</b>
		<b>PIZZA GARNIE</b>	CONGÈLÉE—GUSTO PAQ DE 4 x 3 1/2 OZ <b>\$1.69</b>	<b>BRIOCHE À LA CONFITURE</b>	RICHMELLO PAQ DE 8 <b>79¢</b>

*Bonne Table ~ Bonne Santé*  
Louise Desaulniers, dt.p.

Les consommateurs sont invités à m'écrire à l'adresse suivante:  
Les Supermarchés Dominion Ltée  
C.P. 6960, Montréal, Québec, H3C 3G7

**DU SAUMON! UN PLAT "MINCEUR"**

Une portion de saumon frais contient autant de protéines qu'une portion de bifteck de ronde et si peu de gras en comparaison. Le saumon contient un peu de fer, beaucoup de phosphore, du potassium, de la vitamine A et suffisamment de vitamines du groupe B. C'est un substitut idéal de la viande et il a l'avantage sur cette dernière de fournir moins de calories à portion égale. Voici une recette très facile que je qualifierais de recette "minceur". Essayez-la et vous l'adopterez pour plusieurs autres poissons.

On peut cuire le saumon entier, en morceaux ou en dorées suivant cette méthode:

**SAUMON EN COCOTTE (8 portions)**

4 lb de saumon frais  
1 c. à table d'huile  
1 carotte râpée  
2 bouquets de persil haché  
2 échalotes émincées

1 citron tranché mince  
2 c. à table de vermouth blanc ou de vin blanc sec  
2 c. à table de jus de pomme sel et poivre

Cette recette se fait dans une cocotte d'argile. Faire tremper la cocotte dans l'eau 10 minutes avant usage. Huiler et fonder la cocotte avec la carotte, le persil, l'échalote et le citron. Frotter le saumon avec le citron, sel et poivre. Arroser de vermouth et de jus de pomme. Fermer la cocotte et cuire à 450°F durant 30 minutes. Servir avec pomme de terre en robe des champs, haricots verts ou carottes.

\* Cette recette est extraite du livre de Carmen Bégin sur les recettes pour les cocottes d'argile.



# c'est gagner!

## ESSUIE-TOUT DE PAPIER

FACELLE—  
COULEURS VARIÉES  
ROUL. JUMBO

**59¢**

SPÉCIAL!

## MAÏS EN GRAINS

DE FANTAISIE—NIBLETS  
GREEN GIANT  
BTE 12 OZ LIQ.



**\$1.00**  
**3/**

SPÉCIAL!



Du jardin  
des aubaines

## ORANGES

DE LA FLORIDE  
GROSSEUR 125  
SAC 5 LB

**\$1.49**

SPÉCIAL!

## OIGNONS GENRE ESPAGNOL

IMPORTÉS

**2/68¢**

SPÉCIAL!

## LAITUE "BOSTON"

DE LA FLORIDE

**2/69¢**

SPÉCIAL!

## CAROTTES

DU QUEBEC  
CANADA NO 1  
SAC DE 10 LB

**\$1.19**

SPÉCIAL!

## NAVETS

DU QUÉBEC  
CANADA NO 1  
SAC 10 LB

**89¢**

SPÉCIAL!

## FARINE PRÉPARÉE

BRODIE XXX—  
À GÂTEAU  
SAC 5 LB

**99¢**

SPÉCIAL!

## MÉLASSE DE FANTAISIE

GRANDMA  
CONT 35¼ OZ

**89¢**

SPÉCIAL!

## SHORTENING DOMESTIC

PAQUET 16 OZ

**62¢**

SPÉCIAL!

## SAUCE À HOT CHICKEN

ESTA  
BTE 14 OZ LIQ.

**29¢**

SPÉCIAL!

### SIROP DE TABLE

AUNT JEMIMA BOUT. 16 OZ **.76**

### RAISINS MINIATURES

SANS PÉPINS—SUNMAID PAQ. 7 OZ **.88**

### SIROP DE MAÏS

BEEHIVE BTE 48 OZ **1.03**

### SAUCE SOYA

CHUN KING BOUT. 16 OZ LIQ. **.73**

### EAU MINÉRALE

CARIGNAN BOUT. 30 OZ LIQ. **.43**

### BOISSONS VARIÉES

AUX FRUITS—NON GAZEUSES—ENCORE BTE 10 OZ LIQ. **.21**

### TOTAL COLA

"ZIP TOP" BTE 10 OZ LIQ. **.18**

### DÎNER ANANAS ET POULET

CONGELÉ—CHUN KING PAQ. 11 OZ **1.21**

### PURIFICATEUR D'AIR

PARFUMS VARIÉS—SOLIDE—GLADE CONT. 170 g **79¢**

SPÉCIAL!

### AIGLEFIN ET FRITES

CONGELÉS—BLUE WATER PAQ. 10 OZ **1.09**

### LÉGUMES MÉLANGÉS

CONGELÉS—CALIFORNIE—A GARDENS SAC. 32 OZ **1.41**

### PAPIER DE TOILETTE

COULEURS VARIÉES—ROYALE—(2 ÉPAISSEURS) PAQ. 8 ROUL. **2.34**

### SACS À DÉCHETS

QUIKKI (PLASTIQUE) PAQ. DE 10 **.109**

### SACS DE CUISINE

QUIKKI (PLASTIQUE) PAQ. DE 12 **.61**

### DÉTERSIF EN POUDRE

BLEU—DOMINION PAQ. 160 OZ **3.77**

### DÉTERSIF LIQUIDE

ORDINAIRE OU CITRON—DOMINION CONT. 32 OZ LIQ. **.90**

### ADOUCCISSEUR

DE TISSUS—DOMINION CONT. 128 OZ LIQ. **1.54**

### TISSUS FACIAUX

BLANCS OU JAUNES—ROYALE BTE DE 60 **2/69¢**

SPÉCIAL!

### ARTICLES DIVERS

#### BROSSE À DENTS

POUR ADULTE—MOYENNE OU RIGIDE—PEPSODENT. **69¢** CH.

SPÉCIAL!

#### DÉTERSIF À LAVE-VAISSELLE

AUTOMATIQUE—DOMINION PAQ. 50 OZ **2.28**

#### AMPOULES ÉLECTRIQUES

"SHADOW BAN" 60 OU 100W PAQ. DE 2 **.83**

#### RINCE-BOUCHE

LISTERINE BOUT. 750 ml **1.99**

#### CRÈME POUR LA PEAU

ROSE MILK CONT. 240 ml **1.29**

#### SHAMPOOING

POUR CHEVEUX—VARIÉS—SUAVE BOUT. 350 ml **.89**

#### ANTISUDORIFIQUE

À BILLE DÉSODORISANT ARRID CONT. 2.5 OZ LIQ. **\$1.59** CH.

SPÉCIAL!

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS!

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi, 15 novembre 1977. (Sauf les produits de boulangerie, sam. 12 nov.), aux supermarchés Dominion: 2, Place du Saguenay, Chicoutimi, et aux Galeries Jonquière, 700, boul. St-François, Jonquière, au Carrefour Alma, 705, ave. Du Pont, Alma.

Les Supermarchés Dominion Ltée

# ...connait bien son monde

## Il n'a pas pris de vacances depuis son voyage de nocés

CALGARY (PC) — Quand il était lieutenant-gouverneur de l'Alberta, M. Grant MacEwan avait l'habitude de courir exactement un mille chaque jour. "Je ne le fais plus, a-t-il déclaré au cours d'une interview. Maintenant, je cours pour me rendre là où je dois aller. J'ai couru pour prendre l'autobus en venant ici."

Depuis qu'il a quitté son poste de lieutenant-gouverneur, il est plus occupé que jamais à écrire, à enseigner, à cultiver la terre et à servir le public. Malgré toutes ses occupations, il a trouvé le temps de se construire une maison en bois rond près de Sundre, Alberta. "Cela m'a donné quelques ampoules, mais aussi beaucoup de plaisir, dit-il. J'aimerais recommencer."

M. MacEwan, qui est né près de Brandon, Manitoba, en 1902, est devenu ensuite membre d'une commission qui, en 1976, était chargée d'étudier l'opportunité de créer un parc national dans le sud-ouest de la Saskatchewan.

### Centres culturels indiens

Il fut également nommé pour faire partie d'un comité de trois personnes chargées d'évaluer les centres culturels et éducationnels indiens à travers le pays. Il participe activement à plusieurs organisations et parle souvent en public dans la province. Et il a toujours continué d'écrire.

Auteur d'une série de livres sur l'histoire de l'Ouest canadien, il travaille actuellement à son 26ème volume, qui traite de la colonisation de la Rivière Rouge et qui sera publié cet automne.

Il écrit une chronique dans le Calgary Herald et d'autres articles à l'occasion. M. MacEwan a passé son enfance sur la ferme de ses parents, en Saskatchewan. Il a fréquenté le Collège d'agriculture de l'Ontario à Guelph. Il a aussi étudié à l'Université d'Iowa et est devenu doyen de la faculté d'agriculture à l'Université du Manitoba.



M. Grant MacEwan, ancien lieutenant-gouverneur de l'Alberta.

### Il a été conseiller

Il s'est occupé de politique au Manitoba et a été conseiller et maire de Calgary, député au Parlement provincial et, pendant une brève période, leader du parti libéral en Alberta.

M. MacEwan a commencé à écrire des livres sur l'histoire à la fin des années 40, mais quand il a quitté le poste de lieutenant-gouverneur, il a décidé de retourner à l'enseignement. "Pour ne pas perdre la main", il enseigne maintenant l'histoire à l'Université de Calgary.

En tant qu'historien, fervent conservateur et ex-lieutenant-gouverneur, M. MacEwan a des opinions bien arrêtées sur les affaires en cours. "Le fait d'être le représentant de la reine n'affecte pas ma façon de penser, dit-il. Comme Canadien, j'ai mes opinions. Je souhaite ardemment l'unification du Canada, mais parfois il faut payer trop cher pour certaines choses."

Dans les milieux du pétrole et du gaz, à Calgary, il admet que ses idées tranchées sur la conservation ne sont pas toujours populaires. "Je crois que nous sommes une race de gens avides, égoïstes..."

"Les gens de l'industrie me trouvent bizarre, et ils me disent de temps en

temps que si mes idées étaient acceptées par le gouvernement, l'Alberta ne serait pas très avancée..."

"Ils ont probablement raison, mais je ne suis pas certain que ce serait une mauvaise affaire, dit-il en riant malicieusement. Ma conviction, c'est que nous devons être au service de la terre. Cela peut sembler un peu idéaliste, mais il en va de même pour tous les concepts religieux."

### Pas de vacances

Pour un homme qui dit qu'il n'a pas pris de vacances depuis son voyage de nocés, il y a 45 ans, M. MacEwan a voyagé loin et souvent. Il dit qu'il aimerait visiter les îles de l'Arctique et certaines parties des Maritimes, ce qu'il appelle, dans la perspective de l'historien, le Vieux Canada.

Dans l'intervalle, il enseigne la sculpture sur bois dans un centre local d'artisanat, et de temps en temps, pour son propre plaisir, il crée de petites sculptures sur bois représentant des animaux, des roses ou des feuilles d'érable.

"Je ne me considère pas comme un artiste, mais donnez-moi un couteau et une bonne pièce de bois, et je peux m'amuser. Il m'arrivera même de créer quelque chose de pas trop mal", dit-il.

## La séduction

# Une nouvelle façon de maigrir

TORONTO (PC) — La séduction subliminale pourrait être comparée à la technique qu'utilisent les annonceurs pour vendre leurs produits, mais M. Louis Romberg prouve actuellement qu'elle est également un outil valable d'amélioration de la personnalité.

M. Romberg dirige une organisation appelée Behavioral Modification Research Inc. (Recherches sur la modification du comportement). Il travaille à résoudre les problèmes des obèses, des fumeurs et des alcooliques.

Et il se vante d'avoir un taux de succès de 70 pour cent.

Des gens qui ont suivi le programme Romberg pour perdre du poids ont perdu jusqu'à 40 livres, et ce qui est encore mieux, ils n'ont pas repris ce poids depuis.

Partant du principe qu'il faut, pour venir à bout de l'obésité, changer l'obèse et non pas le régime alimentaire, M. Romberg dit que la technique dite subliminale est une réponse toute trouvée à de nombreux problèmes qui touchent la société actuelle. "Tout commence ici, dit le scientifique barbu, en se touchant le front du doigt. L'intelligence consciente donne des commandements, et l'intelligence subconsciente accepte tout ce que l'intelligence consciente lui dit de faire. Le subconscient travaille en vue d'atteindre un but déterminé à l'avance. Il n'a pas la capacité de raisonner."

### La stratégie

Une partie de la stratégie comporte des stimuli de perception subliminale — des messages de haute fréquence, inaudibles et appliqués directement, ou de temps en temps accompagnés de musique agréable.

M. Romberg dit qu'il offrira bientôt des programmes sur film et ruban-vidéo.

Il explique que les messages ne sont pas perçus par l'intelligence consciente, parce qu'ils attaquent le subconscient au moyen d'impressions répétées au rythme d'environ 2.000 par séance de 30 minutes.

Tout se résume à un changement d'habitudes, dit M. Romberg. "En d'autres termes (il montre de nouveau son front), c'est comme un ordinateur qui peut être programmé. N'importe quelle habitude peut être changée."

Si un patient écoute le programme Romberg une fois par jour pendant 30 jours, son subconscient se trouve exposé aux mêmes messages 60.000 fois. Les messages en question sont une série de mots et de phrases choisis avec soin pour encourager le comportement souhaitable et pour renforcer la volonté de celui qui les écoute. L'effet est presque immédiat à cause de la fréquence des impressions.

M. Romberg dit que le patient n'a pas besoin d'être très attentif en écoutant les messages, et il ajoute que le traite-

ment ne comporte pas d'effets secondaires désagréables.

### Il n'a plus faim

M. Frank Chapple, président de Burlington-Nelson Realty Ltd., à Burlington, Ont., a consulté M. Romberg. "J'ai perdu cette sensation de faim et ce désir continu de manger les mauvais aliments, au mauvais moment, pour de mauvaises raisons", dit-il pour expliquer comment il a perdu du poids.

Mme Valérie Hanna, âgée de 28 ans, de Palgrave, près de Brampton, Ont., a perdu 33 livres grâce au traitement subliminal Romberg. "Je l'ai essayé à la blague, et cette blague a changé ma vie, dit-elle. Avant, je mangeais pour manger, et maintenant, parfois, je dois presque me forcer à manger."

M. Wilf Wyber, de Mississauga, Ont., a suivi un programme Romberg pour réduire sa consommation de cigarettes. "Il faut être patient et persévérer, et le programme marche très certainement, dit-il. Je suis passé de 60 cigarettes à moins de 15 par jour, en l'espace d'un mois. C'est comme n'importe quoi. Il faut y mettre du sien."

Un médecin de Toronto, le Dr Louis Anthony, cite un cas encore plus spectaculaire. Un de ses patients, un homme dans la soixantaine, ne parvenait pas à modérer sa consommation de cigarettes. Il fumait au moins trois paquets par jour.

# Reitman

## VENTE ANTI-INFLATION!

# 20% de RABAIS!

## NOTRE COLLECTION ENTIÈRE DE JOLIES TENUES-DÉTENTE ET DE NUIT

Prix courants: 5.99 à 39.99

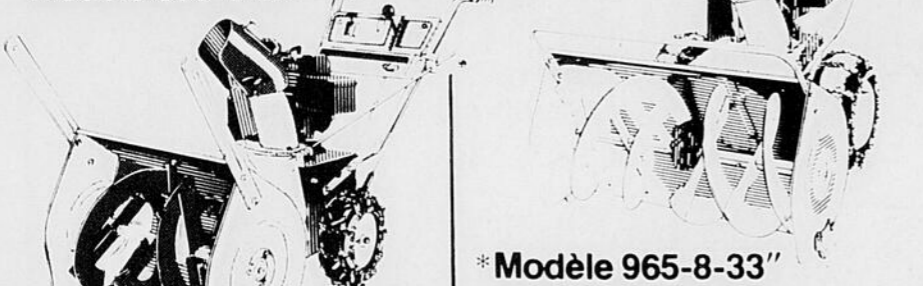
### MAINTENANT:

# 4.77 à 31.97

POUR UNE PÉRIODE LIMITÉE

## Bonjour COLUMBIA ... adieu la neige!

\*Modèle 605-8-24"



- Moteur de 5 CV
- Démarreur électrique standard
- Cinq marches avant plus deux marches arrière
- Hauteur d'admission de 19"
- Largeur d'admission de 24"

\*Démarreur

\*Modèle 965-8-33"

- Moteur de 10 CV
- Démarreur électrique standard
- Cinq marches avant plus deux marches arrière
- Hauteur d'admission de 19"
- Largeur d'admission de 33"
- Blocage exclusif des roues
- Racier remplaçable

\*Modèle 855-8-26"

- Moteur de 8 CV
- Démarreur électrique standard
- Cinq marches avant plus deux marches arrière
- Hauteur d'admission de 18"
- Largeur d'admission de 26"

\*Chaînes standard sur tous les modèles

Visitez un concessionnaire des chasse-neige Columbia.

St-Ambroise de Chicoutimi Jacques Harvey, Meubles	672-4730	Chambord M.M. Sport Enrg	342-6621
St-Coeur de Marie Robert Fleury	347-5132	Chicoutimi-Nord Specialité Moteur 2-Temps Ltee	543-6747
St-Félien Bertrand Sport Enrg.	679-1806	Mistassini Jos Besson Inc.	276-2883
		Roberval Réol Boivin & Fils Ltée	275-2502



**Récréation Véhicules (Québec) Inc.**  
2525, rue Louis Amos, Lachine, Québec H8T 1C3



PLACE DU SAGUENAY  
BOUL. TALBOT, CHICOUTIMI

RUE RACINE, CHICOUTIMI  
GALERIE JONQUIERE

GALERIE LAC-ST-JEAN, ALMA