



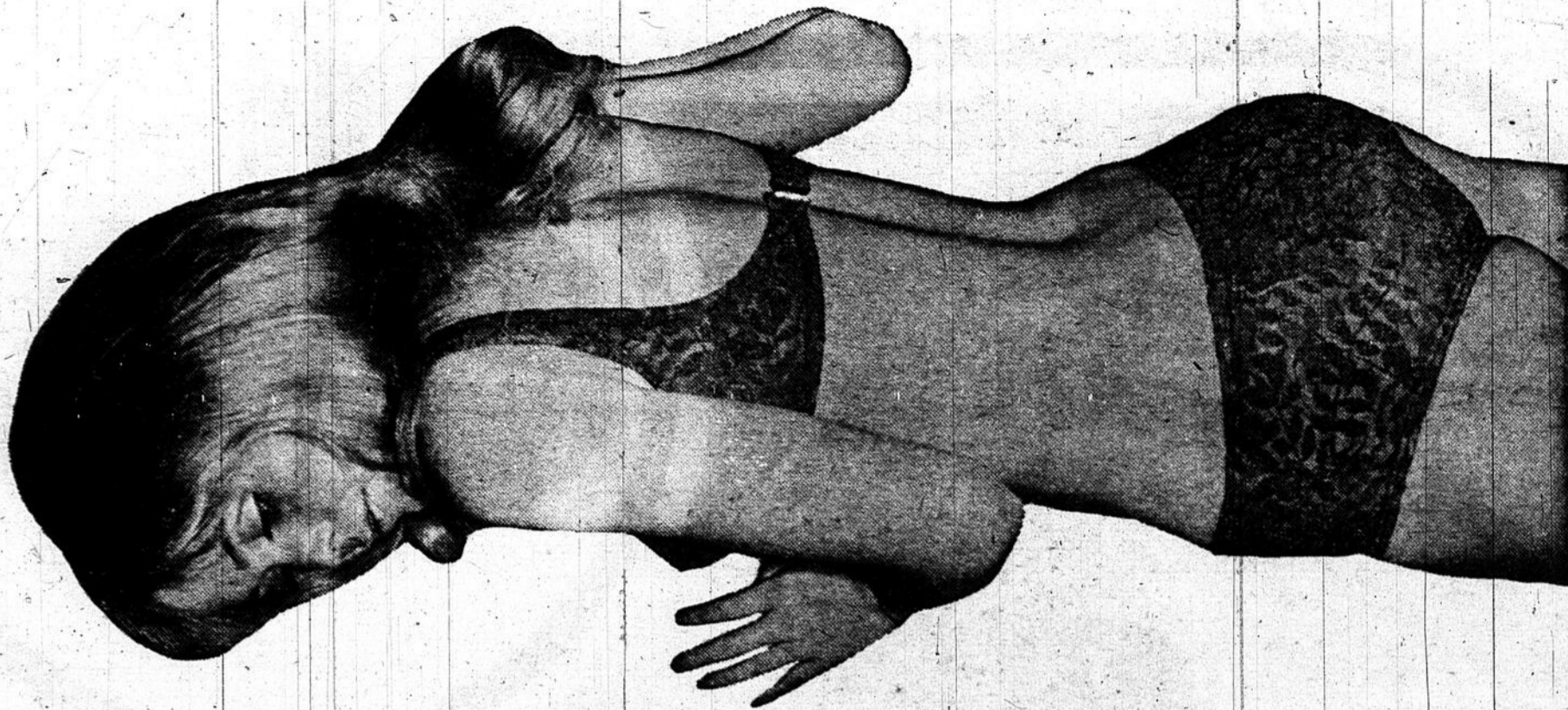
ET L'AUTRE

Spécial
maillots



+

58



Beauté-maillot — beauté-maillot

Eté! Plage! Embruns! Galets! Parfois un petit lac enfoui au creux de trois ou quatre hautes montagnes. Tantôt une rivière fringante, froide, à fond de roches. Ou du gazon vert, tendre avec des fleurs ou de la rocaille tout autour.

On prend aussi du soleil sur son balcon, en plein cœur de la ville. Sur le toit de l'édifice. Ou sur celui du garage. Mais on veut du soleil. Partout. Peu importe le prix!

Ainsi voit le jour, notre petit inséparable-soleil: le maillot! Une pièce. Deux pièces. Qui découvre on ne peut plus...

Madame ne voit plus ses bourrelets, ses capillarites ou sa cellulite. Madame a "faim", affreusement "faim" de soleil. Dorc, elle se rend où l'en en vend! (Des maillots!)

Tous les prix... Toutes les tailles... Toutes les couleurs... Aussi: toutes les pièces!

Elle et l'Autre dit: Madame, achetez le bon maillot! Celui que vous porterez "confortablement", joyeusement et fémininement!

Etre bien dans un maillot, c'est être bien dans sa peau. Le test: si vous pouvez marcher en maillot avec autant d'aisance que si vous nagiez, c'est que vous avez trouvé le modèle qui vous va.

Elle et l'Autre dit: une expérience à tenter non sur la plage — trop tard — mais dans la boutique où vous choisirez le vôtre.

Cette saison, les maillots adoptent toutes les tendances. Peut-être le maillot aux découpes de plus en plus calés qui s'adaptent aux formes connaitra-t-il un fort succès? Elle et l'Autre le croit. A ce groupe, se joignent aussi les maillots une-pièce à lacage nouveaux et insolites.

Mais le deux-pièces restera roi! Mini-bikini, haut deux-pièces ou décent deux-pièces, on l'aime! On l'aimera sûrement fort longtemps...

SUGGESTIONS ELLE ET L'AUTRE

La culotte du deux-pièces très étroite ou à anneaux est réservée aux hanches et

cuisse parfaites; la culotte plus large est pour les autres.

Vous avez une petite poitrine? Un minimum de tissu vous suffit. Choisissez un haut très ouvert "devant et côtés" pour un bronzage maximum.

Vous avez un buste moyen? Il vous faut un soutien-gorge un peu plus large sur les côtés, aux bonnets assez solide pour bien soutenir votre poitrine.

Vous avez un buste très fort? Ne renoncez pas pour autant aux deux-pièces: prenez un soutien-gorge à bonnets profonds, aux côtés très larges avec, s'il le faut, une petite armature souple.

Le maillot une-pièce à découpes très prononcées demande aussi un corps parfait.

Elle et l'Autre dit: Il faut un maillot! Donc on achète celui qui profite le plus à sa taille et à ses formes.

Suivent, divers conseils-suggestions-constatations que Elle et l'Autre vous suggère de lire attentivement afin d'être en pleine "beauté-maillot".

Visage "maillot"

Demeurer vingt-quatre heures dehors, sur une place publique, c'est devenir — peau et vêtements — aussi poussiéreux et polsieux que ces voitures garées le long des trottoirs.

Visage à couleur de mineur! Peau polluée! Dermatologues, cosmétologues et autres chercheurs sont actuellement fort préoccupés par ce problème: il faut in-

venter de nouvelles formules de produits de beauté "anti-pollution" spécialement conçus pour les citadins des grandes villes.

Ennemis, rangez-vous!

Les premiers ennemis de votre "peau si douce", ce sont les poussières suspendues dans l'air. Qui n'a constaté, lors d'un retour en ville par un quelconque pont ou voie d'accès à Montréal, cette nappé grisâtre qui recouvre la ville, telle un gigantesque nuage?

Aussi: les microbes. Ils sont dus à une trop grande concentration humaine. Déjà, des scientifiques ont prétendu que les gaz polluants les détruisaient. Mais, erreur! Troisième ennemi: les polluants gazeux, résultat de la combustion imparfaite des gaz — voitures, et de tous les autres déchets chimiques des usines.

La liste des polluants de l'air pourrait s'allonger... Mais un fait domine: ce sont des attaques directes à la peau! Les poussières et autres encrassent la peau, bouchent ses pores et gênent l'élimination de la sueur et du sébum.

Elle et l'Autre ordonne: un nettoyage quotidien et obligatoire — démaquillage et rinçage minutieux.

Pour rester belle en ville et attaquer les semaines "maillot" de plein "visage net", il faut scrupuleusement entretenir sa peau, ses cheveux et toutes les parties de son corps. Quand l'air se purifie, la nuit, dormir la fenêtre ouverte.

Aussi: sauter sur toutes les occasions d'aller respirer un peu d'air frais à l'extérieur des grandes villes!

Bronzage "maillot"

Le nombre de produits solaires ne cesse d'augmenter. Cette année, multiplication des produits "après soleil". Ils ont une double action: calmer les coups de soleil, mais aussi accentuer la couleur, la prolonger, décongestionner le visage après une journée de soleil. Vous pouvez utiliser ces produits tous les jours de soleil et même après vos vacances.

Dans la gamme des produits solaires proprement dits, beaucoup plus de produits très protecteurs dont le filtre est particulièrement puissant. A qui sont-ils destinés? A vous toutes, les premiers jours de vacances. Vous éviterez ainsi les brûlures. Après, si vous avez une peau jeune et solide, vous pouvez utiliser un produit moins filtrant. Par contre, si vous avez tendance à la couperose, si votre peau est déshydratée et un peu moins jeune, continuez à utiliser un produit protecteur. Vous brunirez plus lentement mais sans dommage. Choisissez aussi vos produits solaires en fonction de votre peau.

Elle et l'Autre dit: Pour les peaux grasses: lotion ou mousse. Peaux sèches: crèmes, huiles ou gels. Peaux déshydratées: laits.

Il est très important de bien choisir son produit solaire. Mais tout aussi important de préparer la peau à bien prendre le soleil. Pour cela faites une cure de vita-

mines A: carottes, légumes verts, oeufs, foie de veau.

Si vous êtes sujette à l'allergie solaire, un dermatologue vous conseillera des remèdes de cure préventive!

A-côtés "maillot"

ONGLES DES PIEDS

Le soin des ongles: toujours les tailler au carré, sans entamer les angles. Ne pas utiliser un outil de métal. Seulement des bâtonnets de bui pour repousser les peaux (côté plat) et nettoyer le dessous des ongles (côté pointu entouré d'un tout petit peu de coton hydrophile). Ayez à côté de vous de l'eau oxygénée que vous mettez avec le bâton et un coton sur tout le pourtour de l'ongle et dessous. Quand les ongles seront bien secs et bien dégagés, vous passez le vernis. Pour réussir vos ongles de pieds et bien laisser sécher le vernis, Elle et l'autre dit: n'oubliez pas de séparer les orteils avec un petit rouleau de coton hydrophile. Il faut compter vingt minutes avant que le vernis soit sec.

DOS

Vous allez montrer votre dos! Donnez à sa peau jeunesse et velouté par des frictions au gant de crin avec des lotions tonifiantes. Aérez-le le plus possible tout de suite afin que les premières expositions du soleil le patinent sans le brûler. Elle et l'autre aime les jolis dos!

EPIILATION

C'est très important! Notre chronique beauté de cet-



SOMMAIRE

Exercices pré-maillot

Selon les lignes on trop, non les pouces. Elle et l'Autre vous propose une série d'exercices à faire durant quatre à six semaines, quotidiennement, afin de retrouver l'exact tour de taille de l'an dernier (p. 6).

Les dimanches de Sylvie

Une invitation à suivre, chaque dimanche, Sylvie et ses copains qui circuleront en toute liberté sur les diverses places publiques de la ville, vêtus à la mode du jour et au goût de Elle et l'Autre (p. 8).

Vieux maillots

Marie Laurier a fouillé l'histoire du maillot depuis la fin des années 1800. Elle vous livre le résultat de ses recherches avec "photos à l'appui". Elle et l'Autre vous dit: un reportage à conserver (p. 10-11).

Fleurir balconville

Spécialement pour vous, Elle et l'Autre a interviewé M. Perron, spécialiste des fleurs et plantes fort connu. Après avoir lu les confidences de M. Perron, vous saurez comment fleurir votre balcon "avec facilité" (p. 14-15).

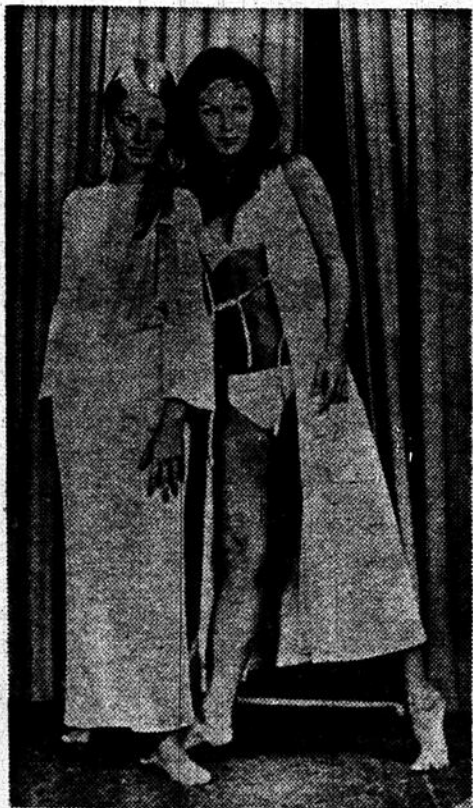
Accessoires maillot

Un maillot, c'est bien joli... Mais il faut des sandales de plage, un grand sac, un petit manteau, un grand chapeau, des lunettes de soleil et autres. Elle et l'Autre vous dit les quels choisir (p. 16-17).



PAGE COUVERTURE: Maillot, Hollandia Inc.

DIRECTEUR: Richard Johnson
 JOURNALISTES: Marie Laurier, Claudette Tougas, Micheline Raymond
 COLLABORATRICES: Me Christine Truesdell, Louise L. Lagacé, Marie-Eve Liénard, Céline Petit-Martineau
 PHOTOGRAPHES: Robert Bertrand, Denis Brédeur
 ILLUSTRATRICE: Diane Legault



Texte : Claudette Tougas — Photos : Robert Bertrand

Beauté-maillot — beau

te semaine y est d'ailleurs consacré. Elle et l'autre dit : épilation obligatoire !

ESTHETICIENNE

Outre son intervention dans votre épilation, elle vous donnera d'excellents conseils et vous établira une liste rationnelle des produits de soins à emporter, à utiliser selon votre type de peau et le lieu de vos vacances.

confitures, le chocolat, le miel; la charcuterie, les viandes grasses, les poissons gras, les fritures; le lait entier, les fromages (sauf les blancs écrémés et les yogourts nature); les sauces, les mayonnaises, l'huile, le beurre cuit; les fruits secs, les fruits oléagineux, les olives, les bananes, les figues, les raisins; l'alcool.

Il faudra aussi vous limiter sur certains points: très peu de riz; des pommes de terre, de temps en temps; très peu de sel ou pas du tout; pas plus d'un fruit par

repas; pas plus d'un verre de vin (par jour); pas plus de deux sucres par jour.

Elle et l'Autre recommandent de boire beaucoup d'eau naturelle ou du robinet!

Interdits "maillot"

A faire disparaître de vos menus quotidiens si vous désirez VRAIMENT perdre du poids: le pain, les pâtes, les légumes secs; les pâtisseries (y compris les croissants...); les sucreries, les



Beauté-maillot — beau

Cheveux "maillot"

Faut-il les couper? S'ils sont fourchus ou desséchés, ne pas hésiter: un bon coiffeur vous inventera une fort jolie tête neuve! Des cheveux gras? Inutile de poser la question: une bonne coupe s'impose! L'entretien de cheveux qui ont tendance à coller en mèches est si facile sur une tête à cheveux courts et bien coupés.

Aussi pour les cheveux gras: le shampoing — une fois la semaine seulement. Pourquoi? Parce que les glandes productrices de sébum, dérégées par des lavages répétés, risquent de réagir alors par une surproduction, d'où cheveux gras tous les jours.

Elle et l'Autre dit: tous Tahitiens: enduisez toute shampoing adapté à votre

type de cheveux: secs, gras, à pellicules, décolorés et autres.

CHEVEUX "MER"

L'eau de mer a un effet très décapant et agressif sur les cheveux. Si vous refusez de porter un bonnet de bain, faites comme les Tahitiennes: enduisez toute votre chevelure d'un corps gras. Oui! Et ce, avant la baignade. Lorsque vous serez dans l'eau, passez les doigts dans les cheveux et laissez l'eau de mer se mêler à vos cheveux huilés. Le soir, vous vous rincez à l'eau douce et un seul shampoing est nécessaire! Elle et l'Autre le fait, chaque été!

PERRUQUES

Que demander à une perruque en vacances? Qu'elle soit facilement transportable, indécrochable, facile à fixer, légère à porter et lavable sans devoir prendre mille

précautions. Alors, laissez chez vous votre perruque en vrais cheveux. Achetez-en une à un prix raisonnable: une perruque en cheveux synthétiques. Vous en trouverez de toutes les formes, toutes les longueurs et de toutes les couleurs. Elle et l'Autre en a... dix!

NATTES

Une bonne façon de porter les cheveux longs à la plage: les nattes. C'est la mode et c'est pratique. Et puis vous pouvez varier les coiffures. Elle et l'Autre vous en propose six versions: macarons (tresses tournées sur chaque oreille), nattes relevées en anses et fixées sur la tête, nattes serrées en chignons bas, nattes éparpillées dans la chevelure, une seule grosse natte et nattes petite fille. Avantage: lorsque vous dénouerez vos nattes, le soir, vous aurez les cheveux ondulés à la mode du jour. Mais si vous avez les cheveux mi-longs ou courts, il vous faudra faire des mises en plis.

Santé "maillot"

FUMÉE

Les fumées et vapeurs toxiques de la ville affectent votre santé. Et vous êtes impatiente de respirer la "plage". C'est une réaction normale. Alors promettez-vous de n'encrasser l'air de personne en le gâtant de la fumée de trop de cigarettes. Elle et l'Autre dit: apprenez à vous détendre complètement; cessez donc de fumer!

FATIGUE

Vous êtes fatiguée? Freinez tout de suite vos activités. Si vous continuez ainsi jusqu'aux vacances, la rupture du travail au repos fera l'effet d'une "décompression" trop brusque. Et vous en resterez complètement épuisée pendant quinze jours au moins. Elle et l'Autre propose la relaxation.

INSOMNIE

Vous êtes insomniaque par excès de fatigue. Remettez-vous en forme en retrouvant des nuits calmes, dès maintenant. La gymnastique respiratoire vous y aidera. Marchez beaucoup, au moins une heure par jour. Mangez légèrement, sans vous hâter. Buvez une tisane chaude avant d'aller au lit. Un bain bien chaud, parfumé aux herbes, peut aussi vous assurer un profond et instantané sommeil. Vous évitez ainsi les somnifères... Elle et l'Autre connaît le soin aux herbes. Elle et l'Autre vous dit son secret: les herbes se vendent chez les naturalistes.

Soleil "maillot"

LE COUP DE SOLEIL

Aimer le soleil violent, oui, mais vivre le coup de soleil, non!

Il est toutefois indispensable d'en connaître les méfaits possibles afin de mieux s'en préserver. Selon que les rayons ultra-violetts doivent ou non traverser de

nombreux obstacles, leur nocivité est plus ou moins grande.

Ainsi les rayons ultra-violetts sont plus dangereux à la montagne, car ils sont plus directs, ainsi qu'à la mer, où l'eau et le sable ont un grand pouvoir réfléchissant. De plus, il n'est pas rare, à la mer, que la brise procure une impression de fraîcheur et fasse oublier la présence des rayons. Le soir et le matin, le soleil ne provoque pratiquement jamais de coups de soleil car ses rayons ultra-violetts sont atténués, sinon éliminés.

Le mécanisme du coup de soleil est simple et se déroule en deux temps: le fait de s'exposer peut donner une réaction au nom savant d'érythème qui provoque, soit une brûlure au premier degré avec sensation de cuisson et "peau qui pèle", soit dans les cas plus graves, une brûlure au second degré, provoquant des démangeaisons et des cloques très rapprochées sur toute l'étendue de la peau atteinte. Les blondes sont plus souvent sujettes aux coups de soleil que les brunes.

Dans le premier cas, il s'agit d'un coup de soleil bénin, du talc ou un produit pharmaceutique calmera l'impression de cuisson; dans le second cas, il vaut mieux consulter un médecin.

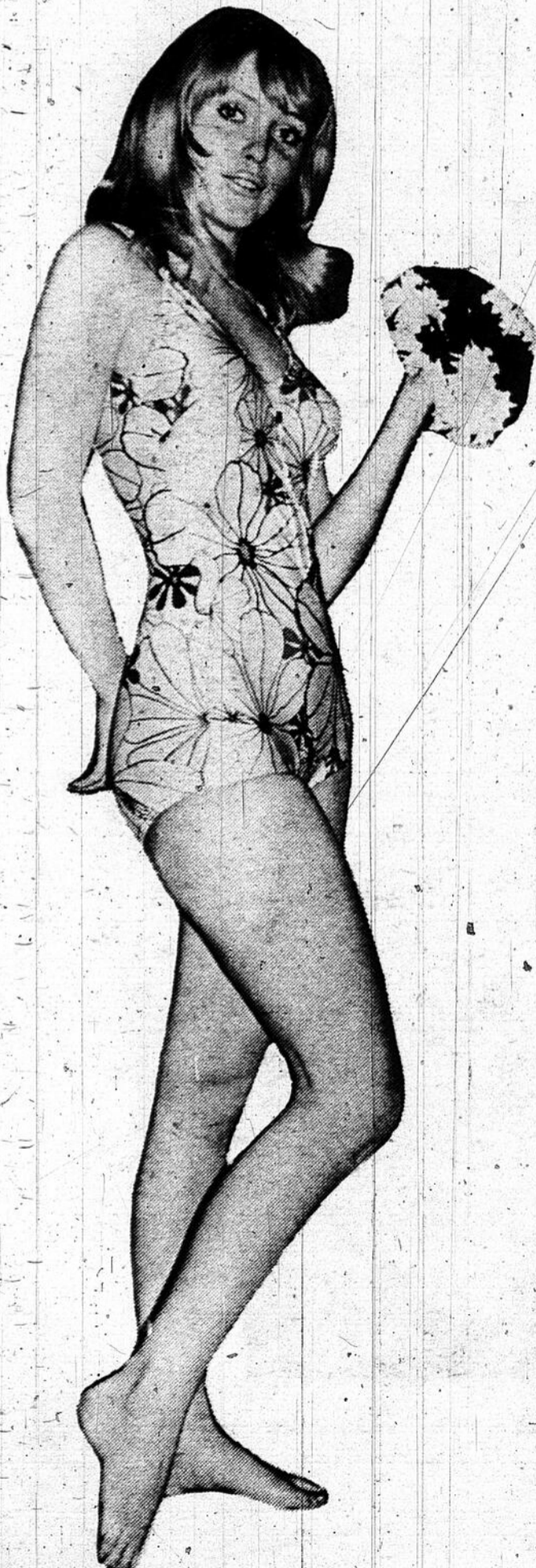
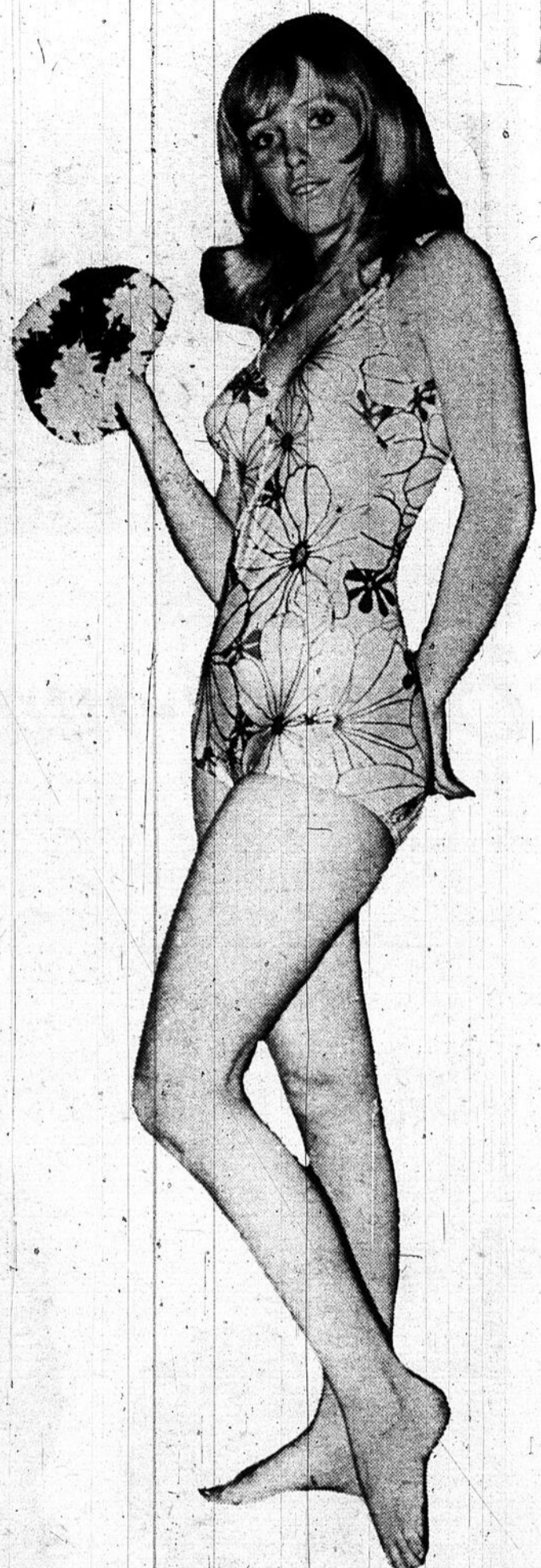
Elle et l'Autre — Conseil: il ne faut plus s'exposer au soleil avant que la guérison soit complète.

Pour éviter ces ennuis, Elle et l'Autre suggère quelques précautions élémentaires très simples: recouvrir sa peau d'une couche de crème protectrice adaptée à son type de peau et ne s'exposer que très peu les premiers jours. Puis augmenter progressivement le temps d'exposition afin d'obtenir un vrai hâle — vrai protecteur réel et le meilleur contre les coups de soleil et: **avoir toujours la tête et la nuque recouvertes!**

Dans des cas plus sévères, une trop longue exposition au soleil peut provoquer une dermatose d'irritation ou un eczéma solaire (qui sont à confier au dermatologue) ou déshydrater tout à fait la peau, ce qui la vieillit prématurément, lui donne l'air flétri.

LE COUP DE CHALEUR

Ce "coup de chaleur" peut survenir même à l'ombre, sous un parasol ou dans une voiture fermée. Il est dû au soleil, mais aussi à la chaleur atmosphérique liée à une grande humidité. Il peut survenir après une longue marche sous le soleil ou un exercice exécuté par une température élevée. La forme bénigne du coup de chaleur se manifeste par des courbatures, des migraines et un état général nauséux. La forme grave entraîne la suppression de la transpiration, en résumé: une déshydratation et une déperdition des sels minéraux. Il faut appeler un médecin! Avant son arrivée, al-



longer le malade dans une chambre sombre et fraîche, avec de la glace sur la tête.

L'INSOLATION

L'insolation est proche du coup de soleil, mais son apparition est plus brutale. Elle provoque des maux de tête intenses, des vertiges et des nausées. La fièvre est très forte. Le cœur est très rapide. L'insolation peut provoquer le délire. Il faut appeler d'urgence un médecin.

L'intolérance au soleil peut se manifester par des formes plus bénignes: des signes de fatigue générale, un manque d'appétit, un état d'inertie, de dépression et un sommeil permanent. C'est la forme dépressive de l'intoxication solaire qui chez d'autres personnes, peut au contraire prendre une forme "irritative" et se traduire par une grande nervosité, une irritabilité, une perte de sommeil.

Elle et l'Autre dit: Soyons prudents!

LE COUP DE LUMIERE

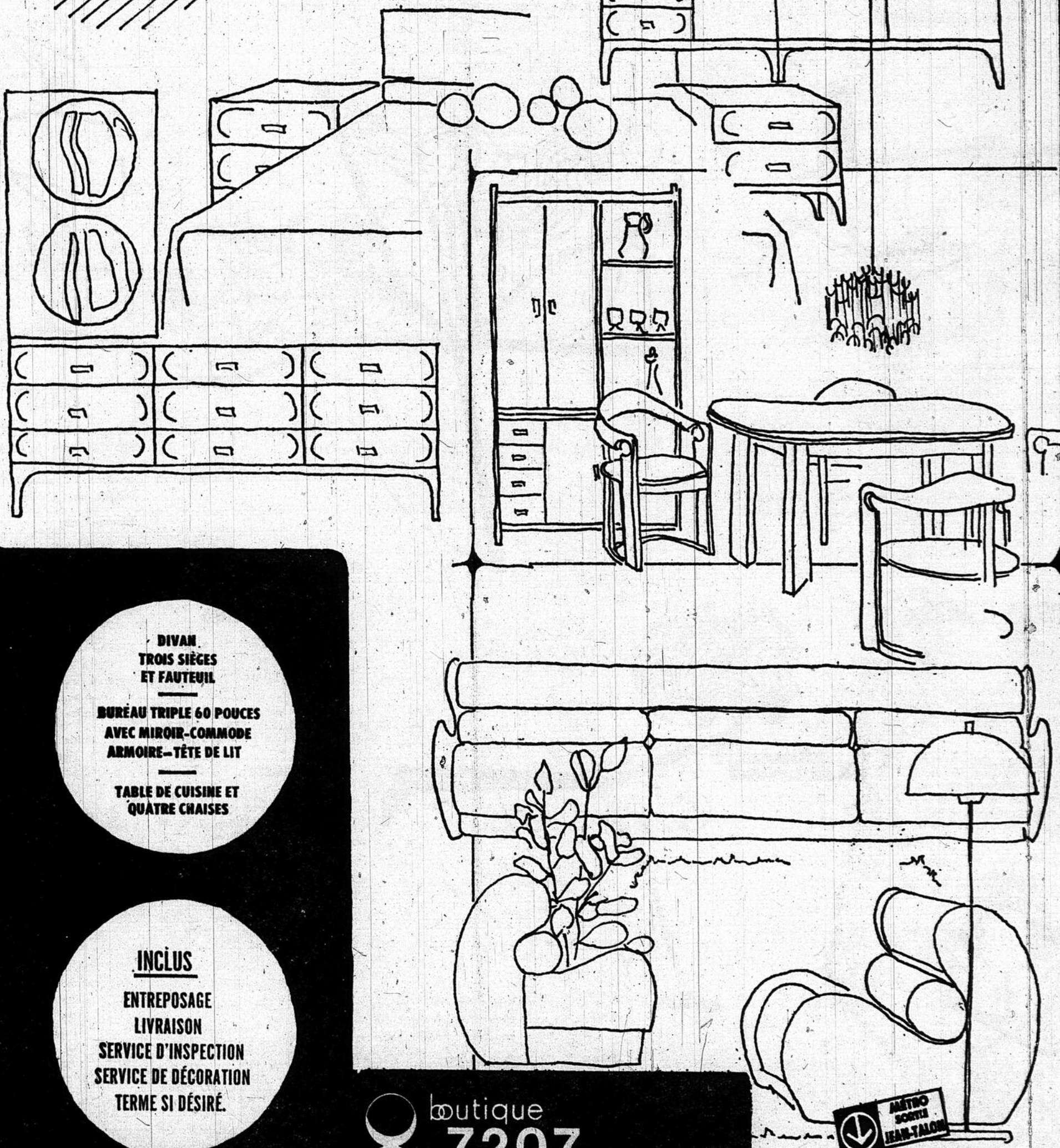
Les accidents oculaires causés par excès de lumière se traduisent par un éblouissement que l'on observe souvent après avoir perçu un éclairage, trop intense réfléchi par une route, un plan d'eau ou du sable. Le coup de lumière se traduit par des "mouches" dansant devant l'oeil, et quelquefois des douleurs de l'orbite. Elle et l'Autre ordonne: porter des verres teintés ou filtrants colorés. Toute cette petite pathologie du soleil montre à quel point il faut être prudent avant de s'exposer, mais si l'on connaît le soleil, que l'on prend les précautions nécessaires c'est le meilleur remède.

Elle et l'Autre adore le soleil!

CREDIT—La maison Simpson a gracieusement prêté à Elle et l'Autre les jolis maillots du blond mannequin. Ils sont vendus à tous ses rayons "vêtements de plage".

AMEUBLEMENT FUTURISTE

\$1000.



**DIVAN
TROIS SIÈGES
ET FAUTEUIL**

**BUREAU TRIPLE 60 POUCES
AVEC MIROIR-COMMODE
ARMOIRE-TÊTE DE LIT**

**TABLE DE CUISINE ET
QUATRE CHAISES**

INCLUS

**ENTREPOSAGE
LIVRAISON
SERVICE D'INSPECTION
SERVICE DE DÉCORATION
TERME SI DÉSIRÉ.**

boutique
7207

conception visuelle



**7207 ST-HUBERT
TÉL: 277-4184**

ulaires
lumiè-
ar un
on ob-
avoir
rop In-
ne rou-
du sa-
ère se
uches"
il, et
ouleurs
l'Autre
verres
colorés.
hologie
à quel
prudent
mais si
il, que
aution
meilleur

lore le

Simple
prété à
s Jolis
manne-
à tous
ents de

Exercices pré-maillot

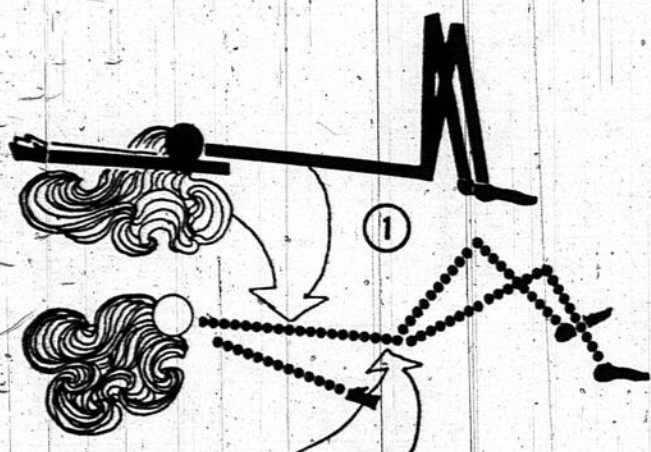
Quatre maillots sous le bras, Marie s'installe dans la cabine d'essayage d'une jolie boutique "vêtements d'été". Quatre mignons mini-bikinis : rose, vert menthe, jaune cru, bleu bébé. Taille : 9 ans...

"Impossible ! IMPOSSIBLE ! Mon poids fait 109 livres, tel celui que marquait la balance l'an dernier... Probablement le fabricant aura modifié ses tailles neuf... Non, mais..."

Des Marie comme celle-ci, elles font légion dans les cabines d'essayage, ces jours-ci. Toutes ces Marie "au même poids que celui de l'an dernier" disent la vérité, MAIS...

Le coupable : la sédentarité ! Ce manque d'exercice agglutine des quart et demi de pouce aux hanches, taille, ventre, fesses et cuisses. Pourquoi ? Des muscles relâchés occupent plus d'espace que des muscles fermes. Le seul moyen efficace de déloger ces "indésirables lignes en trop" reste le plus ancien : la gymnastique !

Nous vous proposons un programme d'exercices pré-maillots où chacun d'eux s'attaque à une zone précise : hanches, ventre, taille, cuisses, fesses. Ce programme n'exige aucun effort pénible.



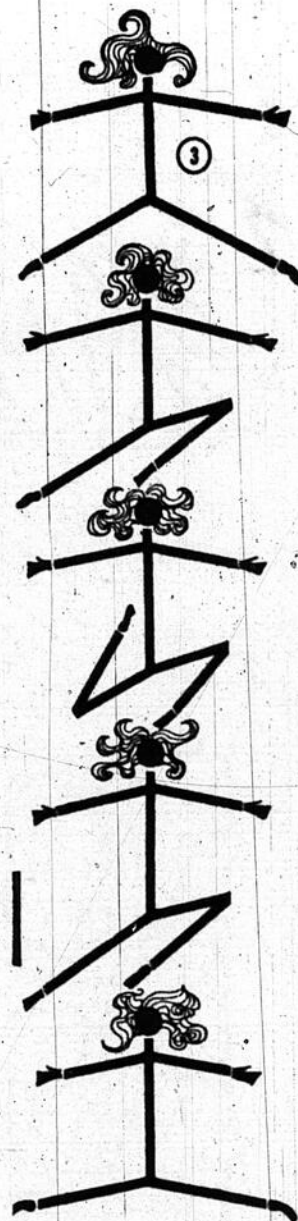
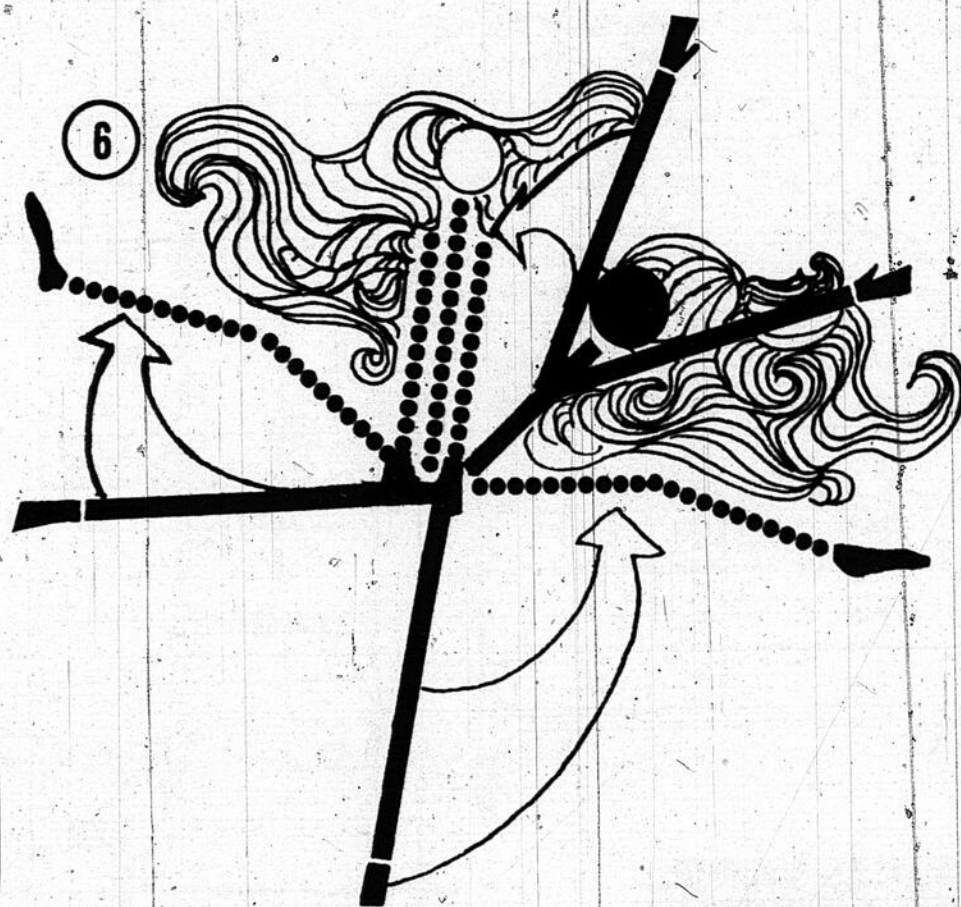
VENTRE

Pour muscler le ventre : position de départ, par terre, allongée sur le dos, bras derrière la tête en prolongement, paumes des mains face au plafond.

MOUVEMENT

1. On ramène les bras devant soi en touchant le sol du bout des doigts, en même temps que les jambes sont lancées en l'air.

A noter la respiration : inspiration pendant l'exercice et expiration jambes au sol. A faire huit fois consécutives.



CUISSES

Pour raffermir les cuisses : position de départ, assise, dos très droit, jambes tendues et écartées, bras tendus bien droits.

Mouvement :

- 1.—La jambe gauche se replie vers l'intérieur, le pied bien cambré.
- 2.—La jambe droite va se placer derrière.
- 3.—Elle reprend place devant, en même temps que l'autre jambe repart se placer derrière pour le même mouvement.

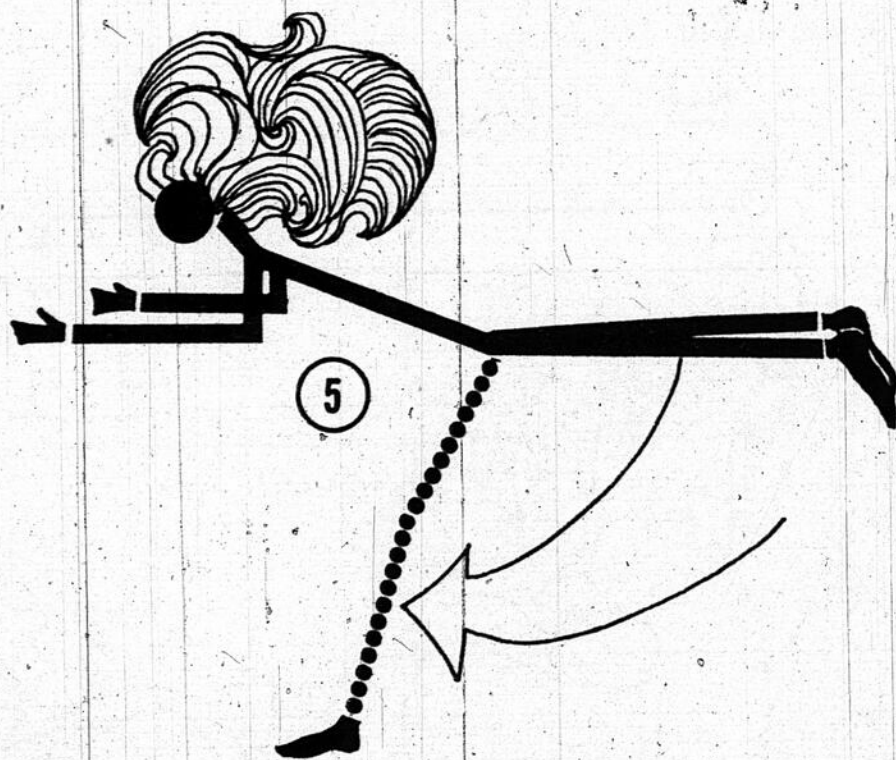
A noter : maintenir le buste très fixe. A faire dix fois.

MUSCLES FESSIERS

Pour raffermir les muscles fessiers : position de départ, par terre, dos au sol, bras tendus derrière la tête, paumes des mains face au plafond, les jambes sont pliées, les talons collés au sol.

MOUVEMENT

1. On soulève les fesses tout en creusant le ventre en même temps, ramener au sol les bras. A noter : s'appuyer sur les omoplates. A faire trois fois.



HANCHES

Pour amincir les hanches : position de départ, par terre, à plat ventre, sur les avant bras, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, paumes des mains bien à plat pour décontracter, jambes allongées parallèles.

MOUVEMENT

1. Jambe gauche raide, tendue sur le côté, le plus haut possible (point de repère : le coude).
2. La ramener parallèlement à l'autre jambe.
3. Même mouvement avec l'autre jambe. A noter : maintenir le buste très fixe. A faire dix fois.



MUSCLES PECTORAUX

Pour fortifier les muscles pectoraux : position de départ, au sol, assise en tailleur, coudes à la hauteur des épaules.

Mouvement :

1.—Serrer le ballon fortement entre ses paumes tout en soufflant l'air que l'on a auparavant inspiré.

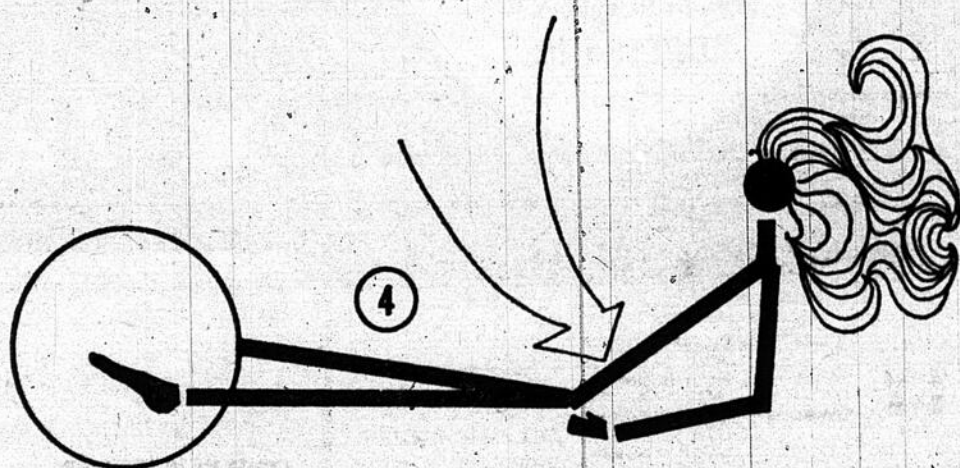
Profonde inspiration pour prendre un maximum d'énergie pour serrer le plus fortement possible le ballon. A faire cinq fois.

JAMBES

Pour tonifier les muscles des jambes : position de départ, par terre, appui sur les avant-bras, jambes allongées, pieds tendus entre lesquels vient s'insérer un ballon.

MOUVEMENT

Inspiration, en même temps on écrase fortement le ballon, tout en creusant le ventre, et on expire rapidement. A noter : c'est un travail de pression rapide et intense. A faire six fois de suite.



Oui! Vous dégonflerez

1. Faire ces exercices régulièrement. Minimum: trois fois la semaine. Maximum: toute la journée.
2. Compter de quatre à six semaines pour constater un résultat.
3. Commencer doucement, car vous seriez vite dégoûtée.
4. Seuls vos vêtements seront quelque peu plus large. Pour perdre "réellement" des livres, un régime!
5. Pour un meilleur résultat: frictions au gant de crin (vendu dans toutes les pharmacies).
6. Cette gymnastique est aussi excellente pour votre état de santé: améliore la circulation du sang et l'oxygénation des tissus. Aussi: plus joli teint et plus de vitalité.
7. Aussi: gymnastique égale un excellent exercice de discipline mentale.
8. Ouf, le maillot, taille neuf ans, vous ira comme un gant.

(Dessins Diane Legault)

A CEUX QUI NE CROIENT PAS

M. J.A. Desfossés
506 E., Boulevard St-Joseph
Montréal 176, P.Q.
Canada

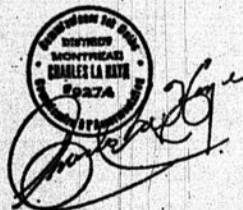
Voici mon témoignage:

Pont-Rouge, 19 mars 1971

Il y a déjà plusieurs années je faisais des crises d'épilepsie et j'étais décomptée par tous les médecins que j'ai vus. Ces crises ont commencé alors que j'avais 15 ans et elles ont duré jusqu'à l'âge de 25 ans.

J'ai fait plusieurs visites à M. Desfossés, soit durant une période de 6 mois, et je n'ai jamais eu d'autres crises.

(Signé) Mme ARTHUR ROBERGE,
Pont-Rouge,
Co. Portneuf, P.Q.



N.B. — Autorisation d'en faire la publication tant qu'à la radio — journaux et télévision, afin de permettre aux gens comme moi d'avoir patience et foi dans les bienfaits de guérison. Avec remerciements.

Prenez bien note que je ne suis pas médecin et que je ne prétends pas l'être... que je ne pratique pas la médecine et que je ne prétends pas la pratiquer...

BUREAU A MONTREAL: 506, boul. ST-JOSEPH

Le lundi de 9.00 a.m. à 9.00 p.m.

TV

CANAL 4 — QUEBEC: TOUS LES DIMANCHES: 12.00 à 12.15 p.m.
CANAL 7 — SHERBROOKE: TOUS LES SAMEDIS: 5.30 à 5.45 p.m.
CANAL 13 — TROIS-RIVIERES: LES 17-24 AVRIL: 15-22 MAI: 12-19 JUIN 6.15 à 6.30 p.m.

Comment nourrir vos gamins durant l'été!

par Louise LAMBERT-LAGACE, diététiste

Les enfants commencent à frétiller à la pensée des vacances prochaines et les parents, eux, essaient de prévoir les activités pour remplir ces mois de loisirs. Période de repos, période de renouvellement des forces physiques et nerveuses, période de réflexion, d'amitiés nouvelles, le temps des vacances, n'est-ce pas le meilleur temps de l'année?

Pour favoriser le "plein jeu" et la "pleine santé" pendant ces mois d'été, il ne faut pas négliger l'alimentation de l'enfant, en particulier. Comme nous l'avons vu la semaine dernière, le genre d'activité physique varie durant la belle saison, ainsi que l'horaire des repas. Pour ne pas débalancer le cycle digestif, il faut autant que possible mieux manger et à des heures régulières; l'irrégularité dans les heures des repas favorise malheureusement un gain de poids!

Pourquoi l'alimentation de l'enfant est-elle si importante? Voici quelques raisons:

1) L'alimentation de l'enfant d'aujourd'hui en fera l'adulte de demain: malade ou en santé, bien formé ou malformé.

2) Les besoins des enfants sont plus grands, car la dépense d'énergie est plus grande chez l'enfant que chez l'adulte, proportionnellement au poids.

3) Seulement une partie des aliments mangés répond aux demandes quotidiennes tandis qu'une autre partie contribue à la croissance. Donc pour satisfaire ces exigences, il faut donner aux enfants:

- a) des aliments qui contiennent une forte quantité de matériaux de construction et de vitamines; (1)
- b) des aliments faciles à digérer, tout en assurant une bonne variété;
- c) des quantités qui doivent être augmentées suivant la croissance.

Le choix des aliments doit ainsi répondre aux besoins des enfants. Voici une liste des aliments essentiels qui devraient faire partie de l'alimentation quotidienne des enfants; cette liste a été composée en accord avec les recommandations du Conseil Canadien de l'alimentation.

Quantité requise par jour

Aliments:

LAIT: 2 1-2 tasses jusqu'à 11 ans, 4 tasses pour les adolescents.

FRUITS: 2 portions de fruits ou 2 jus de fruits y compris 1 orange ou 1 jus d'orange ou 1 autre fruit contenant de la vitamine C.

LEGUMES: 1 portion de pomme de terre, 2 portions d'autres légumes (de préférence jaunes ou verts, souvent crus).

PAIN ET CEREALES: 1 portion de céréales à grain entier du pain avec beurre ou margarine fortifiée.

VIANDE ET POISSON: 1 portion de viande ou poisson ou volaille, du foie de temps à autre, des oeufs et du fromage, au moins 3 fois la semaine chacun.

Le menu des vacances doit contenir ces cinq groupes d'aliments essentiels pour assurer un développement normal de l'enfant. Hélas, les menus de vacances sont souvent limités à du grignotage, et les repas nourrissants se font bien rares!

La semaine prochaine, nous verrons ensemble des moyens d'améliorer les menus de vacances des enfants, tout en leur accordant du grignotage un peu plus nourrissant.

Je suis certaine qu'il y a parmi vous des mamans qui ont des idées merveilleuses sur ce sujet; il me ferait grand plaisir de les publier, si vous me les faites parvenir.

(1) Les aliments qui contiennent des matériaux de construction sont des aliments riches en protéines comme le lait, la viande, le poisson, la volaille, les oeufs et le fromage.

GAGNEZ UN TELEVISEUR EN COULEURS OU UN APPAREIL AM-FM STEREO! PARTICIPEZ A

Sweepstake

TROIS GAGNANTS PAR JOUR!
\$2,500. EN PRIX CHAQUE SEMAINE!

MADAME... MADEMOISELLE...

Participez au tout nouveau

C-O-N-C-O-U-R-S!

"Mlle HOT-PANTS"

et gagnez de nombreux cadeaux!

... C'EST SIMPLE!

Présentez-vous tous les jours de 1 h. à 8 h. P.M. ou encore faites parvenir votre photo avec votre nom et No de téléphone au

"WIG WAM" 1650 RUE BERRI

Ce concours vous est offert en collaboration par le "WIG WAM" et le

CENTRE DES HOTESSES JOCELYNE PAQUETTE INC.

Suite 201 Palais du Commerce, Mtl

TOUS LES MERCREDIS A 9 H. P.M.

Le public est cordialement invité
l'Admission est gratuite!
et il y a

● DANSE CONTINUELLE ●

MAGNIFIQUES PRIX A GAGNER:

1er GRAND PRIX!

MAGNIFIQUE VOYAGE

de 14 JOURS pour 2 personnes... à

"MONTEGO BAY"

JAMAIQUE

VOICI CE QUE COMPREND CE VOYAGE:

Transport première classe, villa de luxe avec piscine, déjeuners, boissons, 2 jours de nourriture, 3 domestiques, transport de l'aéroport à la villa et de la villa à la mer des Caraïbes sur la plage. Valeur de \$299.00 par personne.

"AMI AIR MONTREAL INC."

1 PLACE VILLE-MARIE

JACQUES-GERARD GROLEAU, prés.

Tél: 875-6800

autres magnifiques prix à gagner!

MONTRE D'UNE VALEUR DE \$50.00 DE LA MAISON ANTONIO VIOLANTI Suite 3, Palais du Commerce Tél: 849-2874

BON DE \$50.00

DES CREATIONS ALDINO

Suite 26, Palais du Commerce

BON DE \$50.00 DE RUSSELL IMPORTING Suite 9, Palais du Commerce Tél: 842-9841

3 FORMATIONS GRATUITES

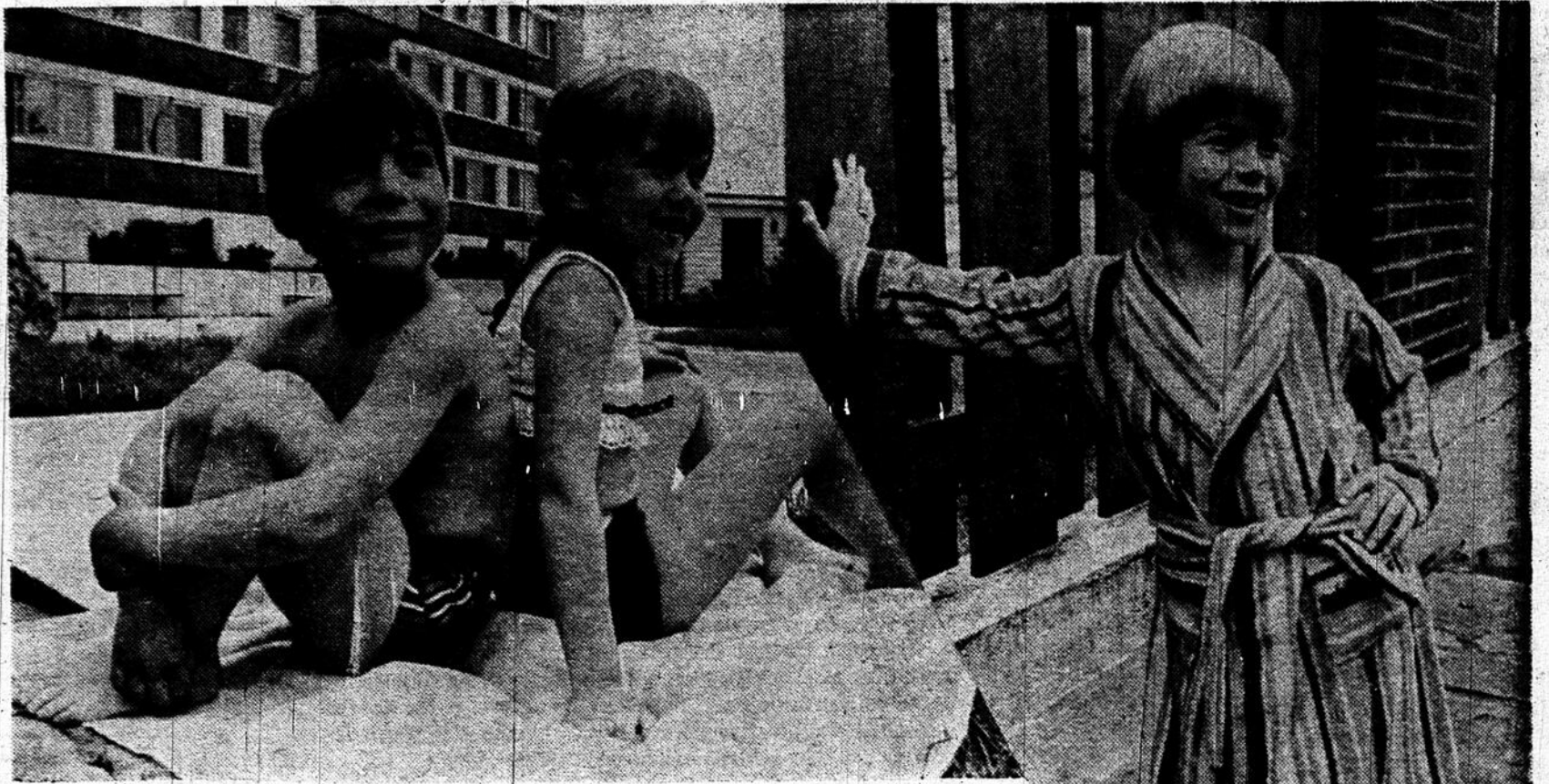
de maintien et de personnalité Une valeur de \$250.00 ch. DU CENTRE DES HOTESSES JOCELYNE PAQUETTE INC.

ENSEMBLE DE PANTALONS SPORT

VALEUR DE \$50.00 DE LA MAISON TRICOMAILLE

Pour de plus amples informations: 844-1423

Les dimanches de Sylvie



Les devoirs et les leçons sont terminés... Le soleil reluit. Quelques heures de détente sont permises. La "toute mignonne" flâne et s'amuse autour de la piscine. Sylvie et ses amis en profitent pour essayer leurs

nouveaux maillots. Liberté de mouvements et courses dans la piscine. La vraie vie, quoi! Couleurs flamboyantes, agencements fleuris, un véritable déploiement estival. Petits minois irrésistibles. Charmantes

et coquettes, les fillettes chantent la venue de l'été, tandis que les jeunes garçons manifestent leur espièglerie. Jouer, patauger et s'étirer. La devise parfaite d'un gai dimanche. "Elle et l'Autre" vous présente la mode enfant.



Sylvie, Suzi, Martine et les deux Jean-François, "mannequins professionnels", furent gracieusement, prêtés à Elle et l'Autre par l'agence de Mme Rachel Pépin. Les vêtements portés par les bambins sont vendus chez Mme C. Lalongé, rue Saint-Hubert (Montréal).

(Photos Denis Brodeur)



Que faire en cas d'accident d'automobile?

par Christine TRUESDELL

Nous interrompons, cette semaine, notre série de chroniques sur la protection du consommateur pour souligner la parution d'une autre brochure publiée par le Barreau du Québec, en collaboration avec la Fédération du Québec des Caisses populaires Desjardins: "Que faire en cas d'accident d'automobile?"

Tout comme la première brochure "Qu'est-ce qu'un bail?", vous pouvez vous procurer cette nouvelle brochure gratuitement dans une caisse populaire, au bureau d'un avocat ou au Service d'information du Barreau du Québec. Sans expliquer en détails tous les articles de la loi concernant les accidents d'automobile et la question de responsabilité dans divers cas, cette publication a le mérite d'expliquer clairement au public ce qu'il faut faire sur les lieux d'un accident et à la suite d'un accident. Elle contient, entre autres une formule de renseignements et une liste de détails que chaque personne impliquée dans un accident devrait obtenir et remarquer sur les lieux mêmes de l'accident. Nous savons, par expérience, que la plupart des gens impliqués dans un accident d'automobile ne portent aucune attention à des détails très importants et ce, à cause de leur grande nervosité; c'est pour cette raison que je vous conseille fortement d'obtenir cette brochure et de la conserver dans le coffret à gants de votre voiture. Ainsi, aucun détail important ne sera oublié, et ceci, à votre plus grand avantage.

Sans répéter le contenu de cette brochure, je traiterai, dans cette chronique et dans celle de la semaine prochaine, de certains points essentiels à connaître sur la question de responsabilité en cas d'accident d'automobile. Nous verrons, cette semaine, ce qu'il faut faire sur les lieux d'un accident.

QUE FAIRE SUR LES LIEUX DE L'ACCIDENT ?

Il est évident que dès que le conducteur d'une automobile est impliqué dans un accident de la route, il doit immédiatement arrêter son véhicule, donner son nom et adresse et venir en aide aux personnes blessées, si tel est le cas. Le délit de fuite (hit and run) est sévèrement puni par les tribunaux de juridiction criminelle, et entraîne dans la plupart des cas, en plus d'une amende ou même de la prison, la suspension du permis de conduire pour une certaine période.

S'il y a des blessés, votre premier devoir est évidemment de leur venir en aide. Par contre, il est toujours dangereux de déplacer un blessé grave à moins d'avoir une bonne connaissance des premiers soins à prodiguer en pareil cas. Vous pourriez être responsable de l'aggravation des blessures causées par un tel déplacement. La meilleure chose à faire est d'avertir immédiatement la police en demandant un service d'ambulance et un médecin. De toute façon, vous devez toujours appeler la police, à moins que les dommages aux véhicules impliqués soient très minimes, car dans tels cas, la police ne fait pas de rapport. A ce moment, vous devez donner et prendre par écrit non seulement vos noms et adresses et ceux du propriétaire du véhicule si ce dernier ne vous appartient pas, mais

également votre numéro de permis de conduire, le numéro d'immatriculation du véhicule et le numéro de votre police d'assurance si vous êtes assuré.

Autant que possible, il ne faut pas déplacer les véhicules impliqués dans l'accident avant l'arrivée de la police. Cependant, il faut toujours se servir de son bon sens et éviter de causer d'autres accidents si par exemple les véhicules impliqués bloquent complètement la route. Il est toujours indispensable de placer quelqu'un à une certaine distance des véhicules impliqués pour prévenir les autres automobilistes du danger, surtout la nuit.



(Photo Gagneau)

La nervosité porte souvent les personnes impliquées dans un accident à entreprendre une discussion ou même une dispute avec l'autre conducteur au sujet des circonstances de l'accident. Ceci est à éviter à tout prix. Vous ne devez donner votre version de l'accident à personne, sauf à l'officier de police qui fait le constat de l'accident. A ce moment, contentez-vous de raconter les circonstances de l'accident sans donner votre opinion sur votre responsabi-

lé ou sur celle de l'autre ou des conducteurs. Autant que possible, écoutez la version de l'accident que donne l'autre ou les autres conducteurs.

LES TEMOINS:

Il est indispensable que vous preniez vous-même les noms et adresses de ou des témoins de l'accident, y compris le ou les passagers des véhicules impliqués. Si possible, essayez d'obtenir la version de chacun de ces témoins et de ces passagers sur ce qu'ils ont vu ou entendu. Souvenez-vous toujours que le témoignage d'un témoin indépendant pèse beaucoup plus devant les tribunaux que celui des conducteurs impliqués dans l'accident.

CONSEILS GENERAUX:

Vous ne prendrez jamais trop de notes sur les lieux d'un accident. Entre autres, dessinez un diagramme montrant la position des véhicules après l'accident, mesurez et enregistrez la longueur des traces de freinage, s'il y a lieu, mesurez les distances qui séparent les véhicules, indiquez où sont situés les débris provenant des véhicules impliqués dans l'accident, s'il y a lieu, etc... Si la police vient sur les lieux de l'accident, indiquez ces détails au policier qui fait le constat de l'accident.

Une dernière suggestion: pour ceux et celles qui sont appelés à voyager souvent sur la route, il serait fort utile de faire l'acquisition d'un appareil photographique, qui serait toujours à votre disposition s'il vous arrive un accident. A ce moment, vous pouvez prendre immédiatement après la collision des photographies des véhicules, des traces de freinage, des débris et de l'endroit où sont situés les dommages sur chacun des véhicules impliqués dans l'accident.

LA SEMAINE PROCHAINE: LES ARRESTATIONS, LES CONTRAVENTIONS A LA SUITE D'UN ACCIDENT ET QUE FAIRE A LA SUITE D'UN ACCIDENT.

GRANDE VENTE du printemps

SURPLUS D'INVENTAIRE DE PLUSIEURS MANUFACTURIERS

TAPIS PELUCHE 100%

- IMPORTE D'ANGLETERRE
- 12 COULEURS AU CHOIX

POUR SEULEMENT \$3.99

4 PIECES MUR A MUR

- 300 PL. CAR.
- 100% BROADLOOM
- 1re QUALITE
- 8 COULEURS AU CHOIX

POUR SEULEMENT \$99.



SPECIAL DE LA SEMAINE

VECTRA

100% NYLON - TRES DURABLE

POUR SEULEMENT \$695 V.C.

INSTALLATION GRATUITE AVEC

BOIS-TAPIS, MOULURES ET BAGNETTES

8 COULEURS SEULEMENT



VOTRE CADEAU

Baïet à tapis ou tapis mur à mur pour votre chambre de bain avec chaque achat de 30 v.c. ou plus

SEULEMENT 1.50 PAR SEMAINE

Aucun dépôt - Premier versement en Juin 1971 - Service rapide à domicile

- PLAN MISE DE COTE
- ESTIMATION GRATUITE
- POSE PAR DES EXPERTS
- SERVICE APRES VENTE

TRES DURABLE

- 100% NYLON
- TAPIS GARANTI
- 270 PL. CAR.
- 8 COULEURS AU CHOIX

POUR SEULEMENT \$109.

ACRYLIQUE PELUCHE

- TRES EPAIS ET LUXUEUX
- CHOIX DE 6 COULEURS
- REGULIER \$11.95 V.C.
- POUR 15 JOURS SEULEMENT

\$7.95 V.C.

INSTALLATION GRATUITE

APPELEZ MAINTENANT

255-7725

- SERVICE 24 HEURES PAR JOUR

Seulement \$1.50 PAR SEMAINE

AUCUN DEPOT
PREMIER VERSEMENT EN JUILLET 1971
SERVICE RAPIDE A DOMICILE

Tapis Domaine

6324 est, SHERBROOKE

OUVERT TOUS LES JOURS
JUSQU'A 6 H. P.M.
JEUDI et VEND. JUSQU'A 9 H. P.M.
SAMEDI JUSQU'A 5 H. P.M.



JEANNETTE
EMOND

sœur de

ISE G. EMOND
VOUS ANNONCE

UN TRAITEMENT FACIAL

qui vous permettra de garder votre jeunesse
LE RESULTAT DU TRAITEMENT EST ASSURE
EN QUELQUES JOURS SEULEMENT!

- Egalement soins et guérison de l'ACNE

VENEZ ME VOIR : 140 ST-JACQUES
CHARLEMAGNE, P.Q.
OU TELEPHONEZ : 581-9885

C'était à l'époque où l'on devait s'habiller davan

par Marie LAURIER

Cuisse fière, ventre rentré, seins pointus, cheveux au vent, deux petits bouts de vêtement collés au corps comme du papier adhésif, la naïade moderne entre dans l'eau pour les besoins de la marque de cigarette ou de déodorisant. C'est la fille la plus fraîche en ville ou quelque chose d'approchant.

Elle émerge des vagues salines, déjà séchée, avec le sourire découvrant des dents éclatantes de blancheur. Elle court s'allonger sur la plage. Immobile comme une statue, les yeux cachés par d'énormes bésicles teintées, le tube de crème anti-solaire tout à côté, et de préférence aussi, un beau garçon aussi blond que le sable...

C'est ainsi qu'on se vautre aujourd'hui sous le soleil ou qu'on fait semblant de se baigner. Car c'est bien connu, le bikini n'est pas fait pour nager mais pour se faire rôti la peau en cachant l'essentiel.

ALORS QU'AUTREFOIS...

Cela remonte disons à la fin du siècle dernier. Le jour où les femmes voulurent à leur tour goûter aux "plaisirs d'eau", comme les hommes pour qui la natation était considérée comme un sport d'habileté, un exercice, une récréation de privilégiés. Elles avaient vu des photos montrant des Européennes attifées de robes de bain. Pourquoi pas nous, aussi?

Ce désir de libération fit beaucoup de bruit. Comment, prétendaient les bien pensants de l'époque, nos femmes vont-elles pouvoir se tirer d'affaire? Cela se traduisait surtout par l'inquiétude cuisante de trouver l'habillement approprié.

Ce que femme veut... Dieu le veut, dit-on. Les plus émancipées des Américaines entreprirent la lutte. Elles rejetèrent d'emblée l'accoutrement des Européennes, encore trop audacieux pour elles, et s'enveloppèrent dans une superposition incroyable de jupon, culotte, corset, bas, tunique, surplis, soulier. On les vit aller au bain encore plus habillées que pour sortir sur la rue! C'était là la rançon qu'elles devaient payer pour gagner leur point et... sauvegarder leur vertu!

La décennie 1910-1920 fut une cruciale pour l'histoire du maillot féminin... et l'histoire tout court.

Le public admettait maintenant la natation pour les femmes. La Croix-Rouge, qui mit sur pied pendant la guerre sa merveilleuse ligue de sécurité aquatique, ne les admit toutefois pas dans les rangs de l'équipe de sauvetage avant 1920.

NOIR OU MARINE SEULEMENT

Après la guerre, il y eut encore plusieurs querelles carablnées opposant les "purs" et les "impurs" en ce qui a trait à l'évolution du maillot de bain.

Les moeurs américaines avaient évolué certes, mais on continuait à suggérer des costumes qui ne devaient surtout pas trop révéler les formes du corps. Le magazine "Vogue" en 1917, affirmait que l'alternative maillot-bain et robe-plage devait servir de critère d'élégance.

De 1920 à 1930, on vit surgir plusieurs styles dont le plus populaire fut sans contredit la longue barbotteuse de satin ou de taffetas, apannage des femmes chics. Les autres se contentaient de la laine, du mohair, du jersey, de lourds tricotés. Il y avait cependant un point qui vaut pour cette modeste histoire jusqu'en 1940: les femmes avaient le souci de conserver leur peau blanche et se protégeaient en conséquence contre les rayons du soleil, ombrelle comprise!

A cette époque, on vit également le costume tout d'une pièce, semble à celui porté par les hommes: un pull, à col bateau et manches courtes, auquel était "attaché" une culotte courte. Cet ensemble devait être noir ou marine.

Au nom de la modestie, un règlement interdisait aux baigneuses des costumes de tons clairs, notamment le beige, l'ivoire ou le pêche qui se confondent avec la couleur de l'épiderme.

A la fin de 1930, les bas furent définitivement bannis de l'accoutrement. Comme bien entendu, les fabricants de crème épilatoire tirèrent avantage de cette libération et en firent leur profit. Plus de bas, donc, plus de poil sur les jambes.

A compter de ce jour, on remarque une évolution assez rapide du maillot de bain. De saison en saison, on le décolletait, le raccourcissait, l'ajustait, l'éclairait, le tallait dans des teintes claires unies, plus osées, par conséquent.

Les magazines féminins les plus prestigieux, "Harper's Bazar" et "Vogue", firent mine d'ignorer cette fantaisie. Les manufacturiers aussi. On les avait pris par surprise, eux qui, généralement, dictent la mode.

Les journaux commentèrent prudemment la nouveauté, si bien que de 1875 à 1900, il n'existe à peu près aucune description valable

du maillot, si ce n'est des illustrations datant de 1886 suggérant deux types de costumes: l'un pour se baigner, l'autre pour se prome-

ner sagement sur la plage! Il s'agissait dans le premier cas d'une tunique de lourd jersey qui enveloppait une quantité de sous-vêtements

de coton dont le plus important consistait en la culotte bouffante à la cheville, sans oublier les souliers, les bas et le bonnet.



Avantage pour se baigner

DES ÉTAPES IMPORTANTES

Ce n'est qu'en 1901 qu'on retrouve, sous la plume de J. Parmly Paret dans un livre intitulé "The Woman's Book of Sports", l'avertissement suivant :

"Il serait important que les femmes portent des vêtements plus légers qui n'empêchent pas le mouvement des bras, des jambes et des épaules pour nager". Deux ans plus tard, ce qui devait devenir l'ancêtre du maillot faisait une apparition remarquable : tunique de laine à longues jambes tout d'une pièce à encolure camisole, avec ou sans manches. Les moins braves recouvraient le tout d'un surplis descendant en bas des hanches.

La nageuse américaine, Adeline Trapp, première femme à concourir dans un tournoi de natation à New York, en 1909, donna le coup de barre à l'accoutrement désuet en exhibant un maillot-combinaison fabriqué en Angleterre. Non sans faire scandale. Jeune professeur à Brooklyn, elle s'attira les foudres des autorités scolaires, si bien que lorsqu'elle émergeait de l'eau, on la couvrait immédiatement d'une couverture pour ne pas choquer les pudibonds.

Ce progrès suivait de près les découvertes sensationnelles accomplies dans la recherche des nouveaux tissus, les synthétiques entre autres, de même que le souci d'élégance et de coupe, l'apparition de dessinateurs, couturiers, créateurs, tous conscients des mouvements d'émancipation de la femme.

Les rédactrices de mode, réconciliées, réclamèrent à cors et à cris que l'on dépouille le maillot de ses artifices pour en faire un vêtement fonctionnel, joli, flatteur pour la silhouette. C'est ainsi que le costume à jupe

connut une très longue vogue dans les années '40. C'est aussi à ce moment que les deux-pièces, culotte serrée et corsage "midriff" laissant le ventre à nu, fit ses premiers pas, au mépris du bikini qui connaissait des heures de gloire en Europe.

UNE ÈRE REVOLUE

Après la deuxième guerre, la vogue revint pour le costume, tout d'une pièce avec un nouveau confort, une amélioration de sa ligne par l'emploi du Lastex qui moulait les hanches et les fesses comme une gaine. Le soutien-gorge à même faisait une poitrine bien panachée.

En 1954, les manufacturiers tentèrent un retour au maillot habillé. Les Américaines longtemps échaudées par la censure, les ligues de décence et autres organisations de même acabit, dirent : non, c'en est assez, nous ne retournerons pas en arrière. Avec le résultat que l'on salt et qu'on voit ailleurs dans ce cahier.

Si bien que, depuis ce temps, l'industrie du maillot est devenue une affaire considérable. Les statistiques de 1960 révèlent qu'il s'est vendu 14,728 millions de costumes de bain pour femmes aux États-Unis. Cette évolution spectaculaire repose sans aucun doute sur des facteurs sociologiques connus : l'augmentation des heures de loisir, l'éclatement des frontières, le tourisme, la prolifération des endroits de villégiature, etc.

Chose certaine, en tout cas, c'est que jamais plus nous ne répétons l'histoire telle qu'elle s'est passée. Je veux dire qu'aucune femme sensée ne peut concevoir profiter des plaisirs de l'eau et du soleil, engoncée dans des verges et des verges de tissu !

P.S. Documentation puisée dans la brochure "Women's Bathing and Swimming Costume in the United States" de Claudia B. Kidwell, que m'a gracieusement prêté Radio-Canada. M.L.



- 1 - 1901 - costume suggéré par J. Parmly Paret
- 2 et 4 - 1930 - le maillot une pièce moulant comme une gaine
- 3 - 1885 - robe de bain
- 5 - 1907 - les plaisirs de la plage sous l'ombrelle
- 6 - 1895 - la famille au bain

DOUCES JAMBES BIEN ÉPILÉES!

par Marie-Eve LIENARD

Avant de passer votre maillot de bain, passez vos jambes à la cire... ou passez chez l'esthéticienne. Elle vous débarrassera des poils disgracieux qui ont survécu à un hiver long et confortable sous vos pan-tuniques. En un mot, d'une façon ou d'une autre, mettez vos jambes vraiment à nu par la méthode la plus efficace: l'épilation à la cire.

Cire froide ou cire chaude?

À l'institut, comme à la maison, vous choisirez la méthode qui vous convient. Et pour celles qui ne les connaîtraient pas, voici en résumé les avantages de chaque méthode.

(Il va sans dire que nous condamnons sans hésiter le rasage et les préparations qui brûlent le poil sans détacher le "bulbe" ou racine, car la repousse se voit alors en quelques jours et le poil en est renforcé. Nous ne mentionnerons même pas le risque de coupure dans le premier cas ou de brûlure dans l'autre.)

Cire chaude

La méthode est bien connue et généralement employée dans les instituts pour la bonne raison qu'on l'enseigne dans les écoles et qu'elle est annoncée par les fabricants d'appareils esthétiques. Rappelons pour celles qui voudraient la pratiquer à la maison la façon de procéder:

Faire chauffer la cire dans un bain-marie. Pour le degré convenable de chaleur, faire le test du "creux du coude", comme pour le biberon des bébés; ce que cette région endure bien, la jambe le supportera facilement. Étaler une couche épaisse de cire (1/4 de pouce) à rebrousse-poil; avoir soin qu'elle soit plus épaisse sur les bords; attendre quelques secondes. Quand elle est figée et légèrement refroidie (pas trop cependant, car si elle devient très froide et cassante vous souffrirez inutilement), retirez la cire dans le sens du poil en décollant d'abord les bords plus épais.

Cire froide

Elle s'applique selon des principes absolument opposés à ceux de la cire chaude. Couche très mince étalée dans le sens de la pousse, c'est-à-dire du haut en bas de la jambe; on fait adhérer très étroitement sur la cire une bande de papier cellophane (traité spécialement) ou une bande de coton serré coupée dans des draps usagés, des taies ou chemises mises au rancart, en lissant la bande dans le sens de la pousse toujours. Sans attendre, retirer d'un coup sec dans le sens opposé. Si la bande est retirée très vite, l'opération est indolore (comme lorsqu'on enlève un pansement); si le geste est trop lent, la cire peut rester sur la peau... les poils aussi!

Comparaison entre les deux méthodes

EFFICACITÉ — Résultats identiques: bulbe retiré, repousse retardée de trois à huit semaines. Dans le cas de la cire froide, de nombreux poils ne repoussent plus et, à mesure qu'on répète les épilations, on perd à jamais quelques poils de plus jusqu'à disparition totale chez certaines personnes.

ECONOMIE — La cire chaude peut servir de nouveau après avoir été coulée à la passoire. La cire froide ne sert qu'une fois mais la quantité employée est minime et les bandes de coton peuvent être lavées et servir de nouveau.

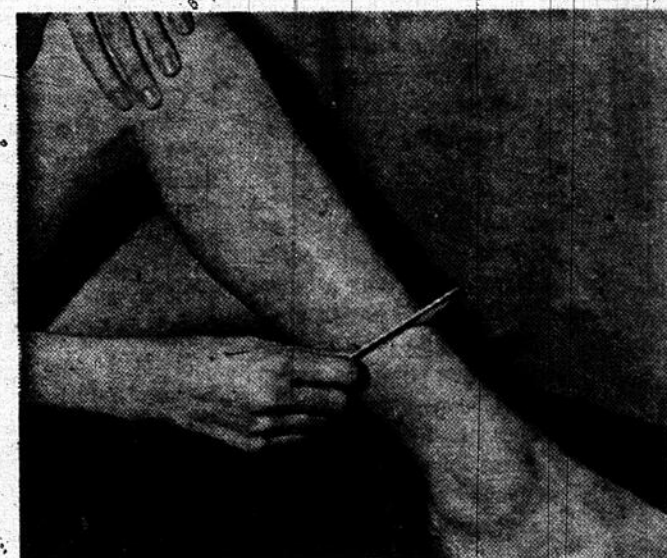
TEMPS REQUIS — Cire chaude: quelques minutes pour chauffer, quelques minutes avant de la

retirer, quelques minutes pour la passer et nettoyer le bain-marie. — Cire froide: pas d'attente, rien à chauffer, rien à passer, rien à nettoyer.

À chacune d'employer la méthode qu'elle préfère. Se rappeler cependant de procéder à cette opération quelques jours avant l'exposition au soleil, car elle a parfois comme résultat secondaire, soit de provoquer une légère éruption si on s'expose au soleil immédiatement après, soit d'atténuer le bronzage déjà commencé.

Suggestion

Avant de vous aventurer dans un domaine qui vous effraie peut-être, pourquoi ne pas confier votre première épilation à une esthéticienne versée dans cette pratique? Observez bien sa façon de procéder et par la suite vous vous chargerez des retouches, si le cœur vous en dit.

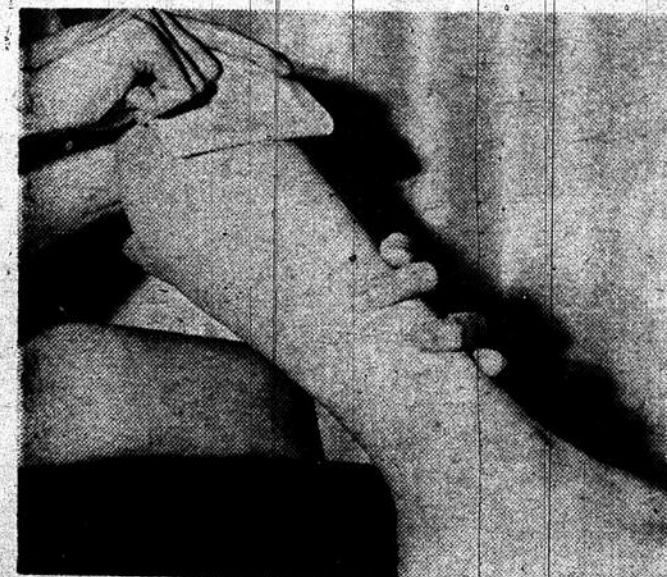


Cire froide: couche très très mince appliquée en descendant.

(Photo Robert Bertrand)



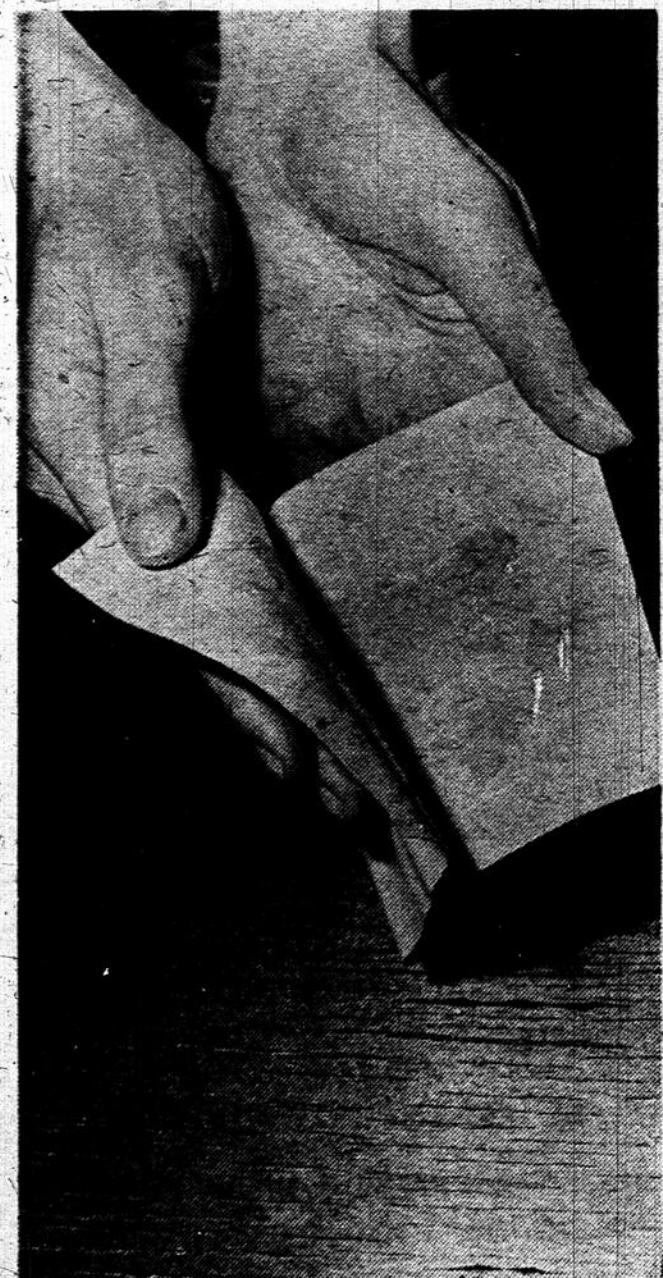
La bande de coton doit adhérer très étroitement à la cire. Bien presser de haut en bas.



Retirer d'un mouvement rapide de bas en haut. Garder la main près de la jambe plutôt que de lever à angle droit.



Un conseil: confiez votre première épilation à la cire à une esthéticienne.



Les bandes peuvent servir de nouveau sans qu'il soit nécessaire d'étendre de la cire sur la peau. Quand il y a suffisamment de cire accumulée sur le coton, repliez-la sur elle-même, pressez bien, puis ouvrez-la et servez-vous en une deuxième et une troisième fois.

Mille trucs pratiques - mille trucs pratiques - mille trucs pratiques

par CELINE PETIT-MARTINON

Nous continuons quelques notes au sujet de l'entretien des effets personnels.

Souliers :

Entretenez vos souliers avec soins. S'ils sont mouillés, bourrez-les de papier journal et laissez-les sécher lentement loin de toute source de chaleur. Une fois vos chaussures sèches, commencez d'abord par enlever la poussière et la boue avec un chiffon rugueux ou une brosse. Appliquez le cirage par couche légère et polissez. Pour polir, utiliser de vieux bas de laine qui ne vous servent plus.

Souliers sports :

Pour les souliers sports, en plus du traitement habituel de vos autres souliers, vous pouvez, de temps en temps, les frotter avec quelques gouttes de glycérine, cela gardera la souplesse du cuir.

Cuir verni :

N'employez jamais de brosse ou de cirage ordinaire, mais de préférence une crème. Pour enlever les taches, servez-vous d'une éponge trempée dans du lait écrémé tiède.

Souliers en daim (suède) :

Ne les nettoyez jamais humides, laissez d'abord sécher après les avoir bourrés de papier journal. Pour les brosser, utiliser une brosse en caoutchouc. Pour enlever les taches servez-vous de papier émeri (papier sablé) très fin.

Souliers du soir (satin, soie, lamé) :

Il est important que le linge ou la brosse que vous utilisez pour nettoyer vos souliers du soir, soit très propres. Utilisez de préférence un tissu très doux. Pour l'entretien courant, vous pouvez les nettoyer avec un peu d'alcool. Il existe dans le commerce un liquide incolore très efficace pour les souliers de soirée.

Pour redonner de l'éclat à un cuir fatigué :

Frottez le cuir avec des tranches de citron ou d'orange avant d'utiliser votre cirage habituel.

Conseils généraux :

Vous protégez la durée de vos chaussures si vous en changez tous les jours. Vous avez avantage à vous en procurer une paire de plus pour établir un roulement. Ne rangez jamais une paire de chaussures mouillées ou couvertes de boue sans les avoir fait sécher.

Vêtements de chasse huilés :

Pour prolonger la durée d'un vêtement de chasse huilé, enduisez-le d'huile de lin à l'aide d'une éponge.

Comment faire partir une tache :

ACIDE: Sur tissu de coton : Tamponnez la tache avec un chiffon imbibé d'eau oxygénée, rincez soigneusement.

Sur laine et soie: Nettoyez avec une eau ammoniacale (5 pour cent) à peine tiède, rincez à la même température.

Sur acétate, produits synthétiques: Lavez la tache avec une eau savonneuse carbonatée (soda à pâte) et rincez à l'eau tiède.

Sur tapis: Versez sur l'endroit taché de l'eau ammoniacale. (4 cuillères à soupe par pinte d'eau). Lorsque la tache a disparu, passez de l'eau froide et essuyez.

Quelques trucs :

Pour chasser les fourmis: Vous venez d'ouvrir votre chalet d'été et vous découvrez avec horreur que vous avez des fourmis partout dans vos placards de cuisine. Ne vous affolez pas trop! Placez sur toutes les tablettes de vos placards, après les avoir nettoyées, des tranches de citron que vous laisserez aussi longtemps qu'elles ne seront pas moisies. Vous verrez le résultat est étonnant.

Arbre à chapeaux!

Avez-vous déjà vu un arbre à chapeaux? Peut-être pas. Et bien, figurez-vous que j'ai eu l'autre jour l'étonnante surprise de voir cette sorte d'arbre chez une amie. Mon amie Monique a énormément de talent et le génie de la création pour une foule de petites choses. Elle m'a d'ailleurs promis de me donner des trucs pour vous, l'un de ces jours. En attendant, je vais vous révéler le coup de l'arbre à chapeaux. Monique est allée dans la nature, comme elle le fait souvent et en a rapporté un petit arbre avec rien sur toutes ses branches. Je crois que c'est un bouleau, il n'a pas de feuilles. et au bout de chaque branche, elle a perché un chapeau. C'est formidable comme effet.

Mille trucs pratiques - mille trucs pratiques - mille trucs pratiques

ACHETEZ votre CONFORT chez



F. Courtemanche

maison fondée en 1935

LTEE

MISE DE COTE — pas d'intérêt

ENTREPOSAGE — pas de frais de finance

VENTE DE PROMOTION

6729 rue ST-HUBERT

Tél: 272-1137

4 ÉTAGES DE MEUBLES À VOTRE DISPOSITION

MARQUE DE RENOMMÉE CANADIENNE



99.95

↑

NOIR ET BLANC — 12 pouces MONOCHROME

CABINET: Ultra résistant, en polystyrène grenu gris — Ecusson assorti et poignée encastrée — Dimensions: 13 1/4" L, 10 1/4" P, 13 3/4" H.

CARACTERISTIQUES: Contrôles arrêt/Tonalité — Antenne monopole télescopique — Syntonisateur UHF/VHF — Indicateur de canaux — Sélecteur UHF à "Etat Solide" (transistors).

Acceptons commandes postales

FRAIS D'ENVOIS EN SUPPLEMENT



475.77

↑

**CONSOLE
25 POUCES
COULEUR**

Lampe-écran de 25" (295 po. car.) • Syntonisateur précis automatique (CAF) • Syntonisateur UHF/VHF • Indicateur de canaux • Sélecteur UHF à "Etat Solide" (transistors) • Cercle UHF • 1 Haut-parleur 6 x 4" • Meuble fini noyer

NOS CLIENTS SONT NOS AMIS

FLEURS!

BALCONVILLE

par Micheline RAYMOND

Horreur! Balconville n'a pas encore de fleurs. Je me promène à travers les rues et je n'aperçois que des balcons nus. Un vrai scandale! Que faire pour remédier à cette triste situation? Une idée géniale me vient à l'esprit. Me rendre immédiatement au Palais du Jardin W. H. Perron à Laval. Une petite conversation avec M. W. H. Perron et dans quelque temps les balcons fleuriront.

Vous ne le saviez peut-être pas, mais M. Perron, président de la compagnie W. H. Perron, est un spécialiste très réputé en horticulture. Après avoir fait des études au Canada, il a étudié l'horticulture dans la plupart des pays d'Europe. Il a visité cultures, jardins et serres en Italie, en Suisse, en Allemagne, en Belgique, en Hollande, au Danemark et en Angleterre. Il fut élevé dans une ferme des Cantons de l'Est. Une grande famille de cultivateurs (18 enfants): voilà les premiers germes de son éducation. Très jeune, il s'adonna à la culture des champs. Rapidement, il marqua un vif intérêt pour le jardinage. En 1928, avec très peu d'argent, il ouvre son premier centre de jardinage. Une petite maison minuscule, 10 pl. x 12 pl., comptant 4 em-

ployés. Aujourd'hui nous pénétrons dans un très vaste immeuble où nous comptons plus de 90 employés.

De plus, afin de mieux renseigner les adeptes du jardinage, il a écrit un livre qui s'intitule "Encyclopédie du Jardinier horticulteur". Une des caractéristiques essentielles de ce volume est l'adaptation des plantes à notre climat.

L'UNIVERS DES FLEURS

Elle et l'Autre — M. Perron, quelles sont les préférences du public quant au choix des fleurs en général?

W.H. Perron — Je crois que le pétunia, connu sous le nom de Saint-Joseph, est la plante par excellence. Il en existe des centaines de variétés. Il offre une gamme complète de couleurs. Il est caractérisé tantôt par une bordure unie, tantôt par une bordure frangée ou ondulée. C'est la fleur la plus propice pour notre climat. Sa vie s'étend de la fin du mois de mai à la fin du mois d'octobre. La gelée ne l'affecte pas trop.

Aujourd'hui, le géranium est aussi très populaire. Avec des semis, il est possible de faire des plans soi-même. La variété fixe de géranium rivalise avec le géranium qui était normalement fait par boutures. Maintenant, nous le multi-

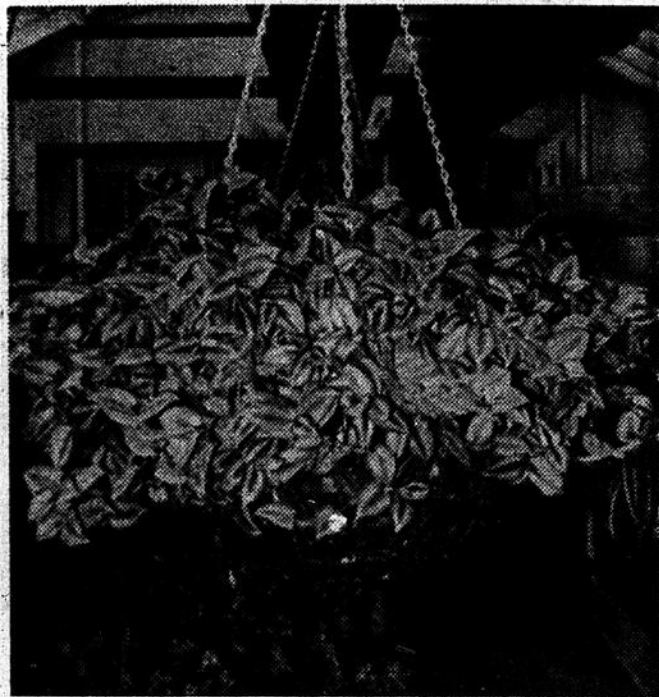
plions par semis. On peut produire le géranium dans l'année même. On le sème à partir de janvier et il sort en fleur au début de juin.

LES PANIERS A SUSPENDRE

Elle et l'Autre — De quoi est formé le panier à suspendre?

W. H. Perron — La plupart du temps, nous avons des paniers de broche entourée d'une mousse de spaigne. Cette dernière retient l'eau.





Afin de conserver l'humidité, nous mettons de la terre au centre du panier.

On accroche ordinairement le panier en dessous du balcon supérieur.

Elle et l'Autre — Pouvez-vous nous donner quelques exemples de paniers à suspendre?

W.H. Perron — Un panier, fait de bégonias semper florens avec un dracaena au centre, est toujours très joli.

Les pétunias à balcon, soit le pétunia cascade rouge, sont aussi très en demande.

Vous avez également le panier à suspendre composé de "tradescantia" qui donne à votre balcon un ton de fraîcheur.

Vous pouvez aussi vous procurer un panier de "chlorophytum". Ils sont très agréables à regarder et ils ont l'avantage de se conserver toute l'année dans la maison.

Enfin, nous avons la plante araignée, soit le saxifraga.

Elle et l'Autre—Combien de paniers peut-on mettre sur notre galerie? Peut-on combiner les paniers et les boîtes à fleurs?

W.H. Perron — Un seul panier suffit à la décoration de votre balcon. Ordinairement les gens mettent des boîtes à fleurs en plus du panier.

LES BOITES A FLEURS

Elle et l'Autre—Que proposez-vous en ce qui a trait à la grandeur des boîtes?

W.H. Perron — Normalement la longueur de la boîte varie de 3 à 5 pieds. Leur profondeur est d'environ 7 po. et elles ont une largeur de 7 po.

Elle et l'Autre — Quelle sorte de bois utilise-t-on pour construire les boîtes à fleur?

W.H. Perron — Les boîtes en thuya (cèdre) route sont généralement très appréciées. Elles sont très résistantes et elles ne nécessitent aucune peinture.

Nous avons aussi les boîtes en pin. La plupart des gens les peignent en vert.

De plus, nous offrons la boîte en métal. Elle se vend meilleur marché. Elle est ordinairement verte.

Elle et l'Autre — Comment doit-on disposer les boîtes autour du balcon?

W.H. Perron—Il faut à tout prix éviter de surcharger le décor. On place une grande boîte au milieu et une petite de chaque côté. Les boîtes doivent recouvrir 2/3 de chacune des surfaces. La densité et la beauté d'une floraison requiert toujours des espaces vides.

Afin de permettre aux boîtes de s'égoutter sur le parterre, on doit les placer en dehors du bord de la galerie.

Elle et l'Autre—Pouvez-vous nous donner quelques suggestions pour garnir les boîtes à fleurs?

W.H. Perron — Nous plaçons les fleurs les plus hautes à l'arrière. A l'avant, les fleurs sont basses et retombantes.

Cette année, nous offrons des pétunias cascade chiffon pour les boîtes à fleurs. Ils sont très décoratifs.

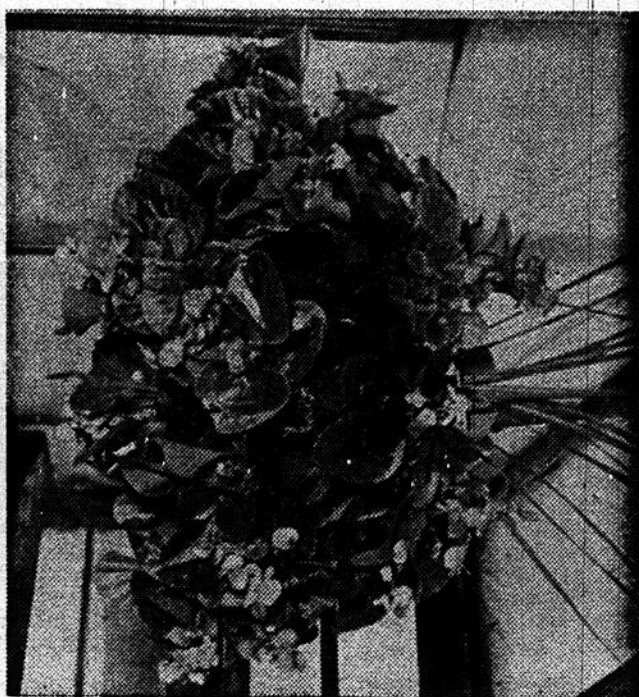
Pour les boîtes qui sont à l'ombre, nous suggérons des fushias vianca. Vous pouvez aussi choisir des bégonias tubéreux et des bégonias à racines fibreuses. Beaucoup de personnes achètent aussi des "impatientes" (mille fleurs).

L'IMPORTANT EST DE BIEN FLEURIR

Elle et l'Autre — Jusqu'où peut s'étendre la variété des fleurs?

W.H. Perron—Cela dépend du goût de chacun. L'important est de bien fleurir son balcon. Certains préfèrent une seule couleur. Cependant un agencement harmonieux de quelques couleurs semble être le choix de plusieurs. N'oubliez jamais que les deux couleurs primordiales, quant à ce genre de décoration, sont le blanc et le rose vif ou le rose saumon.

Elle et l'Autre — La décoration diffère-t-elle sur un balcon en béton?



W.H. Perron — Non, pas tellement. D'ordinaire les jardinières sont un peu plus grandes et les plantes plus hautes. Nous utilisons souvent des plantes à feuillages.

Elle et l'Autre — Combien de fois par semaine doit-on arroser les fleurs?

W.H. Perron — Voici le critère infallible pour se rendre compte si les plantes ont besoin d'eau? Vous pressez la terre entre le pouce et l'index. Si elle reste pressée, elle n'a pas besoin d'eau. Par contre, si elle s'effrite, elle doit être arrosée.

LA DUREE DE LA DECORATION

Elle et l'Autre — A quel mois peut-on commencer la décoration?

W.H. Perron — Ordinairement, vous pouvez fleurir votre balcon à partir du 24 mai.

Elle et l'Autre — Quand doit-on dire adieu aux fleurs?

W.H. Perron — D'habitude, la saison se termine entre le 1er et le quinze octobre.

LE COUT DES PLANTES

Elle et l'Autre — Si l'on sème les plantes soi-même, vers quel mois doit-on le faire?

W.H. Perron — Nous devons semer les graines dans la terre environ 4 à 5 mois à l'avance. Il faut donc commencer vers le mois de janvier.

Elle et l'Autre — Est-il plus économique de se procurer directement les plants?

W.H. Perron — Autrefois les gens cultivaient les plantes eux-mêmes. Mais aujourd'hui cela revient meilleur marché de les acheter. On peut se procurer le tout pour \$1 à \$2 le pied courant.

Elle et l'Autre — Vers quelle date peut-on se procurer les plants?

W.H. Perron — On les achète vers le 15 mai.

CONSERVATION DES PLANTES POUR L'ANNEE SUIVANTE

Elle et l'Autre — Peut-on conserver les graines pour l'année suivante? Et où?

W.H. Perron — Il est possible de garder les oignons si les fleurs ont été plantées à l'ombre. On les conserve dans la maison ou dans la cave afin de les replanter au printemps. Vers le mois de mars, nous les semons dans de la terralite (mica soufflé) ou de la perlite. On doit arroser assez souvent. Après nous les plantons dans de la terre.

DECORATION DES PETITS ROCAILS

Elle et l'Autre — De quelle hauteur doivent être les plantes dans les petits rocails?

W.H. Perron — Elles mesurent environ de 6 à 10 po.

Elle et l'Autre — Quelles sortes de plantes emploie-t-on?

W.H. Perron — Nous utilisons des plantes vivaces, de toutes les couleurs. Il faut noter que ce sont des plantes de saison. Quand une finit, l'autre commence. Voici trois exemples de fleurs que l'on emploie très souvent. Vous avez le phlox-subulata. Il est de saison en juin. Ses couleurs sont le rouge, le rose, le violet et le blanc. Il est très vivace. Nous avons également l'arabette alpine blanc. Il vient en mai et juin. Enfin, pour l'été, il y a les violettes vivaces (viola cornuta).

Elle et l'Autre — Quelle est la terre la plus propice au fleurissement?

W.H. Perron — Toute bonne terre à jardin qui contient un bon pourcentage d'humus.

Ainsi après avoir pris en note les divers conseils de M. W.H. Perron pour la décoration de vos balcons, vous voici prêts à fleurir vos galeries et vos parterres. Mettez du soleil dans Balconville. Bon succès!



Accessoires

par **Micheline RAYMOND**

Tôt le matin, vous empruntez la route du soleil. Pour votre excursion, un sac de plage s'avère indispensable. Il contient la serviette de plage, l'huile solaire, le bonnet de bain et divers articles nécessaires à votre beauté et à votre confort. Voilà votre fidèle serviteur.

"Pour vous servir mesdames! Nos prix varient de \$8 à \$15".

"Je suis très vaste et très séduisant. Je suis fait de paille rose foncée. Je possède une poignée en bois très utile et fort jolie. On me transporte partout".

"Moi je me distingue par ma hauteur et ma profondeur. Mon fond est en toile blanche et je suis recouvert de paille jaune. Je ressemble au soleil".

"Je suis la demi-lune de la saison estivale. Mes couleurs voyantes vert et orange sèment la joie sur mon chemin. On remarque particulièrement ma poignée formée par une chaîne en rondelles de bambou. Je coûte dix dollars".

"Enfin je me présente à mon tour. Je suis en paille

brune. Des rondelles de paille rose et jaune m'enjolivent".

Trop de rayons de soleil ternissent souvent la couleur des cheveux. De plus ils peuvent provoquer de violents maux de tête. On ne peut se permettre de tels désagréments dans une période de vacances.

L'immense chapeau de paille est souvent le meilleur protecteur. Il ajoute aussi une note de féminité à votre tenue de plage. Pour environ \$5 ou \$6 on peut se procurer un élégant chapeau aux couleurs très gaies.

Que diriez-vous d'un joli chapeau de paille style mexicain? Avec son fond blanc et ses lignes de couleurs vert-lime, orange et brun, il vous assure distinction et confort.

Vous pouvez aussi vous laisser tenter par ce chapeau jaune voyant, garnie de minces banderoles noires sur lesquelles nous retrouvons des petites boules de couleurs. Le large bord vous permet de scruter l'horizon sans être trop remarquée!

Lunette-soleil

Prenez garde aux rayons

du soleil. Bien qu'ils produisent sur votre corps un effet bienfaisant, ils peuvent cependant affecter vos yeux. Vous n'aimeriez sûrement pas que les gens disent: "Mais elle pleure toute la journée cette enfant; ces yeux sont si rouges...". Ainsi les lunettes-soleil vous permettent une promenade au soleil en toute sécurité. De plus elles sont si jolies!

Pour celles qui aiment la couleur et la délicatesse:

Des lunettes fines et rondes avec des vitres possédant deux couleurs harmonieuses.

Pour les sophistiquées: Des grosses lunettes rondes avec une monture brun pâle. Wow!

Pour les plus sérieuses: Des lunettes en forme de losange avec une monture brun foncé.

Pour la jeune fille éclatante: Des lunettes en forme de losange avec une monture métallique qui propage les reflets du soleil.

Enfin pour celles qui ne veulent pas passer incognito: D'immenses lunettes ovales. Oh!

Les sandales de plage

Toute promenade au soleil exige une sensation de confort et de détente. Pour vous procurer ce délice, rien de mieux que des sandales de plage, faites de paille et de ratine. On vous les offre dans les tons de beige, vert-lime, orange ou dans un ensemble de couleurs multiples.

Sur la plage

Bonnet de bain

Vous voici étendue nonchalamment sur le sable chaud, écoutant rêveusement les vagues de la mer.

Evidemment vous gardez à votre portée tous les articles mentionnés ci-haut.

Assurez-vous, cependant, d'avoir en votre possession un joli et pratique bonnet de bain. Ce dernier protège votre mise en plis et il empêche l'eau de pénétrer dans vos oreilles.

Pour celles qui veulent à tout prix se promener avec une chevelure, même dans l'eau:

Procurez-vous ce gentil bonnet de bain garni d'une chevelure synthétique. Pour celles qui aiment l'originalité et les couleurs variées: Voici un confortable bonnet de bain composé d'énormes fleurs bleu foncé et roses.

Si vous n'aimez pas les fleurs bleues, on vous offre aussi de douces marguerites roses et blanches.

Enfin le choix des couleurs estivales est très vaste. Le coût des bonnets de bain varie de \$4 à \$7.

En revenant de la plage

Il est toujours agréable de s'abandonner pendant quelques heures aux caresses

du soleil. Cependant le chemin du retour est parfois pénible. On cherche à éloigner son corps de la chaleur brûlante du soleil. Il est temps de se revêtir d'un manteau de plage.

Soyez attrayante dans cette courte robe de plage en ratine, rose ou jaune.

Il y a aussi cette jolie et légère mante blanche. Elles coûtent chacune \$14.

Celles qui ont exagéré, et, qui sentent des pointes de feu dans leur peau, peuvent s'emmitoufler dans une longue robe de plage, légèrement veloutée. En relevant le capuchon, elles déjouent les traitres rayons de soleil. Le tout est agrémenté par un coloris mauve, rose, noir et blanc.

On y trouve des modèles pour satisfaire tous les goûts.

Les bijoux d'été

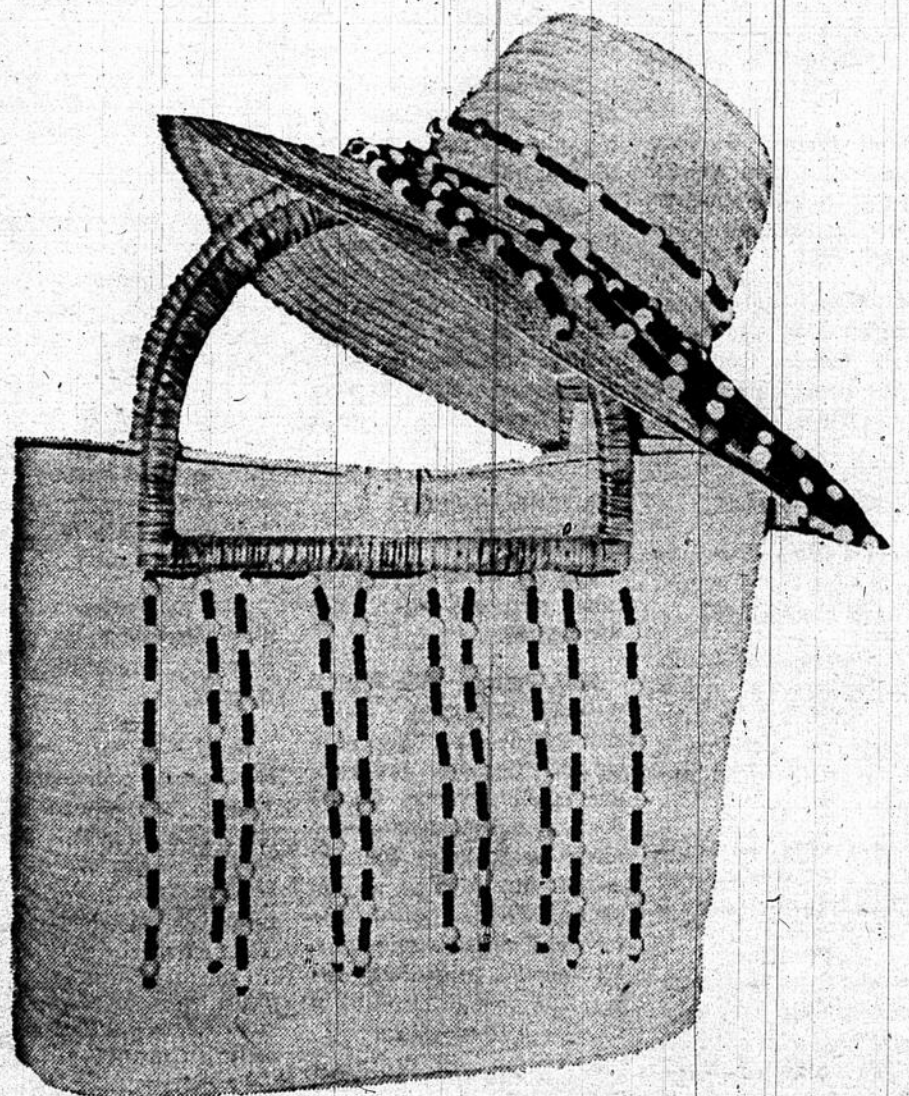
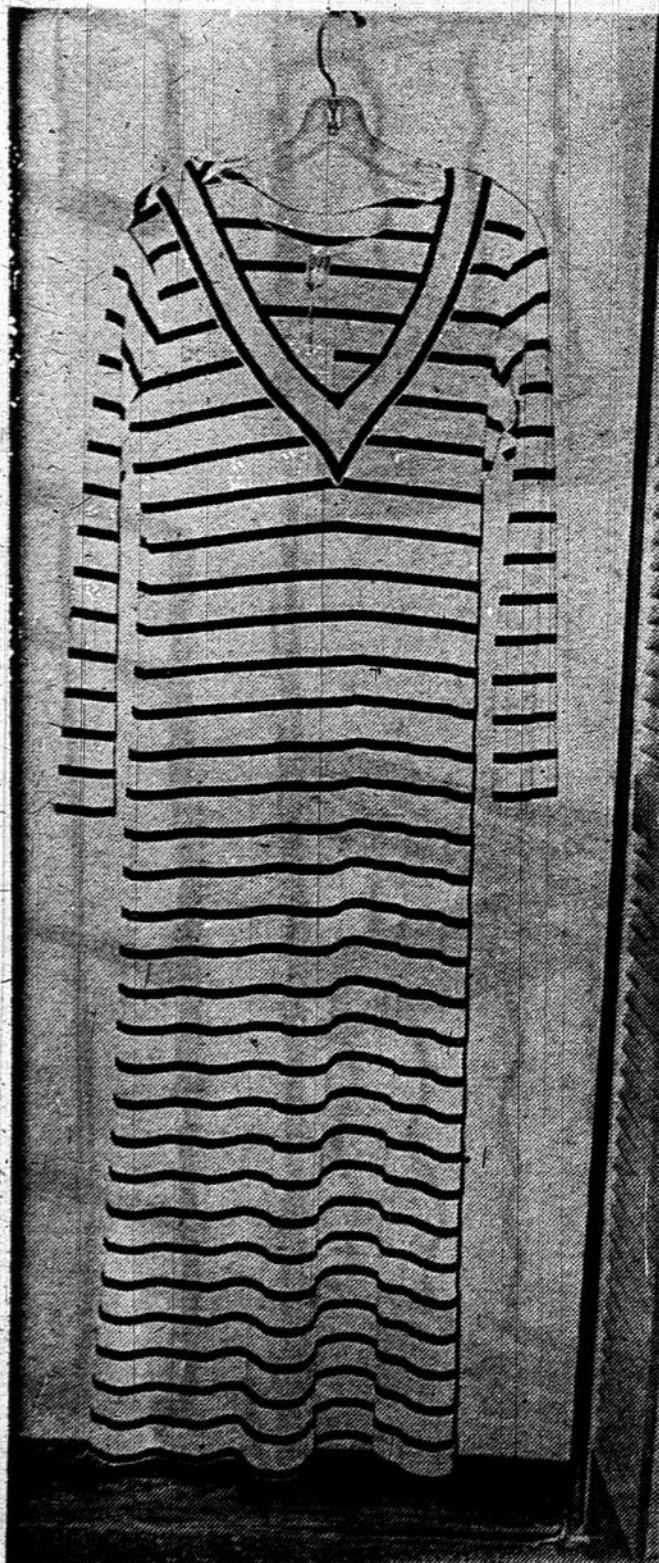
Les bijoux d'été se portent dans toutes les occasions: au bureau, à la ville, à la plage. Après une journée de soleil, ils ajoutent une note de fraîcheur à votre beauté.

Une épingle en forme de fleur agrémente votre toilette.

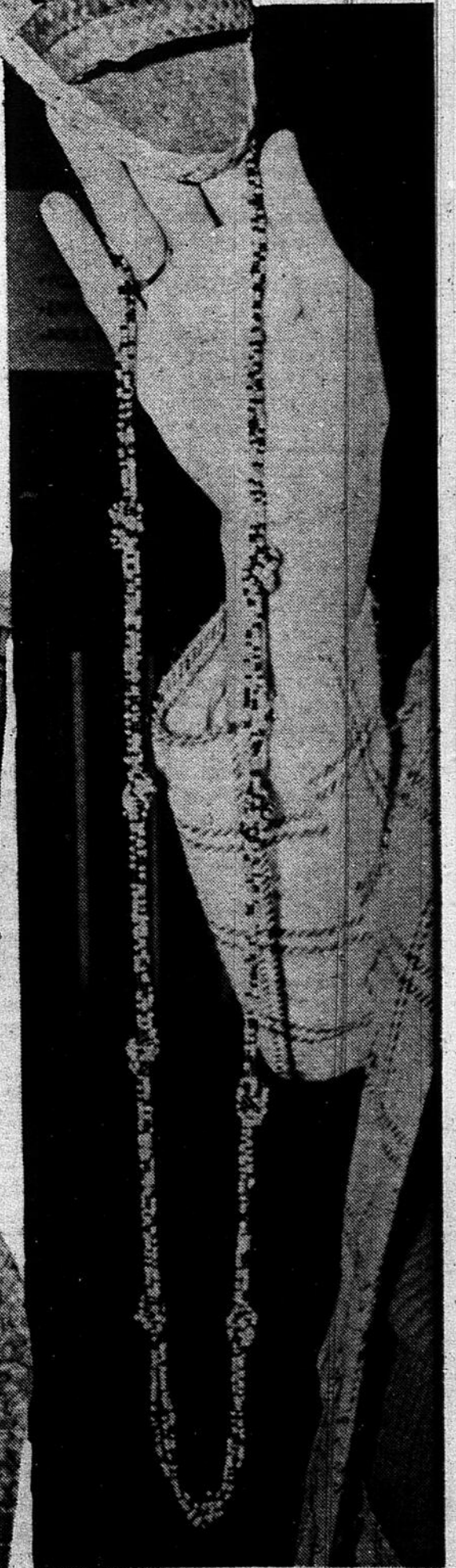
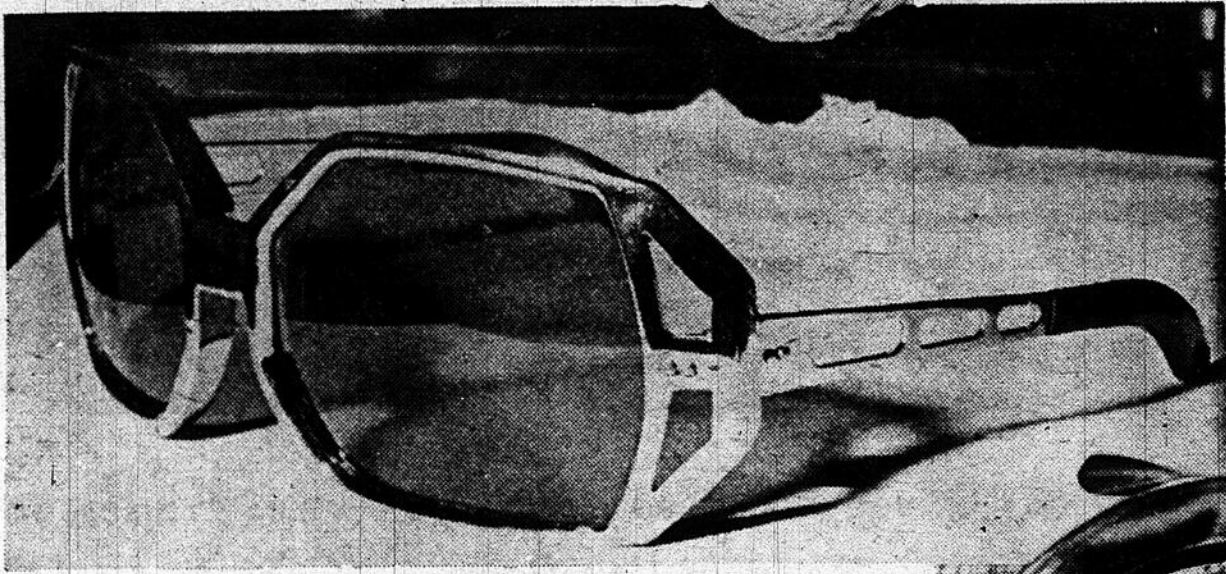
Les longs colliers aux diverses couleurs pourront satisfaire votre esprit fantaisiste.

La plupart sont formés de petites boules, d'anneau et de cubes. On y remarque un foisonnement de couleurs pastel et voyantes. Les photos ont été prises chez Dupuis pour Elle.

(Photos Robert Bertrand)



“maillot”



Bacchus et Gargantua

par JACQUES FERRIERE

Le Château La Tour Martillac
Grand Cru Glassé — Graves Supérieures

Rouges ou blancs? Si l'on faisait une élection sur la couleur du vin de Graves, il faudrait s'attendre à ce que la majorité des gens votent blanc. Cependant les crus rouges de cette antique région de France ne sont pas inconnus. Mais, bien souvent, on les situe tous et à tort dans la région voisine du Médoc. C'est le cas pour l'illustre Château La Tour Martillac Grand Cru Glassé, "un des Seigneurs Incontestés des Graves".

La région des Graves se présente comme le véritable berceau des vins de Bordeaux. Dès l'Empire Romain, en effet, alors que Bordeaux n'était encore que Burdigala, le vignoble était cultivé avec amour, sur l'emplacement même qu'occupe maintenant la ville. Au cours des âges, le vignoble s'est accru sans jamais démentir.

Le magnifique domaine du Château La Tour Martillac est situé à moins de dix milles au sud de Bordeaux. Si aujourd'hui la réputation des Graves, et en particulier Le Château La Tour Martillac, s'étend dans le monde entier, c'est grâce à l'initiative des Bordelais qui les ont défendus contre toute concurrence déloyale. Il y a cent ans, les statuts de la ville de Bordeaux défendaient catégoriquement à tous les taverniers de vendre et de crier pour vins de Graves, les vins du Médoc, Palus, Queyries et autres endroits. En 1617, la Jura de Bordeaux (nom que l'on prêtait au Conseil municipal à cette époque) plaçait évidemment la vieille région de Graves en tête des dix-sept groupements viticoles alors reconnus.

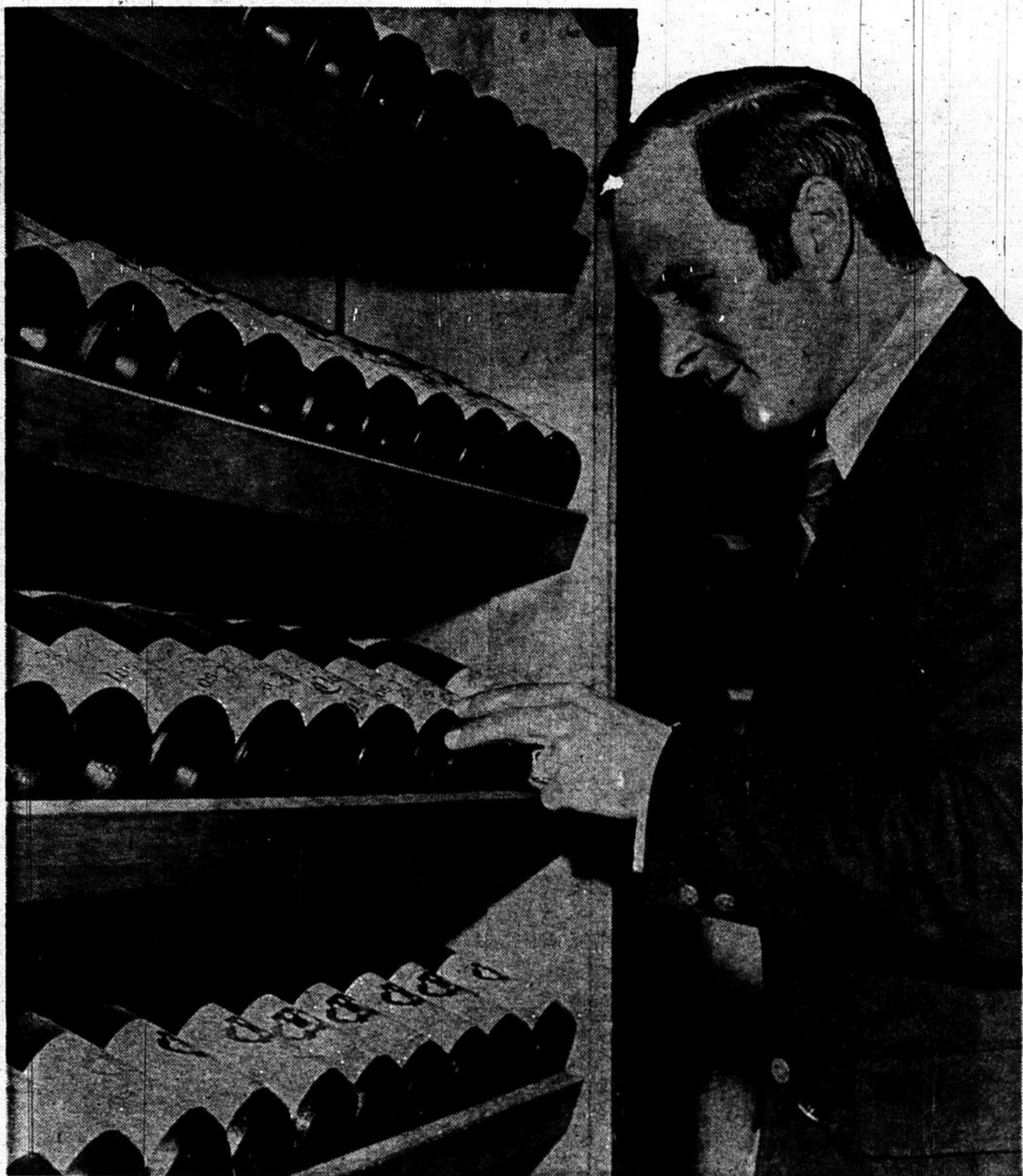
Au XVIII^e siècle, Montesquieu, célèbre philosophe, viticulteur et auteur des Lettres Persanes et de l'Esprit des Lois, recommande fortement à ses amis anglais ce "Vin de Graves", que ces derniers nommaient alors "Clarets". Depuis ce temps, les grands vins de Graves sont toujours à l'honneur des tables britanniques.

Le Vignoble situé sur le flanc du coteau de Martillac, jouit d'une exposition privilégiée en même temps que d'un sol particulièrement favorable, grâce à des eaux ferrugineuses souterraines. On le soigne comme un jardin selon les règles de l'art et les bonnes traditions.

Le Château La Tour Martillac est produit en rouge et en blanc, mais seul le rouge se trouve présentement en vente sur le marché québécois. Le Château La Tour Martillac rouge est toujours très souple et bouqueté, possédant une saveur séduisante très recherchée par les connaisseurs. Il se distingue par sa saveur très franche, sa délicatesse, sa vigueur, sa finesse et la plénitude de sa sève agréable au goût. Il est particulièrement apte au vieillissement. Dans les bonnes années, conservé dans des conditions idéales, c'est-à-dire, dans une cave fraîche, il peut atteindre 15 à 20 ans avant d'être dégusté suivant le rite dû à sa classe exceptionnelle. Il dévoile toutes ses qualités lorsqu'il est servi à la température de la pièce entre 60 et 65 degrés et débouché une à deux heures avant le service.

Le Château La Tour Martillac se marie agréablement avec les plats suivants: rôtis de boeuf, de porc et de volailles, gibier à plumes, boeuf braisé à l'étouffée et en sauce, tel que le "boeuf aux olives", les poulets sautés ou en fricassée comme la "fricassée de poulet à la une deux" et n'en déplaise aux gastronomes avertis les "fraises au Château La Tour Martillac" sont toujours un régal non seulement pour les yeux mais bien entendu pour le palais.

"Honte à qui pourrait boire avec indifférence
Ces gouttes du vieux sang de la terre de France
Le meilleur, le plus pur de ce sang merveilleux
Qui fera nos enfants comme il fit nos ayeux."



Le Boeuf aux Olives Fricassée de Poulet à la Une Deux

- 1 1/2 livre de boeuf
- 2 oignons moyens hachés
- 1/2 livre de lard maigre
- 1 oignon entier
- 10 clous de girofle
- 1 écorce d'orange
- 1 tasse d'olives vertes dénoyautées
- 1 tasse d'olives noires dénoyautées
- 4 grosses pommes de terre
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- Sel, poivre
- 4 à 5 pommes de terre coupées en quartier

FAIRE revenir les oignons finement hachés et le lard maigre coupé en dés.

AJOUTER la viande de boeuf coupée en cubes d'un pouce environ et dorer la viande.

ASSAISONNER de sel et de poivre, ajouter l'oignon entier piqué de clous de girofle, le bouquet garni, l'écorce d'orange, les olives vertes et noires et les pommes de terre coupées en quartiers. MOUILLER avec l'eau et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite.

- 1 poulet de 3 à 4 livres
- 3 onces de beurre
- 2 cuil. à table de farine
- 12 petits oignons
- 1/2 livre de champignons blancs
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 jus de citron
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de paprika
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
- sel et poivre
- Eau (juste ce qu'il faut pour lier la sauce)

COUPER un poulet en quartiers suivant la règle, cuisse, pilons, ailes et poitrines.

SAUTER les morceaux dans une casserole avec le beurre, pour qu'ils raidissent sans perdre de couleur.

AJOUTER la farine, le sel, le poivre, la muscade râpée, l'eau pour que la sauce soit légèrement liée, les oignons et le bouquet garni.

CUIRE sur un feu vif en s'assurant que le poulet n'attache pas et que la sauce réduise petit à petit. Au bout de 25 minutes, sonder une des cuisses, elle doit avoir atteint sa cuisson. Mélanger les champignons, dégraisser et lier les jaunes d'oeufs à la sauce et ajouter le jus de citron. SERVIR le poulet dans une timbale et saupoudrer de paprika.

Les Fraises au Château La Tour Martillac

- 1 panier de fraises
- 1 jus de citron
- 2 oz. de cognac
- 8 à 10 oz. de Château La Tour Martillac
- 4 cuillerées à thé de sucre en poudre

RETIRER les queues des fraises et les laver dans de l'eau additionnée d'une cuillerée à table de vinaigre.

Rincer à l'eau claire et égoutter.

DISPOSER les fraises dans un bol en verre, les piquer à l'aide d'une fourchette, saupoudrer de sucre.

AJOUTER le jus de citron, le cognac et arroser de Château La Tour Martillac.

MACERER au réfrigérateur et servir dans des verres givrés.

NOTE: Givrage du verre:

Passer une rondelle de citron sur la paroi extérieure ainsi que sur le bord du verre, le rouler dans du sucre en poudre.

Patron pour le crochet



Robe et bérêt

Grandeurs fillettes : 4-6-8-10

Note : Toutes les grandeurs comprises dans un seul patron.

Patron no 223
Prix : \$0.50

- Nos patrons sont inscrits au Québec, pour les Québécoises.
- Les Instructions sont complètes mais simples et précises.

Pour obtenir ce patron veuillez en faire la demande à **Gilberte Côté, C.P. 595, Station N, Montréal 129, P.Q.**, en incluant la somme de 50 cents. Inscrivez lisiblement vos nom et adresse ainsi que le numéro du patron.

Test Elle et l'Autre

Pourquoi jouez-vous de la séduction!

On pourrait croire que notre test est destiné au sexe dit "faible", — qualificatif qui ne s'applique plus guère aux "filles d'Eve", à notre époque, il faut bien en convenir!... Les tendances à la séduction, telles que nous entendons les indiquer au cours de notre questionnaire, s'appliquent donc, sans aucune discrimination, à nos lectrices et à nos lecteurs. Qu'ils consentent, en conséquence — si tant est que la question posée les intéresse — à tenter de s'identifier à la catégorie (A) ou (B), suivant le cas, ces deux catégories n'étant réservées qu'à des inductions psychologiques nettement différenciées. Un certain équilibre du total des points obtenus en (A) et (B), pour le résultat final, impliquera simplement une identification mentale entre ces deux catégories, révélant une ambiguïté ou — dualité, si vous préférez — dont vous pourrez aisément tirer, les déductions qui s'imposent.

Pour l'une ou l'autre catégorie, chiffrez vos réponses comme suit: OUI ou EXACT: 2 "NI OUI NI NON": 1 "NON": 0.
(A)

1—Vous vous trouvez dans une réunion composée de personnes que vous rencontrez pour la première fois. Une conversation s'engage entre l'un de ces "inconnus" et vous. Votre interlocuteur s'exprime avec beaucoup de conviction quelque soit le sujet abordé. Vous rangez-vous, sans difficulté apparente, aux opinions ou idées avancées, même si elles vont à l'encontre des vôtres?
()

2—Le comportement d'autrui vous incite-t-il constamment à adopter une attitude impartiale, afin de laisser supposer votre sympathie ou votre compréhension, quoi qu'il advienne?
()

3—Si vous êtes obligé de formuler un jugement sans pouvoir vous y dérober, vous arrangez-vous pour noyer le dit jugement dans un flot de paroles qui prêtera à votre réponse des interprétations contradictoires susceptibles de trouver des approbations ou des camps nettement opposés?
()

4—Vous reproche-t-on, parfois, de ne pas vous prononcer de façon catégorique, en ce qui concerne des problèmes importants, ceci en vous accusant de "faiblesse" ou d'"inconséquence"?
()

5—En revanche, est-on toujours prêt à reconnaître, qu'en des circonstances de tout ordre, vous gardez, avec sérénité, une apparence aimable jointe à une inaltérable patience, qui ne peuvent susciter que la sympathie?
()

6—Avez-vous constaté que votre gentillesse — certes appréciée par la majorité des personnes qui prennent contact avec vous — n'était point, cependant, de nature à servir vos ambitions personnelles?
()

7—Vous est-il arrivé de ne pas avoir su profiter de fructueuses occasions, en affirmant résolument votre personnalité, sans en éprouver, pourtant, de cuisants regrets?
()

8—Appréciez-vous, par-dessus tout, de trouver auprès d'autrui, un accueil sans réticences, un témoignage d'instinctive sympathie, auquel, aussitôt, vous répondez?
()

9—Pourriez-vous dire — sincèrement — "J'aime qu'on m'aime", sans attacher à cette constatation le moindre espoir de tirer parti d'une gracieuse popularité?
()

10—Prenez-vous grand soin de votre tenue vestimentaire, de l'impression que vous produirez (sans arrière-pensée) et, ceci, où que vous soyez?
()

11—Êtes-vous surpris et même choqué (sans le dire) de constater chez autrui une totale indifférence, en ce qui concerne "l'apparence", le goût discret ou le souci d'une certaine élégance?
()

12—Enfin, et sans rien perdre de votre gentillesse, vous ingéniez-vous à inculquer à vos proches, le souci d'une tenue irréprochable, voire flatteuse?
()

TOTAL { }
(B)

1—Eventuellement vous êtes appelé à rendre contact avec des "personnalités influentes"... Au préalable, vous renseignez-vous, de façon précise, à leur sujet, afin d'adopter un comportement qui puisse servir vos ambitions?
()

2—Profession ou métier vous placent — en principe — sous les ordres d'un supérieur... Pensez-vous qu'un des facteurs essentiels d'une promotion espérée consiste toujours à: "être de l'avis du patron"?
()

3—Attachez-vous une importance primordiale à la réussite d'autrui et aux signes extérieurs de cette réussite?
()

4—A l'époque où vous étiez encore écolière ou écolier, et, en dépit de notes ne dépassant point la moyenne, vos professeurs vous accordaient-ils une certaine indulgence dont vous saviez profiter?
()

5—...Et cette indulgence provenait-elle des sourires désarmants et de l'attitude contrite que vous adoptiez si vous étiez l'objet de quelques réprimandes justifiées?
()

6—Enfant, à l'égard de vos parents, saviez-vous obtenir ce que vous désiriez en adoptant un comportement de docilité et de parfaite innocence vous permettant d'enfreindre certains interdits?
()

7—Avez-vous constaté que pour parvenir aux objectifs par vous poursuivis, de subtiles flatteries prodiguées à des personnalités diverses, vous aidèrent à franchir d'importants obstacles devant lesquels on échouait le plus souvent?
()

8—Si l'on se plaint, en votre présence, de certains échecs humiliants ou pénibles, pensez-vous que votre interlocuteur n'a pas su s'y prendre avec l'habileté dont vous auriez usé en pareil cas?
()

9—Même auprès des êtres que vous aimez le mieux, vous arrive-t-il fréquemment de déguiser la vérité, afin d'obtenir des louanges que vous savez imméritées?
()

10—Vous est-il arrivé d'être accusé par autrui de "duplicité", alors que, selon vous, vous étiez parvenu adroitement à un excellent résultat, sans vous compromettre et... en gardant le sourire?
()

11—Admirez-vous les grands politiciens qui savent évoluer avec aisance ou virtuosité à travers les dangereux écueils d'événements ou de situations particulièrement difficiles?
()

12—Enfin, estimez-vous qu'une étude psychologique discrète des individus, permettant de prévoir réactions ou paroles suggestives, est pratiquement seule capable de soumettre les êtres les plus récalcitrants?
()

TOTAL { }
(A)

Un total de 18 à 22 points à votre actif démontre que votre "désir de plaire" témoigne d'un total désintéressement: "vous aimez que l'on vous aime" sans y attacher le moindre motif de spéculation habile... Cependant, cette sociabilité, cette gentillesse, vous interdisent, en principe, de prendre position nettement en certaines circonstances, de peur de froisser ou de peiner les personnes qui vous entourent ou que vous rencontrez incidemment. Or, vous le savez, votre attitude a pu vous porter tort... mais peu vous importe! Réfléchissez, cependant, à la "position négative" que vous avez adoptée, en un temps où une apparence inconsciente, un refus de se prononcer, peuvent être considérés comme une manifestation de "faiblesse" quasiment impardonnable...

Un résultat de 8 à 16 points vous laisse une certaine marge appréciable vous permettant d'user, à juste titre, de votre discernement si vous êtes contraint de vous rallier à un jugement dicté par votre conscience.

De 0 à 8 points, vous découvrirez, sans doute, de nombreuses analogies — en ce qui vous concerne individuellement — avec la catégorie (B). A vous de conclure: votre "désir de plaire" peut impliquer d'adroites manœuvres pour consolider ou accroître votre situation matérielle.
(B)

Avez-vous obtenu de 18 à 22 points? Oui?... Votre "désir de plaire" — et vous ne l'ignorez certes point — a dû vous permettre alors de gravir maints échelons de "l'échelle sociale"... Êtes-vous satisfaits? Connaissez-vous une forme de "bonheur" enviable? A vous de juger! Vos habiles stratégies doivent témoigner d'une lucidité qui ne relève nullement d'intuitions fugitives, mais d'une intelligence en perpétuel éveil soigneusement cultivée.

Un total de 8 à 16 points semble témoigner, de votre part, de quelques incartades inconsidérées à la règle, qu'en principe, vous vous êtes fixée, de "plaire" pour des motifs bien définis et susceptibles de vous servir. Echecs ou déceptions éventuels ont-ils déterminé chez vous quelque algreur de caractère que vous vous efforcez de tempérer? C'est bien possible!

De 0 à 8 points, vous êtes très proche de la catégorie (A). Notre questionnaire vous renseignera sur les analogies qui vous apparaîtront...

La semaine prochaine

Un "spécial-voyages"!

Tout sur les vacances-voyages! Du camping aux randonnées en vélo. Des vêtements-vacances. Une excursion en train. Les jeunes itinérants. Et de nombreuses surprises. Aussi: les chroniques habituelles.

SERVICE INFORMATION

concernant l'avortement
A NEW YORK
Pour rendez-vous: 277-1311
7200 HUTCHINSON
(angle Jean-Talon)
Chambre 107 — Montréal, P.Q.

Au bord de la mer! LONG VIEW HOTEL Old Orchard Beach

Site idéal pour de belles vacances à des prix raisonnables
• Chambres, eau chaude et froide
• T.V. en couleur au Lobby
Patio sur mer — Salle à manger
INF. et RES.: à Montréal
525-1150
DE 2 H. à 10 H. P.M.
J.-A. BEAUCHAMP, prop.

PHOTOS

DE MARIAGE

SPECIAL

12 PHOTOS 8 x 10

\$35

ALBUM INCLUS

LA PHOTO MODÈLE

1482 est, rue STE-CATHERINE (près Papineau)
Pour rendez-vous, jour ou soir: **524-3745**

Steak

APPELEZ **LUNDI**
POUR PROFITER DE CETTE VENTE

ESCOMPTE DE 5% POUR TOUS LES
ANCIENS CLIENTS QUI REPETENT UNE
COMMANDE...

729-3237



GARANTIE
Toute viande est garantie
tendre et délicate. Si non
satisfait, retournez dans les
30 jours et votre argent
vous sera remboursé ou vo-
tre commande renouvelée.

SPÉCIAL !
COMMANDE de STEAK **\$39.50**

- T BONE • SURLONGE • PORTERHOUSE
- FILETS • SURLONGE HACHE (section longue)

EXEMPLE
50 lb à 79 lb
total \$39.50
poids moyen
50 à 80 lb

"CANADA UTILITY 2"

90 JOURS POUR PAYER
SANS INTERET OU AUTRES FRAIS ADDITIONNELS

GRATUIT

DEPEÇAGE & EMBALLAGE

90 JOURS
SANS INTERET

Toute viande est vendue sus-
pendue, sujette aux pertes de
la coupe et du parage.

2 BONIS À \$1

avec l'achat de l'un des paquets spéciaux
ou plus
**JOIGNEZ-VOUS À CETTE VENTE ET
ÉPARGNEZ...**

15 LB POULET grade "A". \$1	5 LB SPARE-RIBS \$1	5 LB SAUCISSES HOT-DOG \$1	5 LB BACON \$1	25 COTELETES DE PORC \$1
---	----------------------------------	--	-----------------------------	--

NO 1
RIB & PALERON

- BIFTECK CLUB
- BIFTECK SWISS
- BIFTECK DELMONICO
- BIFTECK RIB
- BIFTECK BBQ
- BIFTECK MINUTE
- COTES-BBQ
- ROTIS PALERON
- BŒUF HACHE

\$29.56
PAR MOIS
POUR
3 MOIS

RX. 1 181 LB A .49
poids moyen de 142 à 200 lb

NO 2
LONGE & RIB

- BIFTECK T-BONE
- BIFTECK SURLONGE
- FILET
- ROTI DE POINTE
- ROTI DE SURLONGE
- BŒUF HACHE
- BIFTECK CLUB
- BIFTECK DELMONICO
- ROTIS RIB
- BIFTECK PORTERHOUSE
- BIFTECK MINUTE

\$29.50
PAR MOIS
POUR
3 MOIS

RX. 1 147 LB A .33 LB
poids moyen 147 à 200 lb

NO 3
LONGE & RONDE

- BIFTECK T-BONE
- BIFTECK DE RONDE
- BIFTECK PORTERHOUSE
- BŒUF HACHE
- BIFTECK MINUTE
- ROTIS "EYE"
- ROTIS "RUMP"
- ROTIS DE RONDE
- ROTIS DE POINTE DE SURLONGE

\$29.50
PAR MOIS
POUR
3 MOIS

SPECIAL

VOUS POUVEZ ACHETER

5 BONIS
À **\$1.00**

SI VOUS PLACEZ
VOTRE COMMANDE
POUR LUNDI 6 P.M.

(ouvert lundi à compter
de 9 a.m.)

D & R CALGARY

TOUTES
QUALITES

BEEF OUTLET

6621 PAPINEAU

(au nord de Beaubien)

729-3237

APPELEZ POUR UN RENDEZ-VOUS
OUVERT LUNDI SOIR JUSQU'À 9 H.