



POUR VAINCRE L'OBÉSITÉ:

LE RÉGIME OU LA CLINIQUE...

Par Gilles Saint-Jean

Il y a eu jusqu'ici de nombreuses mises en garde de diverses origines, quant aux solutions proposées à l'obésité, un problème attribuable à plusieurs causes, sans doute, mais dont un Québécois sur deux, selon le très sérieux Nutrition-Canada, serait la victime.

Plusieurs "thérapies" sont offertes à la personne obèse. On peut les diviser en quatre catégories principales, du moins selon l'étude faite par l'office de protection du consommateur, en collaboration avec la Corporation professionnelle des diététistes du Québec et le Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Ces quatre catégories, les régimes, les produits et plans d'amaigrissement, les studios de santé et les cliniques spécialisées dans le traitement de l'obésité, ont été l'objet d'une étude, donc, étude qui a duré un an et dont les conclusions sont pour le moins fracassantes, quoi que l'Office de la protection du consommateur et les autres parties prenantes dans cette longue étude tiennent à signaler que les conclusions ne doivent pas être le tremplin d'une généralisation visant à dénigrer systématiquement tout traitement proposé aux consommateurs obèses...

Les chercheurs affectés à l'étude, dont les conclusions ont été livrées à la presse ces dernières heures, ont basé leur travail sur la comparaison scientifique de

chaque méthode par le biais de critères bien définis: l'efficacité du traitement, ses contre-indications, l'aspect nutritionnel, éducatif et psychologique de ce traitement.

Deux solutions valables...

Selon le rapport d'étude du groupe de travail, il appert que le régime alimentaire bien équilibré, ce qui sous-entend un travail coordonné par un médecin ou un nutritionniste, sinon les deux, ainsi que le traitement en clinique multidisciplinaire spécialisée, sont les deux seules solutions à retenir pour le traitement de l'obésité.

Les chercheurs avaient étudié 29 produits et plans d'amaigrissement représentant des suppléments à des régimes en fonction de leurs principaux actifs. On a constaté que globalement, ces produits sont inefficaces et qu'ils contiennent souvent des doses inopérantes de principes actifs. Les suppléments vitaminiques, pour leur part, sont inutiles, si l'obèse suit un régime équilibré; ils se vendent beaucoup plus cher lorsqu'ils accompagnent un plan d'amaigrissement que lorsqu'ils sont achetés sous forme de vitamines.

On conclut donc que l'achat de ces produits, souvent annoncés par le biais d'annonces dans les journaux ou mis en vente libre dans certaines pharmacies, serait à déconseiller, leur rôle dans le trai-

Un Québécois sur deux souffrirait d'obésité...

(Photo d'archives)

POUR VAINCRE L'OBÉSITÉ ..



tement de l'obésité n'ayant pas été prouvé.

Les studios de santé: un bon principe...

Les chercheurs ont évalué les services fournis par 22 studios de santé dans le traitement spécifique de l'obésité — il ne saurait être question d'en aborder ici les autres aspects. Le principe de base du traitement proposé par ces studios, soit une combinaison d'exercices physiques à une surveillance de l'alimentation du client, est accepté comme très valable.

Il faut toutefois préciser qu'au point de vue diététique, aucun des studios visités par les chercheurs n'a donné un service complet ou adéquat. Au point de vue physique, par ailleurs, l'utilisation des services n'est que très rarement bien contrôlée, quoi que certains exercices et appareils disponibles — généralement les mêmes dans ce type d'endroit — soient convenables. D'autre part, et cela n'est pas dit pour la première fois, au demeurant, la qualification du personnel de ces studios est généralement insuffisante pour quoi que ce soit. On accuse, à raison trop souvent, les moniteurs de studios de tas de muscles ne possédant aucune qualification ni en éducation physique, ni en animation sportive; imaginez donc leur qualification en nutrition ou en diététique...

LES CLINIQUES:

Attention aux interprétations trop hâtives...

Selon Geneviève Bouchard-Ledoux, rédactrice responsable de la publication des résultats de l'enquête sur les traitements maigrissants, dont l'article sur les cliniques paraîtra dans "Protégez-vous" d'avril prochain, il ne faut pas juger de la qualité générale de tout le système de cliniques actuellement en opération au Québec par les seuls résultats de l'enquête, de même qu'il ne faudrait pas non plus poser comme jugement définitif sur ces cliniques le seul résultat publié dans "Protégez-vous" et dont nous reproduisons les conclusions.

"Nous avons surtout voulu, en publiant les résultats de cette enquête, permettre aux usagers d'apprécier les critères selon lesquels ils sont traités, déclare Mme Ledoux. Nous visons également à améliorer ce qui peut l'être dans certaines cliniques, où, peut-être, on se rendra compte que l'on

peut faire encore mieux. Il ne s'agit surtout pas d'un procès des processus de traitement, ajoute-t-elle en appuyant sur cette précision, mais surtout d'une suggestion de correctif.

"Les diététiciennes qui ont participé à l'enquête n'avaient surtout pas l'intention de démolir les cliniques. Au contraire, tout le monde est d'accord pour conclure que ce mode de traitement, et bien sûr une alimentation saine, sont les meilleurs moyens dont disposent les personnes qui veulent perdre du poids.

"La Corporation professionnelle des diététiciennes a offert sa collaboration aux cliniques qui aimeraient voir se joindre à elles un service de diététique plus efficace, et réitérera cette offre, uniquement pour donner un meilleur service aux personnes qui en ont besoin."

Mme Ledoux précise d'autre part que le jugement sur les cliniques n'est bon que pour 1978

seulement. "Les choses ont pu changer dans certaines d'entre elles, depuis la collection des données, précise-t-elle, notamment en ce qui concerne l'utilisation des critères. Certaines ont pu commencer à donner une dimension psychologique plus approfondie, par exemple, d'autres auront peut-être cessé d'utiliser une thérapie au profit d'une autre, dont on se sera rendu compte qu'elle est meilleure."

"En fait, conclut Mme Ledoux, le but principal de l'enquête aurait pu être de lancer un mouvement, en espérant que tous les intervenants intéressés fassent en sorte que les divers services offerts s'améliorent... Il ne faudrait pas, non plus, penser que c'est parce que nous avons dit que la clinique était l'une des meilleures solutions que cela sera une solution miracle. Les solutions miracles, ça n'existe pas!"

Les régimes: pas n'importe quel...

Parmi les 22 régimes étudiés au cours de la recherche conjointe, plusieurs ont été classés à déconseiller, soit les régimes pauvres en hydrates de carbone, de même que les régimes ultra-fantaisistes à base d'aliments bien particuliers. On estime que d'autres doivent être suivis sous supervision médicale parce que l'on pourrait redouter des complications graves, dans certains cas.

Une seule diète, selon le rapport d'enquête, peut être subie sans véritable danger: celle qui propose une diminution du nombre de calories, diminution répartie entre les divers groupes d'aliments consommés. Il semblerait, en fin de compte, qu'il vaille mieux consulter un médecin ou un diététiste avant de se lancer dans une telle diète, ne serait-ce que pour s'assurer de la valeur du traitement.

Les cliniques: une seule très bonne...

Les chercheurs ont visité 26 cliniques dans la région de Montréal et ont répété leur expérience, sur une plus petite échelle, dans la région de Québec. La situation serait sensiblement la même partout: très rares sont les très bonnes cliniques. Une seule, en fait, a obtenu la note "très bien" parce que, selon le rapport d'enquête, elle respecte les cri-

tères définis dans la fiche d'évaluation.

Plusieurs cliniques, offrant des traitements qu'on aurait jugés parfaitement farfelus il y a quelques années mais que l'avancement des connaissances ont rendues plus respectables du point de vue scientifique, doivent quand même être considérées avec un grain de sel, puisque leurs traitements à base d'acupuncture, d'hypnose et de plantes, seraient encore loin d'avoir fourni des preuves de leur viabilité.

D'autres endroits, où la conscience professionnelle des propriétaires consisterait principalement à s'assurer de bons dividendes, tenteraient même de vendre des régimes ou des traitements à des gens n'ayant aucun besoin de perdre du poids.

Marielle Peronnet, professeur au Département de nutrition de l'université de Montréal, déclarait à Luc Chartrand, auteur d'un reportage sur le sujet dans Québec-Science, paru en mai dernier, que lors de l'enquête dont nous avons les résultats aujourd'hui, on lui a partout promis, dans les studios de santé, de perdre du poids, et cela même sans savoir si c'était nécessaire!

Chartrand ajoute, à titre de commentaire — ce n'est pas à l'honneur des studios en question, que Mme Peronnet n'a aucunement besoin de perdre de poids... ce que nous n'avons malheureusement pu constater.

LES CLINIQUES: UNE

Facteurs d'appréciation:

- 1) Médical: tenir compte de l'état de santé physique de l'individu à l'aide d'examen médicaux appropriés.
- 2) Psychologique: tenir compte de l'état de santé psychique de l'individu; identifier les composantes psychologiques de son problème.
- 3) Nutritionnel: régimes appropriés selon l'état de santé de l'individu. Exemple: régime hypocalorique pour diabétique.

	FACTEURS D'APPRECIATION						JUGEMENT
	Médical 1	Psychologique 2	Nutritionnel 3	Educatif 4	Physique 5	"Restrictif" 6	
1.	•						--
2.	•						--
3.	•				•		--
4.	•		•				--
5.	•		•				--
6.	•	•					--
7.	•		•	•	•		o
8.	•						--
9.	•						--
10.	•	•	•	•	•	•	++
11.	•	•		•		•	-
12.	•		•				--
13.	•		•				--

LISTE DES CLINIQUES (pour remplacer les numéros dans le tableau)

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Clinique médicale St-Zotique | 5. Clinique Madame | 9. Clinique d'acupuncture d'Ahuntsic |
| 2. Clinique Villa Maria | 6. Clinique avec traitement comportemental | 10. Clinique Cetbon de Montréal Inc. |
| 3. Clinique Médico-esthétique G.J. Léonard Inc. | 7. Clinique mésoplébothérapie | 11. Centre Sublimen |
| 4. Clinique d'obésité de Verdun | 8. Clinique médicale et esthétique de la Rive Sud | 12. Dr Roger Gagné (obésité et varices) |

Légendes:

++: très bon

+: bon
o: acceptable

-: insuffisant ou acceptable avec réserve

--: inacceptable

N.B. — Cette appellation de "cliniques" peut être sujette à controverse. Comme le révèle l'évaluation de celles-ci, toutes ne méritent pas cette étiquette en ce qui concerne le traitement de l'obésité, puisqu'elles ne sont pas fondées sur une approche multidisciplinaire. Les critères de sélection de ce qu'on appelle ici une "clinique" peuvent donc apparaître un peu ambigus. Signalons

Les régimes à grandes tendances

Ces trois types de régimes sont axés sur un déséquilibre alimentaire et n'ont en ce sens aucune valeur éducative, étant donné que la personne qui les suit n'apprendra pas à équilibrer son alimentation, comme ce serait le cas, disons, avec un régime hypocalorique à répartition normale.

Ces régimes à grandes tendances sont donc: les régimes hypoglycémiques, portant sur une coupure draconienne des aliments sucrés; ce type de régime peut devenir cétogène, si l'on coupe encore plus la consommation de glucides; la troisième catégorie répertoriée parmi les grandes tendances est celle des hyperlipidiques, à la fois pauvre en glucides et en protéines.

Chacun comporte avantages et désavantages mentionnés dans le tableau. De façon générale, ils doivent être administrés par un nutritionniste ou un médecin.

	Hypoglycémique non cétogène	Cétogène	Hyperlipidique
AVANTAGES	facile à suivre disparition des sensations de faim	facile à suivre disparition des sensations de faim	aucun avantage spécial
INCONVÉNIENTS	Au niveau des caractéristiques de la diète		
	mêmes que cétogènes	restrictions au niveau du choix des aliments manque de crudités (en particulier, des légumes) manque d'aliments sucrés ou farineux apport insuffisant en calcium, thiamine, riboflavine, vitamine C	restrictions au niveau du choix des aliments
	Au niveau physiologique		
		elevation importante des lipides sanguins déshydratation augmentation des maladies rénales possibilité d'une perturbation de l'équilibre acide-base aggravation de l'hyperuricémie fatigue hypotension posturale nausée diarrhée céphalée	fatigue nausée diarrhée
	Au niveau psychologique		
		anxiété	

SEULE TRÈS BONNE!

- 4) **Educatif**: éduquer le patient sur la valeur nutritive des aliments à l'aide du régime ou de cours appropriés dans le but de modifier les habitudes alimentaires.
5) **Physique**: suggérer certains exercices, s'il y a lieu.
6) **"Restrictif"**: éviter tout traitement superflu, inutile et coûteux, pouvant porter préjudice à la santé et dont de nombreux travaux scientifiques nient l'efficacité.

	FACTEURS D'APPRECIATION						JUGEMENT
	Médical 1	Psychologique 2	Nutritionnel 3	Educatif 4	Physique 5	"Restrictif" 6	
14.	•		•	•			-
15.	•		•				--
16.			•			•	--
17.			•			•	--
18.	•		•	•			-
19.	•		•	•			-
20.	•	•	•	•	•		+
21.	•				•		--
22.							--
23.							--
24.						•	--
25.	•	•	•	•	•		+
26.	•		•				--

- | | | |
|--|---|--|
| 13. Clinique Médico-esthétique de Verdun | Côte-des-Neiges | 22. Clinique d'acupuncture St-Hubert |
| 14. Dr Renauld Pagé (nutrition et obésité) | 18. Clinique de varices Dr Guylaine Lanctôt médecine esthétique | 23. Clinique d'acupuncture de Montréal |
| 15. Dr Gilles Ouellette (nutrition et obésité) | 19. Clinique médicale et esthétique (Longueuil) | 24. Clinique d'hypnose et de relaxation |
| 16. Clinique d'acupuncture d'Auteuil | 20. Clinique médico-esthétique (St-Joseph) | 25. Centre médical Henri-Bourasse (Dr Boyer) |
| 17. Clinique d'acupuncture de | 21. Clinique naturiste Brunet Inc. | 26. Clinique d'acupuncture d'Atwater |

qu'il s'agit en fait, pour les fins de notre classification, de tout établissement (qu'il soit identifié comme centre, clinique ou simplement par le nom d'une personne) médical ou autre, excluant les studios de santé, qui prétendent traiter les problèmes d'obésité.

LES DIÈTES FANTASISTES:

une seule est acceptable...

Nom de la diète	Provenance	Facteurs				Cote
		Nutritionnel 48 pts	Educatif 20 pts	Economique 12 pts	Ensemble 80 pts	
SANDOZ	Sandoz Pharmaceuticaux, Dorval, Québec	41	11	9	61	0
Nine-days wonder diet	Ref 1, p. 143	19	15	9	43	+
Eat yourself slim diet	Ref 1, p. 129	36	7	9	52	+
Diète de l'armée	Revue Elle et Lui-déc 76	22	5	7	34	-
Mini-cal diet	Ref. 1, pp. 159-160	28	17	7	52	-
Olympic diet	Ref. 1, p. 142	14	5	9	28	--
Diète aux bananes	Revue Vivre avril 77	21	7	9	37	--
Lait écrémé et bananes	Ref. 2	10	7	7	24	--
Revolutionary bread diet	Family Circle Nov. 77, p. 28	30	7	9	46	•
Dr Stillman's new speedy-summer	Family Circle juin 75	29	8	9	46	•
My first week diet menus	Family Circle janvier 76	25	17	5	47	-
Dr Blackburn 100 cal diet	Ref. 1, pp. 156-157	35	9	9	53	•
Sunspa 800 cal diet	Ref. 1, p. 220	19	5	9	33	--
Diet Watchers guide by Gold and Briller	Ref. 2	32	7	7	46	-
Knox Eat & Reduce Plan	Ref. 2	31	7	7	45	-
Three Week 555 diet	Ref. 2	21	7	7	35	--
Charmed Life	Ref. 1, pp. 220-223	22	5	8	30	--
Rice diet	Ref. 1, pp. 161-164	14	8	7	29	--
Diète aux pamplemousses	Ref. 2	16	7	9	32	--
Pizza, hamburger, frite	Journal Nouvelles Illustrées 16 au 22 octobre 77	22	5	5	32	--
Hot dog	Nouvelles Illustrées 15 juillet 72	20	7	7	34	--
Régime Clinique Mayo	Ref. 2 - Journal de Montréal 1er avril 78	8	5	7	20	--

Reference 1: Bernard, T., Rating the Diet, Consumer Guide Publications International Ltd. 1977

Reference 2: California Dietetic Association, A Dozen Diets for Better or for Worse, Los Angeles District, Education Committee 1973

Légendes:
 +++ très bon + bon 0 acceptable - insuffisant ou acceptable avec réserve -- inacceptable

Une expérience dont tout le monde devrait profiter...

M. B.D., Valleyfield

"Je veux témoigner d'une expérience enrageante vécue par ma femme et moi avec "JML, votre distributeur local Filter Queen" (les aspirateurs), compagnie employant de faux prétextes pour s'introduire chez les gens et les harceler. Je voudrais mettre en garde de futurs "chanceux" contre ces gens, dont l'adresse est 15 est, rue Saint-Jean-Baptiste, local numéro 6, à Ville Mercier.

"Vers 17 h, le 14 février 1979, je reçois un appel téléphonique où une dame me dit que j'ai été choisi au hasard pour DONNER MON OPINION sur un nouveau produit. En échange de quoi, je recevrai un cadeau d'une valeur de \$25 à \$100. La dame — ou plutôt le robot — me déballe pendant deux minutes une histoire où il est difficile de comprendre quoi que ce soit; elle répète, à ma demande, que je recevrai un cadeau en échange de mon opinion. On me donne rendez-vous chez moi, le lendemain à 19 h, en précisant que cela ne durerait que 15 à 20 MINUTES.

"Elle me demande à la fin de choisir entre des enveloppes portant les numéros, 1, 3, 17 et 29. Je prends le 17. Le lendemain, un monsieur se présente chez nous, vers 19 h 10. Il s'identifie comme étant Richard Bessette, représentant de JML, et me dit qu'on en a pour 15 à 20 minutes. Il a trois boîtes avec lui. Il nous demande si nous avons des tapis dans la maison, et met une boîte de côté. Il me tend une enveloppe en me disant qu'il s'agit de la 17 — aucune mention à cette fin sur l'enveloppe, toutefois... J'ouvre et aperçois un sceau dans le coin droit; sous le sceau, un "S". Le monsieur me dit que je viens de gagner des fleurs.

"Ce n'est qu'en lisant cette carte que je me rends compte que j'avais seulement une chance sur 500 de gagner \$100 ou un dîner pour deux valant \$25, ou encore 50 gallons d'essence. Par contre, j'ai 497 chances de gagner ce que la compagnie appelle un "article promo-

tionnel journalier" (sic...). M. Bessette ajoute qu'il y avait des chances que je ne gagne rien, ce qui contredit la femme du téléphone, non?

"Je tiens, pendant que j'y suis, à signaler que je n'ai jamais reçu les fleurs promises!!

"Quoi qu'il en soit, M. Bessette avait bien appris sa leçon! bien que nous lui ayions dit, à son arrivée, que nous possédions un aspirateur neuf et que nous ne voulions pas en changer, la démonstration qu'il devait faire pendant 15 à 20 minutes a duré rien moins que 150 minutes, deux heures et demie! Nous n'avons, bien sûr, rien acheté!!

"Je tiens à mettre les gens en garde contre ce système de vente!"

Il s'agit bien là des méthodes de vente des distributeurs Filter Queen. Nous avons déjà abordé ce sujet, en n'identifiant toutefois pas la compagnie, il y a quelques mois. Nous regrettons maintenant de ne pas l'avoir fait, puisque cela aurait peut-être pu éviter à M. B.D. la perte de deux heures et demie. Quoi qu'il en soit, la méthode employée correspond parfaitement, à quelques menus détails près, à ce que nous a raconté en ce temps-là un témoin qui a, pour sa part, subi l'entraînement dans deux agences distinctes Filter Queen; seules quelques légères variantes dans l'art de faire de la vente à pression ont changé d'un endroit à l'autre.

Il n'est surtout pas question, ici, de discuter la qualité de la machine vendue, puisque, selon nos informations, l'aspirateur Filter Queen est l'un des meilleurs sur le marché. Le problème se situe uniquement au niveau des méthodes de vente discutables, institutionnalisées, semble-t-il, chez les distributeurs de ce produit...

Quel est l'indice d'octane?

M. D.L., Saint-Jacques-de-Montcalm

"Quel est l'indice d'octane actuel des carburants "jaune", "rouge" et super-sans plomb? Propriétaire d'une moto, on me recommande une essence à indice d'octane de 91 et plus."

Renseignements obtenus de Shell Canada: 88 pour le "jaune", 92.2 pour le super-sans plomb (on n'a plus de données sur le rouge). Nous avons donc communiqué avec Gulf, qui en produit pour quelque temps encore: on nous donne 98, comme indice de recherche, ainsi que 94 pour le régulier au plomb et 97.5 pour le super-sans plomb. Dans le cas de Gulf, il s'agit toujours de l'indice d'octane de recherche, qui baisse une fois à la pompe et qui varie selon les besoins de votre automobile ou du moteur dans lequel le carburant est utilisé.

On nous signale par ailleurs que l'indice d'octane est indiqué sur les pompes dans les stations de service. Dans tous les cas, il faut bien retenir qu'aucune essence super ne doit aller en bas de 91; seul un calcul assez compliqué vous permettra d'obtenir le "road octane" (intraduisible) de votre véhicule, étant donné de nombreux facteurs, tels que transmission, cylindrée, etc.

En cas de doute ou d'inquiétude, consultez les services de mise en marché des compagnies d'essence, où l'on possède de très nombreuses données à ces sujets.

MISE AU POINT

Dans notre article du 4 mars dernier portant sur les greffes de cheveux, il aurait fallu lire, dans les commentaires du Dr Pierre Bédard et dans le titre de l'article, que 80% des personnes demandant ce traitement sont greffables, et non 20%, soit le contraire.

Six mois sans télécouleur

M. M.B., de Saint-Bruno, qui nous soumettait récemment le problème de son télécouleur — dont il a été privé durant six mois — a l'intention de poursuivre Technivision, la compagnie qu'il avait chargée de réparer l'appareil, devant la Cour des petites créances.

À la suite d'une tentative de médiation, le propriétaire de la compagnie, M. Sam Pavlakos, a refusé de rembourser intégralement la somme de \$112.89, que M. B. lui avait versée.

Rappelons que le problème origine du fait que Technivision n'a pu trouver le module de remplacement de celui qui était défectueux dans le téléviseur de M. B.; celui-ci, après six mois, a fait appel à un technicien de Philips — son appareil porte cette marque — qui lui a réparé le télécouleur en resoudant un fil. C'était, substantiellement, le problème. Notre conseiller juridique, à qui

nous en avons soumis les données, estime que Technivision est fautive d'avoir attendu six mois, d'une part, et de ne pas avoir réparé le tableau défectueux — signe, selon l'avocat, que l'homme de service n'a pas fait tout son possible pour régler le problème du client et, partant, honorer son contrat.

M. Pavlakos, propriétaire de Technivision, estime, pour sa part, que sa compagnie n'a rien à se reprocher dans le dossier B.; selon M. Pavlakos, en effet, c'est Philips qui serait responsable de l'affaire, puisque les modules tant attendus étaient constamment en "back order" et que le réparateur n'a pu s'en procurer pour régler le problème de M. B.

M. Pavlakos affirme que son homme ne touche jamais un tel type de pièce. "Nous ne faisons que les changer, pour ne pas perdre la garantie sur les

pièces données par le manufacturier, dit-il. Nous en avons déjà réparé et quand ces pièces ont refait défaut, c'est nous qui avons été pris avec. Nous ne réparons plus de morceaux comme tel. À cause de ce délai, je me retrouve entre l'arbre et l'écorce."

M. Pavlakos n'a peut-être pas tort; il souligne qu'au reste, il a honoré sa garantie en reprenant l'appareil de M. B. et en tentant d'en changer le module défectueux malgré les problèmes qui en découlaient.

Il a offert à M. B. de lui rembourser les frais versés au réparateur Philips, soit \$20.66; M. B., informé des conclusions de notre conseiller juridique, a refusé cette offre.

M. Pavlakos estime par ailleurs que le réparateur Philips envoyé chez M. B. a soudé le fil uniquement parce que sa compagnie ne disposait pas, elle non plus, des modules néces-

saires à la réparation.

Cela, selon notre avocat, ne change toutefois en rien la responsabilité civile de Technivision. Au demeurant, chez Philips, on reconnaît que les modules dont Technivision aurait eu besoin étaient en attente ("back order"). Selon un porte-parole de la compagnie, toutefois, le réparateur de Technivision aurait pu effectuer la réparation. "Si le problème n'avait rien à voir avec la qualité de la pièce, a déclaré ce monsieur, ce problème n'a rien à voir avec la garantie; c'est logique, il me semble!"

À cela, M. Pavlakos, déjà au martyre de voir le nom de sa compagnie dans les journaux, répond que Philips fait cette réponse parce qu'on sait qu'on est "pognés avec"...

Il est dommage d'en arriver là, mais il faut croire que c'est le tribunal qui tranchera. On vous tient au courant...



Écrivez-nous

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

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

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

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

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

Petite étude sur la préparation des déclarations d'impôt...

Le Centre d'aide à la consommation d'Hochelaga-Frontenac nous fait parvenir une étude comparative sur les entreprises qui offrent aux citoyens de préparer leurs déclarations d'impôt. L'étude porte sur les services offerts dans le quartier Sainte-Marie, soit Beneficial Finance, H & R Block, le Service d'impôt à domicile, et compare le tout avec le service offert par les étudiants de cegep.

Bien que les compagnies citées soient situées dans Sainte-Marie, ce quartier reproduit assez bien les conditions existantes dans d'autres endroits et peut donc rendre un service certain aux contribuables d'ailleurs...

Voici les conditions offertes par chaque service:

	Prix	Offre
Beneficial	\$13 pour un TP4; \$1 pour chaque TP4 additionnel.	On offre un prêt instantané financé par Beneficial.
H & R Block	\$13 pour un TP4 et \$3 pour chaque TP4 additionnel.	On offre de référer votre demande de prêt à Beneficial.
Service d'impôt à domicile	\$12 pour un TP4 ou plus.	Réfère votre demande de prêt sur remboursement d'impôt à Avco.
Cegep	\$5	N'offre aucun prêt...

Le Centre d'aide à la consommation recommande aux contribuables de faire eux-mêmes leurs déclarations d'impôt ou alors de s'adresser aux étudiants des cegeps.

Pour ceux qui les préparent eux-mêmes, on souligne que les services des gouvernements fédéral et provincial fournissent toujours les renseignements, avec toute précision que demande le contribuable.

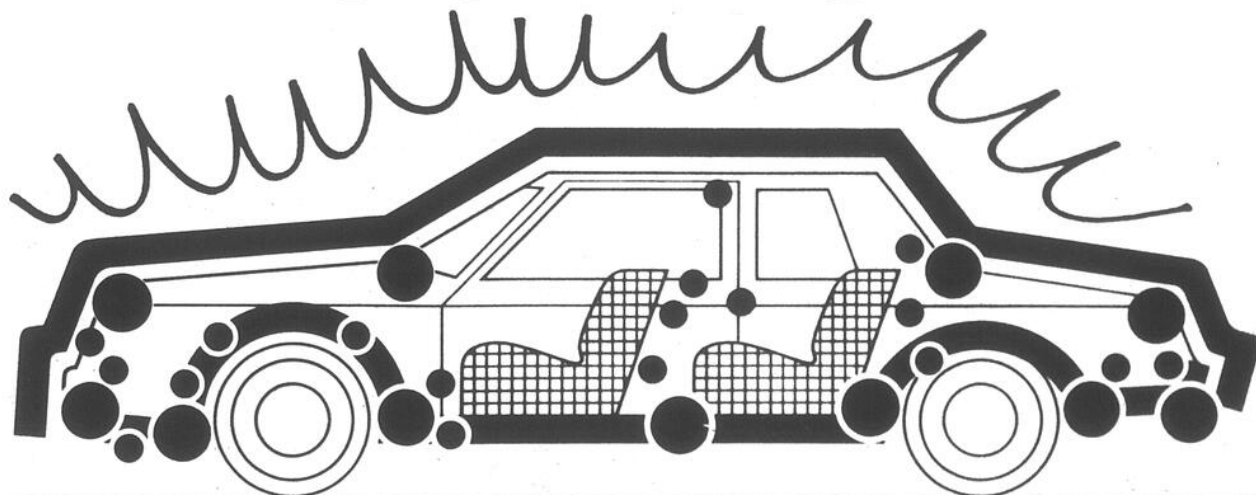
Par ailleurs, le Centre estime inconcevable que les gouvernements ne puissent simplifier les rapports d'impôt, ce qui, selon lui, aiderait les gens à les préparer eux-mêmes.

Le Centre demande aux gouvernements d'accorder un crédit d'impôt de \$12 aux contribuables qui préparent eux-mêmes leurs déclarations, étant donné que ceux-ci doivent se payer, avant de commencer, la lecture de 91 pages d'explications diverses...



Moi, j'aime l'eau "nature"

La triple protection **éonizer**



NOUVEAU
SERVICE À
DOMICILE

Sans frais d'appel

Montréal

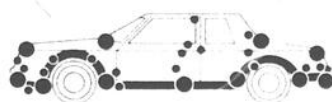
353-4930

En Province

1-800-361-7680

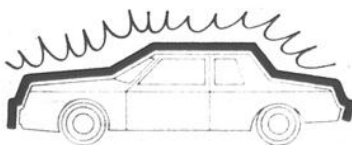
Dimanche-Matin

1 C'est des services de haute qualité



La protection antirouille **ÉONIZER***

Quand on veut garder sa voiture belle longtemps, il faut savoir la mettre à l'abri de la corrosion. Il faut faire appel à des spécialistes qui ont fait leur preuve: ÉONIZER. Par son procédé unique, appelé l'ÉONIZATION, ÉONIZER protège au-delà de 300 endroits précis où la rouille cherche refuge. De plus, ÉONIZER offre la meilleure garantie dans le domaine de l'antirouille. Pendant 5 ans, sans limite de parcours et sans limite de frais de réparation, ÉONIZER garantit l'ÉONIZATION de tout véhicule neuf de moins de 3 000 kilomètres pourvu que son propriétaire respecte les révisions annuelles. Cette garantie est même transférable et assurée par un plan en fidéicommis. Pour nous, chez ÉONIZER, il existe une seule marque de voiture qui résiste à la rouille... c'est une voiture Éonizée!



La protection de peinture **POLYGARDE***

Avec POLYGARDE, la couleur de la peinture ne change pas, elle conserve tout son éclat. POLYGARDE immunise votre peinture contre les ravages du

soleil et du calcium. POLYGARDE pénètre la molécule de la peinture en profondeur et lui donne une protection accrue. Fini les cirages et les polissages à n'en plus finir! Avec POLYGARDE, la peinture de votre voiture gardera son lustre pendant 3 ans, c'est garanti!

Éonizer connaît la protection qu'une voiture a besoin. Choisissez celle qui convient à vos besoins... ou exigez la protection complète du dessous, du dedans et du dehors.



La protection de tissus **FIBREGARDE***

FIBREGARDE, c'est un produit à base de Silicone qui pénètre en profondeur la fibre du tissu en laissant sur la surface une couche imperméable garantie pour une année entière. Fini les taches... et pour longtemps!

2 C'est un service d'entretien et de révisions complet

Le service **BODYCARE***

Pour doubler la protection qu'ÉONIZER donne à chaque véhicule traité dans ses ateliers, le service d'entretien et de révisions BODYCARE n'a pas son pareil! C'est en quelque sorte une garantie que votre véhicule est maintenu en parfaite condition, à des frais minimes. Si nous insistons tant sur les révisions annuelles, c'est que nous préférons prévenir que guérir car la rouille, comme le cancer, c'est incurable.

*marques brevetées

3 C'est une expertise de grande renommée

ÉONIZER a, depuis longtemps, fait ses preuves dans le domaine de la protection automobile. ÉONIZER est membre du comité consultatif du Gouvernement canadien sur le code anti-corrosion et membre fondateur de l'Association canadienne de protection des véhicules contre la corrosion. ÉONIZER est exclusivement recommandé par l'A.P.A., sans réserve et sans interruption depuis 1968.

Des grandes flottes de voitures et de camions font confiance à ÉONIZER depuis plus de 10 ans, tels le C.N., Coca-Cola, Molson, la C.T.C.U.M., Pepsi, O'Keefe, l'Hydro-Québec et plus d'une centaine d'autres. C'est aussi ça la triple protection!

Nouveau service!

ÉONIZER offre maintenant, dans la région métropolitaine, d'aller chercher, sans frais, votre voiture neuve chez le concessionnaire avant même que vous en preniez livraison. Exigez de votre concessionnaire le traitement ÉONIZER. Et même mieux! appelez-nous directement, on s'en occupe.

483-2333

La triple protection **éonizer**

1095, rue St-André
(au sud de Dorchester)
6800 ouest, rue St-Jacques
(à l'ouest de Cavendish)

Lundi au Vendredi

Température: _____
Baromètre: _____

05h⁰⁰

06h³⁰

14h00 À 15h00

07h³⁰

08h³⁰

"MICRO-CONFIDENCES"

09h³⁰

10h³⁰

11h³⁰

12h³⁰

13h³⁰

14h³⁰

15h³⁰

16h³⁰

17h³⁰

18h³⁰

19h³⁰

20h³⁰

21h³⁰

22h³⁰

AVEC
SOLANGE
HARVEY



UNE FEMME SENSIBLE VOUS
ÉCOUTE, VOUS COMPREND,
VOUS CONSEILLE.
PLACE AUX SECRETS DU COEUR ...

Kébékio
au pays de
convoitise
pour
consommateurs
jeunes
et vieux

QUÉBEC — "Kébékio au pays de convoitise", c'est le titre d'une nouvelle série de treize émissions télévisées d'éducation à la consommation, laquelle a été conçue et produite par l'Office de la protection du consommateur et qui sera mise en ondes par la Société Radio-Canada.

Cette série, qui débute ce matin à 9 h 30, s'adresse avant tout aux futurs consommateurs âgés de 6 à 13 ans. Elle raconte l'histoire d'un consommateur en herbe qui est appelé, malgré son jeune âge, à faire des choix dans la société de consommation. Pour être à la portée des enfants, l'histoire a comme cadre treize contes qui leur sont familiers et est animée par des marionnettes.

Kébékio sera évidemment la vedette d'une distribution remarquable. En effet, nous le verrons évoluer aux côtés du Petit poucet, des Trois petits cochons, du Chat botté, du Joueur de flûte, d'Hansel et Gretel, de l'Oiseau merveilleux, d'Ali Baba, d'Alice au pays des merveilles, de Blanche-Neige, de Cendrillon, d'Aladin, du Renard et du Grillon et enfin du Petit chaperon rouge.

C'est Claude Lafortune, bien connu pour son émission "La Bible en papier", qui a créé tous les personnages de la série. On le verra d'ailleurs à quelques reprises au cours de la série puisqu'il joue le rôle du père de Kébékio, surnommé Papa truc.

Quant au scénario, il est l'oeuvre d'Henriette Major, qui n'en est pas à ses premières armes dans le domaine, et de l'OPC qui y a mis, bien sûr, son grain de sel.

Toutes les émissions ont été pensées en fonction de quatre grands objectifs. Tout d'abord, faire prendre conscience à l'enfant de ce qu'est la société de consommation et lui faire comprendre que le statut de consommateur suppose des engagements de sa part. Ensuite, l'amener à discerner les embûches et les pièges qui lui sont tendus, notamment par la publicité. Enfin, l'aider à devenir un consommateur averti en l'incitant à adopter des attitudes réfléchies basées sur une échelle de valeurs.

Bref, c'est une série qu'il ne faut pas manquer, car les aventures de Kébékio s'annoncent palpitantes... Pour faire sa connaissance, il s'agit de s'y rendre. Radio-Canada tous les dimanches matin de 9 h 30 à 9 h 45 à compter d'aujourd'hui, et ce, jusqu'au 10 juin inclusivement.

85  CKWL
vos opinions font l'actualité

Filets de sole florentine Crêpe normande flambée au calvados du Chef Rachid Chez l'Ancêtre

Soles florentine

- 2 filets de sole
- 100 gr d'épinards
- 1 tasse de sauce Béchamel
- 6 oz de vin blanc sec
- 3 1/2 oz de fromage râpé, type gruyère

Faire pocher les filets de sole dans un court-bouillon, eau et vin blanc sec, avec bouquet garni. Cuire à part les épinards, à sec dans une poêle, au beurre.

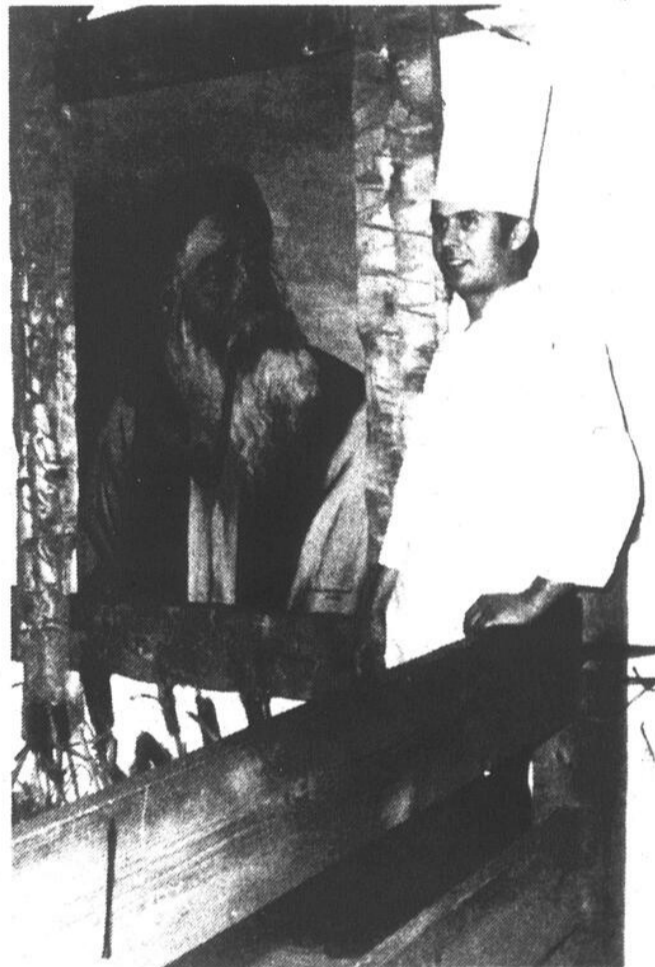
Rajouter la sauce Béchamel d'épaisseur moyenne sur les épinards.

Disposer les filets de sole dans une assiette bien chaude. Décorer de deux boules de pommes de terre Duchesse.

Étendre la composition épinards et sauce Béchamel sur la sole et faire gratiner au four quelques minutes. Vin suggéré: une bouteille d'Ancre Verte.

Crêpe normande caramélisée flambée au calvados

Utiliser une pâte à crêpe ordinaire sucrée. Faire chauffer le beurre non salé dans la poêle pour faire une crêpe d'épaisseur moyenne. Avant de la tourner, disposer trois belles tranches de pommes épluchées et épépinées. Tourner et laisser cuire encore quelques minutes à feu doux de l'autre côté. Mettre du beurre doux, du sucre et retourner encore pour faire caraméliser quelques minutes toujours à feu doux. Verser un petit verre de calvados et flamber.



Le chef Rachid Dhambri est né en Tunisie, à Bizerte. Très jeune, il quitte sa famille, son pays, pour aller étudier l'agronomie, croyait-il sincèrement, en Belgique. Presque aussitôt arrivé à Namur, il connaît des cuisiniers qui lui font changer de voie et il entre à l'École culinaire de Namur, très réputée en Europe. On y apprend non seulement la cuisine, mais la gestion d'un hôtel ou d'un restaurant. Pendant son apprentissage de 3 ans, il travaille en même temps, le soir, dans un des meilleurs restaurants de la ville pour gagner ses études, "Chez Léon", le même employeur chez qui il sera engagé en sortant de l'école. Il y reste 10 ans. On y fait de la bonne cuisine française avec quelques spécialités belges appréciées comme la carbonade flamande, la fondue bruxelloise.

Il quitte ce restaurant pour venir au Canada une première fois en touriste. C'était en 1975. Il y connaît, à Montréal, le patron de Chez Fanny qui lui promet une place. Il retourne en Belgique préparer ses papiers et l'année suivante, il peut travailler au Canada. Il restera un an Chez Fanny comme cuisinier avant qu'on lui propose la place de "chef cuisinier" Chez l'Ancêtre, à Saint-Hubert,

où il est depuis presque deux ans et où il apprécie la confiance qu'on lui a faite. Il est à peu près seul en cuisine avec un aide ou deux, est responsable de l'administration de cet établissement en ce qui concerne les aliments. La clientèle est un peu différente de celle qu'il a connue auparavant. Il y fait pas mal de poissons, de crustacés, on lui réclame cette double entrecôte sauce à la moelle (2 personnes) qui est la grande spécialité. Célibataire encore, Rachid aime sortir le soir, tout connaître dans la métropole, mais s'adonne autant qu'il le peut à la natation.

LA MAISON DU BIFTECK
EN SPECIAL \$8.95
Tous les jours

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

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



Nos gagnants du bingo

1ère partie 8 gagnants - \$12.50

Réal Allen
rue Garnier
Montréal

François Leroux
rue St-Joseph
Dorion

Mme Cécile Goldberg
rue Abercrombie
New Glasgow

Mme Hélène Labbé
rue Taillon
Montréal

M. Charles-André Gauthier
rue Landry
Acton Vale

Mme Pauline Lussier
rue De l'Eglise
St-Amable

André Ruel
Route Kennedy
Lévis

Alain Boucher
rue Boucherville
Mont-Joli

2ème partie 3 gagnants - du gros lot \$83.33

Mme Suzanne Lalonde
Centre Touristique
Rivière Beaudette

Mme Hélène Delaney
rue France
Fabreville

M. R. Dumouchel
rue Châteaubriand
Montréal

3ème partie 2 gagnants - \$50.00

Mme Paul Laurier
53ème Avenue
Pointe-Calumet

Mme Vickie Boulanger
Goulburn Crescent
Ottawa

4ème partie 3 coins 3 gagnants - \$33.33

Mme Marie-Paule Boies
8ème Ave. Rsmt.
Montréal

Mme Donat Defoy
rue De Lachapelle
St-Adelphe

5ème partie 4 gagnants - \$25.00

Mme Hermite Lajeunesse
rue Terrasse Armand
Pointe-Claire

Lucien Proulx
rue Drake
Montréal

6ème partie 3 gagnants - \$33.33

Roger Guertin
rue Gagné
Dorion

Mme Jo Ann Joly
rue Toulon
Gatineau

Lundi 5 mars 1979 6ème partie 3 gagnants - \$33.33

Mme Carole Pépin
rue Garnier
Montréal

Mme Yves Bruneau
rue Radisson
Trois-Rivières

Mme Gaston Arseneault rue St-Henri Cap-de-la-Madeleine 7ème partie 2 gagnantes - \$50.00

Mme Fernand Vallière
rue Montcalm
St-Joseph de Sorel

Mme Vickie Boulanger
Goulburn Crescent
Ottawa

8ème partie 6 gagnantes - \$12.50

Mme Lima Bouchard
rue Nasseau
Brossard

Mme Jeanne-Marthe Bourget
20ème Ave Rsmt
Montréal

Mme Annette Boisvert rue Grigon Shawinigan

Mlle Chantale Riverin
rue Régina
Arvida

Mme Paul-Emile St-Onge
rue Jonquière
Trois-Rivières

Mme Denis Laplante Terrasse Richer Lesage Mardi 6 mars 1979 9ème partie 2 gagnants - \$50.00

Mme E. Boissonneault
rue Des Pins
Mascouche ouest

M. Ernest Couture
rue St-Jacques
Granby

10ème partie 7 gagnants - \$14.28

Thérèse Binette
5ème Avenue
Pointe-aux-Trembles

M. Claude Samson
rue Jeanne D'Arc
Montréal

Mme Raymond Brunette rue Bergevin Ville LaSalle Mme Georgette Bissonnette rue Viau Montréal

Mme Diane Thivierge
Rang St-François
St-Hyacinthe

Mme Cora Luffier
rue Centre
Ste-Rosalie

Mme Denise Simpsons boul. Sacré-Coeur Hull

Mme Eva Comtois
rue Martin
St-Amable

Mme Georgette Remy
rue Savoie
St-Hyacinthe

Mme Ginette Lessard Cardinal Léger Tracy Mme Lucienne Messier Place Belle Fontaine Anjou

Mme Thérèse Tremblay 3ème Rue Cap-de-la-Madeleine Denise Lessard rue Des Ecureuils Lucerne

Mme Suzanne Morin
avenue St-Michel
Ancienne Lorette

M. Jean-Marie Mailly
ave. Royale
Beauport

Mme Marguerite Lepage Chemin de la Carnardinière Québec

Mme Micheline Bernatchez
rue Pinard
St-Hubert

Mme Raoul St-Onge
rue Duffcourt
Lachine

Mme Camille Girard rue Balmoral Laprairie Mme Armande Tremblay Gatineau Mme Gérard Manseau rue St-Jean Wotton

Mme Georgette Faubert
rue Lanouette
Verdun

Mme Claire Ouimet
rue Pierre Boucher
St-François, Laval

Mme Reine Coutru rue Réjean LaSalle Mme Thérèse Côté rue London Montréal-Nord

Mme Jeanne Plante
rue St-Timothée
Montréal

Mme J. Boisvert
Cap-de-la-Madeleine

Mme Philibert Laurence rue Desjardins St-Charles de Mandeville Jeudi 8 mars 1979 15ème partie 7 gagnants - \$14.28

Mme Louise Dubois
rue Liebert
St-Hubert

Mme Pauline Lussier
rue De l'Eglise
St-Amable

Mme Réal Allan rue Garnier Montréal Mme Jeanne Chamberland 17ème Avenue Lachaine Mme Jeanne Beaupré Place Germain Montréal-Nord

Mme Louis-René Proulx
rue De l'Eglise
Ste-Blandine

Mme Emilienne Cloutier
Lussier

16ème partie 3 gagnants - \$33.33

Lucie Pintal
Ave Du Lac
Coteau Kanding

Lise Desjardins rue Louis-Veuillot Montréal Mme Alice Lachapelle rue Leblanc Montréal-Nord

Jocelyne Levacher
rue Joliette
Longueuil

Denise Lallamme
rue St-Laurent
Montréal, S

Vendredi 9 mars 1979 3 gagnants - \$33.33

Mme Timorin
rue Raymond
Chomedey

Mme Laura Bergeron
rue De la Station
Laurier

Mme Jean-Marc Samuelson rue Vanier Chicoutimi-Nord

Mme Ginette Séguin
44ème Rue
St-Michel

Simone Gill
26ème Ave. Rsmt
Montréal

Mme Joseph Jobin Ave. Taschereau Québec

Mme Colette Monier
rue Chambord
Montréal

Mme Gertrude Hébert
Grand Coteau
Ste-Julie de Verchères

Mme Léandre Ménard Rang St-Frédéric Des Cèdres Mme Claire Mercier rue St-Jean-Baptiste Valleyfield

Marie-Claire Belouin
boul. Edouard
St-Jacques le Mineur

Mme Yvonne Fortin
rue St-Denis
Cité Iberville

Roland Gauthier rue Sheppard Montréal Mme M. Arcudi rue St-Denis Montréal

Mme Léa Girard
rue St-Ambroise
Montréal

Gisèle Dépelteau
rue Dazéry
Montréal

Mme Henri Allaire rue Bolduc Thetford Mines Julie Houle rue St-Charles Sud Granby

Mme Isabelle Landry
29ème Avenue
Lachine

Gaston Rémillard
Terrasse Laurentienne
Ste-Foy

Laurent Turmel rue St-Eugène St-Jean Yves Perrot rue Jasper Beaconsfield

Mme Fernande Beaudoin
rue St-Zotique
Montréal

Pierrette Beausoleil
rue Victor Morin
Laval

Roland Giguère rue Du Chardonnet Anjou Susie Gray rue Gervais Ste-Dorothée, Laval Diane Roy rue De la Fabrique Matane

Mme L. Latourelle
rue d'Auteuil
Duvernay

Mme Adrien Lagacé
rue Hébert
St-Pascal

Robert Boulet rue De Castille Montréal-Nord Mme Gédéon Bouchard Causapsal Louise Lauzon 1ère Avenue St-Eustache

Mme Carmel Lavoie
rue St-Hubert
Montréal

M. Archambault
rue Denormandie
Montréal

Nathalie Juneau rue De la Paix Beauport Agathe Lafortune rue Principale Joliette

Mme Gilles Coupal
rue Nancy
Fabreville

Paul St-Martin
rue St-Paul
Cowansville

Mme Gérard Lambert rue Cadillac Montréal Jean Poirier rue Châteauguay Chambly

Guyline Crête
rue Principale
St-Marc-de-Carrières

Paul Gill
rue London
Montréal-Nord

Thérèse Therrien rue Ellen Valleyfield Steven Dufour rue St-Georges Ancienne Lorette Réjane Durand Place De Verneuil Charlesbourg

F. Leblanc
rue Lachapelle
Terrebonne

Yvette Armour
rue Décarie
Montréal

Mlle Françoise Landry L'Assomption Nord L'Assomption Rita Richard rue Pascal St-Contant

JOUEZ

TOUTES LES
PARTIES DE
BINGO SONT
DIFFUSEES SUR
LE RESEAU
TELEMEDIA

- CKAC/73
- CKCV/1280
- CJMT/1420
- CKRB ST-GEORGES DE BEAUCE
- CHLT/63
- CKCH/97
- CHLN/55
- CIRB/1240
- CFLP/1000

GRAND

15 JOUTES SUR
SEMAINE

GAGNEZ JUSQU'À
\$1500.

EN ONDES À
9.55 14.10 15.10

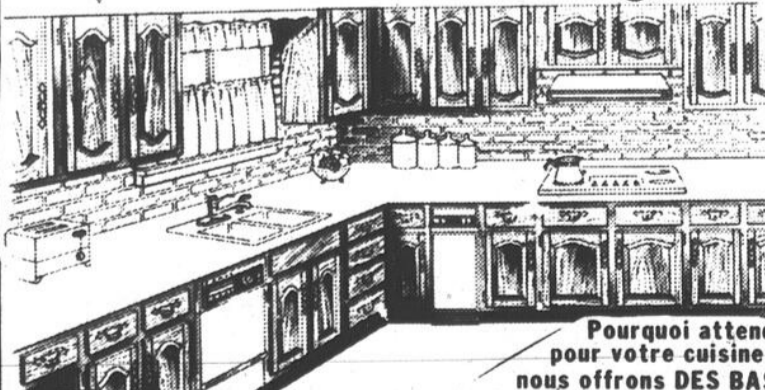
100
VOYAGES
GRATUITS
50 COUPLES

FAITES AFFAIRES DIRECTEMENT AVEC LE MANUFACTURIER

Embellez

AUCUN SOUS-CONTRACTEUR A PAYER

VOTRE
CUISINE



Service
d'achat à
domicile.
Planification
et estimés
gratuits
et sans
obligation
de votre part.
Garantie
sur matériel
— 1 an sur
le travail



Appelez maintenant pour profiter
de nos spéciaux de pré-saison

RECouvrez vos
ARMOIRES
POUR À PEU PRÈS
50%
DU COUT
D'ARMOIRES NEUVES

OUVERT LE
DIMANCHE DE
11 H À 4 H P.M.
POUR INSPECTION
SEULEMENT: 334-4723
SERVICE TELEPHONIQUE
24 HEURES

Pourquoi attendre
pour votre cuisine de rêve
nous offrons DES BAS PRIX
d'avant saison
NOUS NOUS SPÉCIALISONS DANS
LES RECOUVREMENTS
DE VOS ARMOIRES
DE CUISINES
AUSI DISPONIBLE ARMOIRES
CONÇUES POUR VOUS EN BOIS OU FORMICA
AINSI QU'UN CHOIX DE VANITÉS

334-4723



NU-MODE
MANUFACTURIER D'ARMOIRES DE CUISINE
2615, RUE DIAB, ST-LAURENT, P. Q.

HEURES
D'AFFAIRES
LUNDI AU VENDREDI
9 H A.M. À 5 P.M.
DIMANCHE 11 H A.M.
À 4 H P.M.
SOIR ET SAMEDI
sur appellement
SEULEMENT

financement
bancaire
disponible

Venez visiter notre salle de montre et
rencontrer nos experts, voyez les
matériaux avec lesquels nous fabri-
quons vos armoires.

20 PARTIES PAR SEMAINE

SUPER BINGO

UNE PRÉSENTATION



TOUTE LA VOLAILLE
DU QUÉBEC

Dimanche-Matin

TOTAL DE \$25,000 EN PRIX

5 JOUTES LE DIMANCHE

GAGNEZ JUSQU'À \$1000.

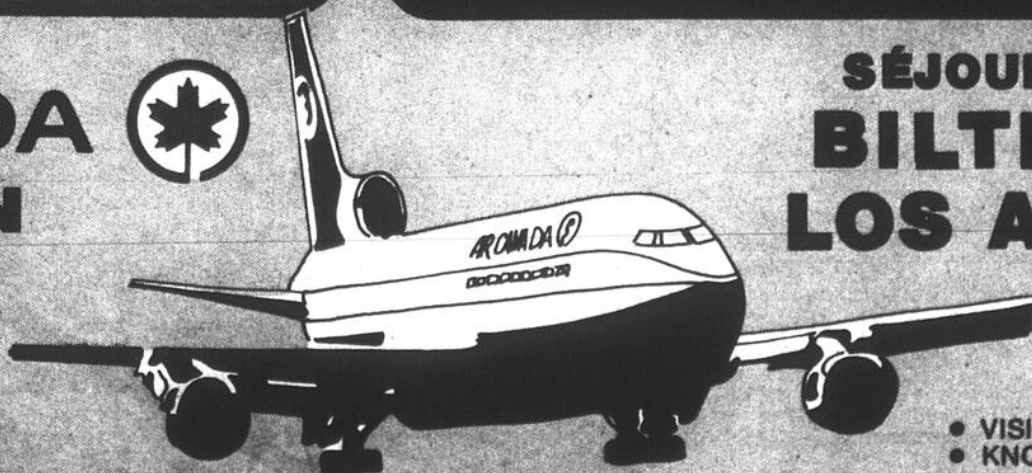
EN ONDES A
11.25 11.55 12.25 12.55 13.25

4 FAÇONS DE JOUER

- **BINGO ORDINAIRE \$100. PAR PARTIE**
Complétez une ligne verticale, horizontale, ou diagonale
- **4 COINS**
Les 4 coins valent "100"
- **GROS LOT**
Cumulatif si non gagné. Complétez la première ou dernière ligne horizontale de la carte et méritez le gros lot qui débute avec \$ 100** en caisse et à chaque partie \$50.00 s'ajoutent jusqu'à ce qu'il soit gagné.
- **LE CENTRE À EFFACER de \$1. à \$100. sans jouer**
Au centre de certaines cartes, un montant d'argent entre \$1** et \$100** peut être découvert en l'effaçant
Les gagnants d'une partie du bingo ordinaire ou du gros lot doivent téléphoner à Montréal (514) 790-0224 (frais virés) jusqu'à 17 h. S'il y a plus d'un gagnant à l'une des phases de chaque partie les prix sont divisés également.

VOS CARTES
DE BINGO
DANS
PERSPECTIVES
ET DANS TOUTES
LES STATIONS
DU RÉSEAU
TELEMÉDIA

AIR CANADA 
DESTINATION



SÉJOUR À L'HÔTEL BILTMORE DE LOS ANGELES

DU 12 AU 15 MAI

- REPAS • COCKTAILS
- TOUR DE VILLE
- VISITE DES STUDIOS UNIVERSAL
- VISITE DE "MAGIC MOUNTAIN"
- KNOTT'S BERRY FARM.

LOS ANGELES

CALIFORNIE

POUR PARTICIPER, POSTEZ VOS CARTES À:
"DESTINATION CALIFORNIE"
CASE POSTALE 6402
SUCCURSALE "A"
MONTRÉAL, QUÉBEC H3C 4A4

Silhouette carrée en coton et en crêpe...



Du crêpe de Chine polyester, imprimé pour cette jupe paysanne sur un tee-shirt de danseuse.



Longue veste à côtes et bordure et pantalon à pinces en gabardine de laine.

Par Josette Bourbonnais

Définitivement cette année, pour l'été, l'accent est mis sur la diversité des tissus, leur consistance, leur relief et leur composition.

Une matière déjà ancienne, le kasha refait surface, sorte de laine légère à relief, natté ou en diagonale. Elle est la base des tricots de la Maison Rodier de Paris qui distribue ses articles dans tout le pays.

Le souple crêpe de laine, presque ajouré, sans poids, est partout présent: dans les deux-pièces de voyage, de travail, dans les robes simples, un peu plus ajustées que les années passées, mais sans révolution, dans les pantalons et les manteaux d'été légers.

Des fils brillants et rustiques sont habilement exploités, mais toujours à base de fibres naturelles comme le lin, en mélanges avec d'autres fibres, donnant des effets spéciaux.

Le jersey pur coton est omniprésent pour les vêtements de vacances: tee-shirts, blousons sport, faciles à porter, à laver, à ranger dans la valise.

Cette maison a su remettre en valeur les tissés teints. Ce sont des rayures bayadères, "Antille", aux couleurs amorties ou des pékinés, encore un ancien tissu qui revient, et présente des alternances de rayures brillantes et mates par des agencements d'armures différentes, réfléchissant différemment la lumière. Ces tissus vont des coloris très clairs aux tons très chauds pour l'été. Les imprimés empruntent des motifs floraux stylisés comme des fleurs plates jusqu'à des dessins "cravates".

Les tricots ont des mailles plus ajourées et légères que jamais et donnent un effet de fait main, dont le fil serait teint en multicolore. Il s'agit de pulls courts aux épaules importantes, de pulls trapèzes aux larges emmanchures et aussi de débardeurs structurés, à porter sur che-

misiers, ainsi que de long pulls tunique à porter sur des jupes ou des pantalons également en tricot.

Deux styles s'affrontent. Les robes carrées sont comme suspendues aux épaules, décollées du corps, presque toujours à poches dans les coutures de côté, et se portent seules ou, plus courtes, en tunique sur un pantalon coordonné. Le second style, plus marqué à la taille, et dit "tourbillon", a un buste plus étoffé, la taille presque toujours élastisée et une jupe ample. La longueur est juste sous le genou.

Les jupes sont droites mais souples, car la mode revient à un style plus discipliné pour les matières lourdes. Elles ont aussi quelques fronces sages, des plis non repassés ou des plis religieuse au bas.

Les pantalons reprennent une place importante dans la vie quotidienne. Leurs tailles retiennent des plis pinces, ils prennent des airs de "jodhpurs", ou même indiens, et se portent avec les vestes, les blouses, les blazers et même les robes.

Les blouses sont nombreuses et disputent la place aux robes. De plus en plus douces, à empiècement froncé, elles ont des emmanchures à ailerons ou des manches courtes retournées, des guimpes à petits cols plats ou droits, des fentes arrondies à la manière des chemises d'hommes à porter par-dessus la jupe. Elles prennent le pas sur des chemisiers très classiques et stricts qui se démodent.

Les couleurs de l'été sont de quatre tendances chez Rodier. Les pastels soutenus sont les plus populaires, viennent ensuite les lumineux à réserver pour la fin du jour, les nouveaux naturels qui vont partout et les foncés profonds et chauds qui tranchent sur les pastels ou les complètent.



Blousé rayée en voile de coton, jupe à plis religieuse en toile.



Gilet ajouré blanc porté sur un débardeur de coton et une jupe de gabardine de laine blanche.

par Josette Bourbonnais



Le réalisateur Georges Dufaux en compagnie de son assistante, Dominique Pinel



Un élève de préprofessionnel, déjà "classé" à 15 ans.

Le système scolaire au Québec, qui a fait l'objet de multiples réformes depuis une dizaine d'années, est la cible des critiques tant de la presse, des parents concernés, que du grand public. Presque tous ignorent cependant, ce que vit l'adolescent tous les

jours dans ces immenses boîtes d'enseignement sans fenêtres où s'empilent de 2.000 à 3.000 élèves et professeurs.

recherche du passé simple", "Au F-11 cette année-là," "Les arts plastiques", "Plus ceux du préprofessionnel", "56,700 minutes", "Les lendemains du conseil

adolescents, l'isolement des professeurs alors qu'ils forment le groupe professionnel le plus important au Québec. Isolement face à leurs élèves, malgré les nom-

image et qu'elle ait toutes les vertus et les qualités que nous désirons transmettre à défaut de les vivre.

se rendent compte que l'adolescent est finalement devenu juge et partie de ce qu'il apprend.

Axés sur trois groupes différents de

Montréal, à un âge scolaire où l'on constate le plus d'abandons des études, le plus d'incertitude, voire d'angoisse face à l'avenir.

Un élève ne dit-il pas: "on est là, à la polyvalente, parce qu'on ne veut pas nous voir ailleurs!" Lieu de rassemblement obligatoire et captif, jusqu'à 16 ans, conclut le réalisateur.

On assiste au déroulement des étapes qui va présider au choix des options, presque injuste, selon le film. Pourquoi déjà une spécialisation, un cloisonnement irréversible, dès Secondaire II et III, soit à 14 ou 15 ans?

Ce que l'on constate en visionnant ces films c'est la présence d'un potentiel non exploité d'où naît l'indifférence de la grosse majorité des élèves.

Mais l'on ressent bien plus encore: dans la relation professeur-élève, la perte de l'autorité souvent, le manque de respect encore plus souvent, qui vont de pair avec une plus grande franchise, par contre, frôlant souvent l'arrogance, l'effronterie. Et encore beaucoup plus! Un manque de connaissances générales, une sorte d'éparpillement dans les programmes de décousu. On fait étudier l'Albatros (sans doute obligatoire) sans pouvoir situer Baude- laire dans l'histoire de la littérature et l'on discute de préceptes humains sous couvert de catéchèse alors qu'une fillette va demander ce que ça peut bien voir avec la religion?

Plusieurs enfants diront d'eux-mêmes ne rien avoir appris de nouveau depuis Secondaire I ou II, ou encore les mêmes choses depuis trois ans.

Tous sont concernés avec ces problèmes: professeurs, autorités du ministère de l'Éducation, parents et simples citoyens, sans la collaboration totale desquels, on ne pourra rien changer.

La difficulté d'être adolescent et professeur de polyvalente en '79

de discipline", "Un emploi pour 3 semaines", "16 ans au mois d'août", "Un jeu de hasard", l'auteur a voulu vérifier les principaux maux dénoncés dans l'avant-propos du Livre vert sur l'Éducation d'octobre 1977. A savoir l'énormité des usines à enseignement, la dépersonnalisation, les programmes imprécis, l'improvisation, puis l'absence de rigueur, de discipline et d'esprit de travail...

breux spécialistes et personnes-ressources ami se retrouvent dans l'école, face aussi à la lourde machine administrative qui veut continuellement les réorienter. Le professeur de secondaire se trouve dévalorisé et le réalisateur-cinéaste se demande si on ne devrait pas lui accorder une année sabbatique comme à l'universitaire.

L'enfant juge et partie

Si l'on ne garde plus les vieux à la maison, on ne garde à peine plus les enfants dans la famille et nous voudrions que l'école soit un reflet de notre propre

xions nées de sa recherche: "Ils sont nombreux les enseignants à s'interroger sur leur véritable rôle. En ayant voulu remplacer l'école traditionnelle, ils

Secondaire III, allégé, régulier et enrichi, plus un groupe préprofessionnel ces films ont agi comme catalyseur, dans un milieu socio-culturel situé en banlieue de

Ces émissions de l'Office national du film, ont été réalisées par Georges Dufaux, assisté de Dominique Pinel pour la recherche et la réalisation et ne se veulent pas un procès du système secondaire, mais un simple constat du vécu quotidien à l'intérieur d'une polyvalente où, disent-ils, la majorité des parents n'aimeraient pas y remplacer leurs enfants, fût-ce une seule journée!

Par "Les enfants des normes", tel que Georges Dufaux a voulu baptiser ses huit épisodes sous-titrés: "A la



Ces immenses corridors sans fenêtres où ils rôdent pendant 8 heures.

La margarine à l'huile de maïs Miracle. Moi, j'y crois!



Découvrez la margarine **MIRACLE*** de Kraft, faite d'huile de maïs pure à 100%.

Bien s'alimenter, c'est attacher de l'importance aux détails...comme la margarine **MIRACLE** de Kraft, faite d'huile de maïs pure à 100%.

Comme tous les autres bons produits Kraft, la margarine **MIRACLE** est d'un goût exquis.

Choisissez la margarine **MIRACLE**. Et ajoutez un atout de plus à votre plan alimentaire.

La margarine à l'huile de maïs MIRACLE			
	Polyinsaturées	Saturées	Huile de maïs liquide
Molle	40%	18%	65%
Régulière	27%	18%	51%
Diète/Molle	40%	18%	65%



PAGE C12 — DIMANCHE-MATIN — 18 MARS 1979

Moi, j'y crois!
Faites-moi parvenir
\$2.00

Remise de \$2.00 à l'achat de 6 lb de margarine à l'huile de maïs **MIRACLE** de Kraft. Veuillez poster un nombre suffisant de Codes Universels du Produit* pour totaliser 6 lb de margarine à l'huile de maïs **MIRACLE** à Kraft Limitée, Casier Postal 9417 Saint-Jean, Nouveau-Brunswick, Code Postal E2L 3E1.

NOM _____ (EN LETTRES MOULÉES)

ADRESSE _____ APP _____

VILLE _____ PROV _____ CODE POSTAL _____



Veuillez compter 6 semaines pour que la remise vous parvienne. Seuls les C.U.P. sont acceptés comme preuves d'achat. Chaque demande de remboursement doit être envoyée dans une enveloppe séparée. Le remboursement maximal est de \$2.00 pour chaque demande faite séparément. L'offre est valable au Canada sur le produit Kraft spécifié seulement, et se termine le 30 décembre, 1979.

35¢ La margarine à l'huile de maïs Miracle. 35¢

35¢ de rabais à l'achat de margarine à l'huile de maïs **MIRACLE (tous formats) chez un détaillant participant.** M. le détaillant participant — Pour avoir remboursé la valeur de ce coupon à votre client qui a fait l'achat du produit Kraft mentionné, Kraft Limitée, 8600 Chemin Devonshire, Ville Mont-Royal, Québec, H4P 2K9 vous remboursera la somme de 35¢ plus 5¢ pour les frais de manutention. Le remboursement pour toute autre raison constitue une fraude. Sur demande, vous devrez faire la preuve de l'achat de stocks suffisants du produit Kraft touché par l'offre pour justifier le nombre de coupons remboursés. Ces coupons ne seront acceptés que par l'intermédiaire des détaillants participants. Le client étant tenu de payer la taxe de vente ou toute autre taxe semblable. Le coupon devient nul s'il est l'objet d'une interdiction, d'une restriction ou d'une taxe. Aux fins de remboursement, poster à Kraft Limitée, C.P. 3000, Saint-Jean, Nouveau-Brunswick, E2L 4L3. Valeur comptant de 1/20¢. Cher consommateur — Faites rembourser ce coupon rapidement chez le détaillant participant. Un seul remboursement de 35¢ par article. L'offre, valable au Canada sur le produit Kraft spécifié seulement, se termine le 30 décembre, 1979.

35¢

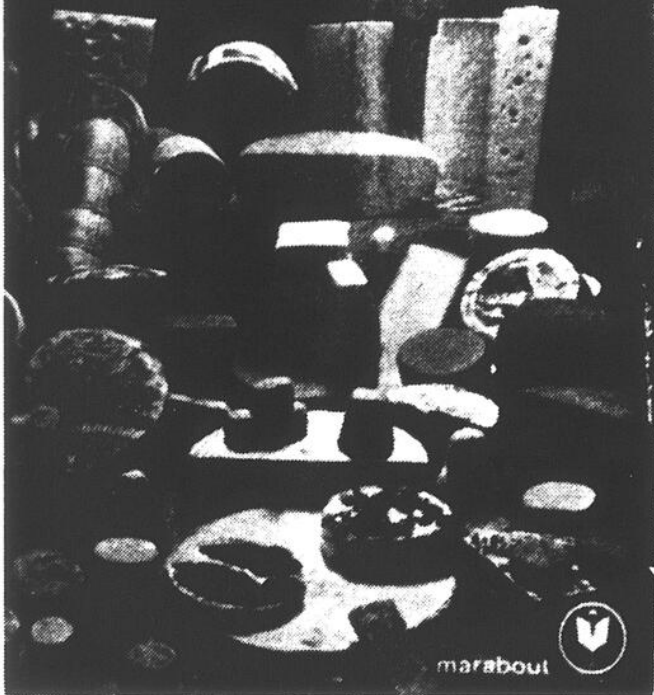
MD 1439045



le guide marabout des fromages

du monde entier

**PIERRE ANDROUËT
ET NINETTE LYON**



Les fromages du monde entier

Peu de gens qui s'intéressent à la gastronomie sont sensibles aux fromages et ne désirent pas en savoir toujours plus long à leur sujet.

Pierre Androuët et Ninette Lyon viennent de sortir un livre de poche de 400 pages dans la Collection des Guides Marabout, où ils rappellent toute l'histoire des fromages du monde entier, mais donnent surtout une description de tous ceux qui sont vendus et leur petite histoire, le nom de leurs créateurs, leur point d'origine.

On dit qu'il s'en vend mille variétés au monde dont près de deux cents seulement pour la France (350 dénombrés) dont les petites spécialités locales insuffisantes pour exporter.

La fabrication de tous les fromages par catégories y est expliquée et l'on se reconnaîtra un peu mieux lorsqu'on parlera de diète et fromage gras, fromage maigre: pro-

duits de base (lait de vache, de chèvre, de brebis), coagulation, égouttage, dé lactosage, moulage, salage, affinage.

Les grandes familles vont aider le lecteur à classer leurs fromages préférés: pâtes fraîches, en saumure, molles, croûte, fleurie, croûte lavée, fromages à moisissures internes, pâtes pressées, pâtes dures dites cuites, pâtes filées, fromages fondus. C'est peut-être un labyrinthe pour le profane mais l'on s'y laisse glisser facilement en reconnaissant au passage des noms de produits que l'on a dégustés.

Les fromages des autres pays d'Europe que la France sont moins connus, mais on apprendra à rendre à César ce qui lui appartient: le cheddar aux Anglais et le gorgonzola et le mozzarella aux Italiens, avec les moyens de les utiliser, certains étant réservés à la cuisine.

LE CENTRE DE DRAPERIES

LES PRIX LES PLUS BAS ET LE PLUS GRAND CHOIX AU QUÉBEC !

CONFECTION GRATUITE SUR TENTURES FAITES SUR MESURES

DOUBLEES OU NON DOUBLEES

CETTE OFFRE NE S'APPLIQUE PAS AUX VELOURS, PLAFONDS EN PENTE OU CATHEDRALE. HAUTEUR MINIMUM 54"

**VELOURS
IMPORTÉ**

45" de largeur

VALEUR 13.99

6.99 VGE.

**TERGAL
100% POLYESTER
OURLET CORNELLI**

104" de largeur. Blanc seulement.

VALEUR 9.99

5.99 VGE.

**DRAPERIES
PRÊTES À POSER
100% POLYESTER**

Tissées, motif dentelle

144" x 95" - Valeur 39.99

24.99 PRE.

**DRAPERIES
PRÊTES À POSER**

48 x 36

7.99 PRE

48 x 48

9.99 PRE

72 x 63

14.99 PRE

**100% POLYESTER
FILET**

115" de largeur

Brun, or, blanc, melon

Valeur 5.99

1.49 VGE.

**TERGAL
100% POLYESTER**

60" de largeur.

Choix de 15 couleurs.

2.99 VGE.

**ACRYLIQUE ET
POLYESTER**

45" de largeur.

Valeurs jusqu'à 3.49

1.99 VGE.

COUVRE-LITS

Matelassés, genre jeté.

Imprimés. Simple + Double

Valeurs jusqu'à 44.99

19.99 CH

COUVRE-LITS

Simple et Double

24.99 CH.

DOUILLETES

Simple et Double

Valeur 34.99

19.99 CH.

ENS. DOUILLETES

Avec frill et

couvre-oreiller inclus

Simple

Valeur 69.99

Double

Valeur 79.99

Queen

Valeur 89.99

39.99

44.99

49.99

DRAPERIES PRÊTES À POSER

100% POLYESTER

OURLET CORNELLI

Blanc seulement

144" x 95" - Valeur 39.99

39.99 PRE.

**15,000 VERGES
DE TISSU DE
DRAPERIES**

Valeurs jusqu'à 12.99 la verge

VOIR NOTRE SPÉCIAL

À \$2.00 EN MONTRE !

PROBLÈMES?

SERVICE DE CONSULTATION
MORALE, PROBLÈMES HUMAINS,
PROBLÈMES SPIRITUELS

**3, PLACE VILLE-MARIE
(suite 218) TÉL.: 866-6184**

PÈRES JÉSUITES

(11 H A.M. — 5 H P.M.)

UN CADEAU DE \$11⁹⁵ QUI VOUS APPRENDRA COMMENT PERDRE DU POIDS



Enrôlez-vous dans les Weight Watchers dès maintenant. Vous participerez à 16 réunions hebdomadaires consécutives, et vous recevrez en cadeau notre merveilleux livre de recettes "Maigrir tout en mangeant comme un gourmet". Prix au détail \$11.95.

Cette offre s'adresse également aux membres à vie, elle n'est cependant valable que dans la province de Québec.

Vous êtes tout près de perdre du poids:

BAIE COMEAU 589-2735	SEPT-ÎLES 962-5495	MONT-LAURIER 623-2761
MONTREAL 727-3788	QUÉBEC 651-9224	HULL 770-4108
SAGUENAY 549-8205	TROIS-RIVIÈRES 378-3655	SHERBROOKE 563-6197
DRUMMONDVILLE 395-4524	RIMOUSKI 723-1087	ROUYN 762-9542
RIVIÈRE-DU-LOUP 862-4767	SHAWINIGAN 536-3890	GRANBY 378-2308

• Aucun contrat • Frais d'inscription \$5.00 • Classe hebdomadaire \$5.00

WEIGHT WATCHERS

Weight Watchers du Québec Ltée dont l'usage est enregistré.
Tous droits réservés.

**DRAPERIES
FAITES SUR
MESURE
DISPONIBLES**

CENTRE D'ACHATS GREENFIED PARK

TELEPHONE: 671-1955 — 671-1956

ENTREZ DIRECTEMENT DU TERRAIN DE STATIONNEMENT PRES MIRACLE MART



C'est rentable d'éliminer le gaspillage d'électricité

Chez Québec-Lait, à Saint-Laurent, on économise plus de 640 000 kWh par année

Dans l'industrie, comme dans chacun de nos foyers, l'énergie gaspillée, c'est de l'argent gaspillé.

Pour éliminer le gaspillage, nous devons tirer le maximum de chaque kilowattheure consommé.

Étant donné que nos besoins ne cessent d'augmenter, il faut prévoir pour demain. Utiliser l'électricité de façon plus judicieuse, au travail comme à la maison, constitue une excellente mesure de conservation de nos ressources énergétiques.

Voici une autre initiative valable contre le gaspillage de l'électricité.

Conseillée par les spécialistes de l'utilisation de l'énergie, de l'Hydro-Québec, la compagnie Québec-Lait, de Saint-Laurent, a mis en œuvre un programme rentable pour éliminer le gaspillage de l'électricité.

Voici ce qu'en pense M. Fernand Bernard, directeur de la production de cette usine laitière:

"En collaboration avec l'Hydro-Québec, nous avons effectué des analyses sérieuses de notre consommation d'énergie électrique. Par suite de changements apportés à nos méthodes de transformation du lait de consommation et par la mise en pratique de mesures d'exploitation plus efficaces, le rendement de l'usine s'est accru et on y réalise des économies d'électricité évaluées à plus de 640 000 kilowattheures par année."



MM. Yves Lafortune, spécialiste de l'utilisation de l'énergie, de l'Hydro-Québec, Fernand Bernard, directeur de la production chez Québec-Lait, à Saint-Laurent, et Yvan Talbot, chef du Génie de cette même compagnie, photographiés lors d'une session d'étude du programme anti-gaspillage de l'électricité.

40 maisons

Saviez-vous qu'au total, les kilowattheures économisés dans cette usine laitière, représentent la consommation moyenne annuelle d'électricité de plus de 40 nouvelles habitations ?

Posons-nous la question: avons-nous les moyens de gaspiller l'électricité ?

Pour vivre le Québec ensemble



Variations sur le thème de la réalité

Du 22 mars au 22 avril, le Centre d'Art du Mont-Royal accueillera deux artistes-peintres qui interprètent différemment l'aspect visuel de notre monde. Ce qui confirme une fois de plus qu'il y a autant de visions du monde qu'il y a d'individus!

Monique Martet est née en France. Elle est une ancienne élève des Beaux-Arts de Clermont-Ferrand et des Beaux-Arts de Paris. Elle a exposé seule ou en groupe à Paris, Saint-Paul-de-Vence, Bordeaux, en Italie, etc. Son genre de tableaux participe à l'école surréaliste. Elle représente un univers étrange et poétique peuplé de personnes de rêve. Le surréalisme remonte loin dans le passé et refait surface à intervalles réguliers à travers l'histoire. Il trahit une préoccupation presque viscérale. Qui de nous n'a pas songé à échapper au carcan de la vie quotidienne?

André Couture a fréquenté l'École des Beaux-Arts de Montréal et l'Université du Québec. Il est membre du Conseil de la peinture du Québec. Il enseigne la peinture. Il a souvent exposé. Le paysage le passionne. Comme il dit lui-même: "Après avoir travaillé à l'huile, en exploitant plusieurs de ses possibilités, j'ai découvert l'acrylique qui m'a aidé à orienter ma recherche picturale d'une façon différente. Avec l'huile, j'explorais surtout la forme, la couleur, la texture et ce, d'une façon gestuelle sans toutefois tenir compte de la représentation réaliste. L'acrylique m'a obligé à travailler différemment et mes formes sont devenues plus définies et plus contrôlées".

Le public est invité à découvrir ces deux formes d'art contemporain. L'entrée est libre, tous les jours, de 10 h 00 à 20 h 30. Le Centre d'Art est situé au sommet du Mont-Royal, à la rencontre de la voie Camilien-Houde et du chemin Remembrance.

Concours de photos

Le Musée d'art contemporain de Montréal en collaboration avec le Conseil du Québec de l'enfance exceptionnelle lance un concours qui s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux amateurs sur l'Enfant et la vie urbaine au Québec.

La date limite de réception des photos est le premier mai 1979 pour les photos d'été et le premier septembre 79 pour les photos d'hiver.

On peut obtenir des renseignements supplémentaires en écrivant pour demander les formules de participation à: Musée d'art contemporain, Concours de photos, Cité du Havre, Montréal H3C 3R4, Québec.

Le retour à la nature ça commence à la maison!

Se soigner la peau, les dents, les cheveux, se faire des masques ou corriger la constipation, les ennuis digestifs, les petites coupures ou irritations de la peau, est à la portée de toutes les mères de famille avec des ingrédients très simples et peu dispendieux. Bien plus, avec des articles qu'elles utilisent très souvent à d'autres fins.

Un petit livre peu cher de chez Hachette, "FAIT NATURE", beauté, santé, nourritures sauvages et boissons, par Anne Réale, explique ou rappelle de bons vieux remèdes de bonne femme aussi pittoresques qu'amusants, et dont on a quelquefois entendu parler à la campagne mais qu'on avait oubliés au bénéfice de solutions toutes faites achetées chez le pharmacien ou au comptoir de cosmétiques.

Tout d'abord une liste des produits de base que toute ménagère devrait tenir à sa disposition pour sa beauté: lait et dérivés, huiles végétales, les agrumes, les oeufs, la bière, la lanoline, la vaseline et l'alun. L'auteur en donne les vertus et la façon dont ils agissent sur la peau, les cheveux, etc.

Faire vos démaquillants ne demandent que quelques minutes mais ceux-ci, sans agents chimiques ne se conserveront que 2 ou 3 jours. Des lotions de toilette, avec de l'eau de menthe, de thé, de sauge, en décoction se composent en infusion ou en décoction auxquelles on peut toujours ajouter quelques gouttes d'alcool pour les rendre plus antiseptiques.

Pour assouplir sa peau, rien de mieux qu'un jaune

d'oeuf mélangé à de l'huile d'amande, à une infusion de camomille, et, pour ranimer un teint terne, le masque de carottes fera merveille.

Mais si vous voulez faire une cure de teint-clair, alors il faut commencer par le commencement: il faut vous désintoxiquer par l'intérieur. Il vous faut donc boire des bouillons de céleri, des jus d'orange, de citron, de pamplemousse ou des cocktails de légumes.

L'auteur consacre tout un chapitre (34 pages) à nos petites misères faciles, d'après elle, à soulager: les migraines, les rhumes, les bleus, les excroissances ont tous une solution.

La nature vient aussi à votre secours pour le nettoyage ménager. Là encore une liste des produits indispensables: blanc de meudon, vinaigre, javel, cendre végétale, les diverses lessives naturelles et écologiques (de farineux, de son, de miel, d'eau de pommes de terre, etc...)

On est souvent embarrassé pour nettoyer certains objets: métaux foncés, étain, carafes, téléphone, bijoux, marbre, tapisseries, tableaux, plâtres, etc... ils redevennent comme neufs avec des ingrédients aussi simples que de la farine, du gros sel, du vinaigre, de l'alcool, du citron, de la craie blanche... bien utilisés. Le chapitre des insecticides n'a pas fini de faire parler, il suffit de connaître les bonnes plantes anti-moustiques pour ne plus en souffrir et sans dépenser des fortunes.

Un dernier chapitre s'occupe des plantes d'intérieur, leur entretien, comment les obtenir à partir de fruits et légumes courants.

Fait
Nature



ANNE REALE

Vous luttez en vain contre les poils superflus?

Les méthodes personnelles d'épilation demandent un temps indéfini et sont généralement inefficaces. Se raser, cirer, épiler avec des pinces et employer des produits chimiques sont des méthodes temporaires. Les poils repoussent rapidement.

L'épilation du Système Grégoire est permanente. Médicalement approuvée. Chaque poil est soigneusement enlevé. Vous voyez l'amélioration dès le premier traitement. Et, une fois le traitement completé, vous aurez gagné la bataille.

Téléphonez maintenant pour une consultation complémentaire. Nous déterminerons votre problème, nous vous donnerons une explication complète de notre méthode permanente d'épilation et vous donnerons un estimé du coût ainsi que du temps requis.

 **systeme grégoire**

LE PLUS GRAND SYSTEME MONDIAL D'ÉPILATION PERMANENTE
CENTRE-VILLE: 861-9741 1010 ouest, rue Ste-Catherine, 301 Edifice
de Lundi à Vendredi 10 to 7



DIPLÔMÉS* SANS EXPÉRIENCE DEMANDÉS

Le programme de formation des aspirants-officiers s'adresse aux jeunes gens qui veulent devenir **officier de carrière** et mettre à profit leurs aptitudes et leurs connaissances dans les services opérationnels des Forces Armées Canadiennes.

- Opérations maritimes de surface ou sous-marines
- Pilotage ou navigation aérienne
- Contrôle des armes ou de la circulation aérienne
- Infanterie, blindés, artillerie

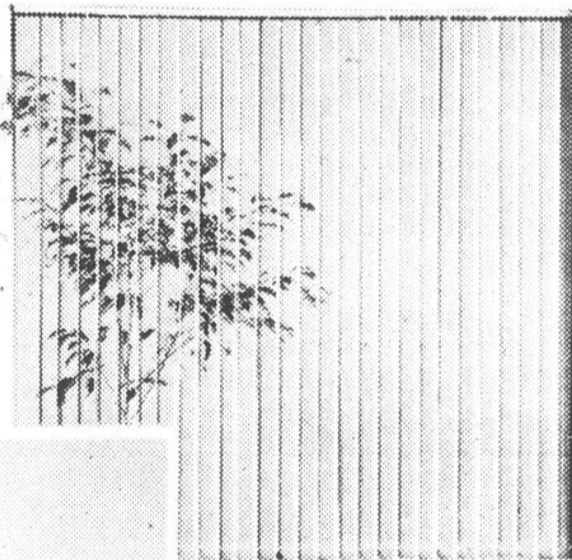
Informez-vous sur tous les aspects de cette intéressante opportunité en communiquant avec le centre de Recrutement le plus rapproché.

Consultez les pages jaunes
sous la rubrique recrutement.

*Secondaire
CEGEP
Université



Lamelles verticales ou étroites à 20% de rabais!

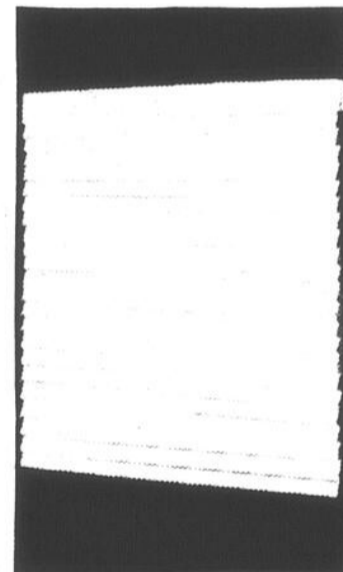


Rabais de 20% Stores "Vertiflex" à lamelles verticales, aussi décoratifs que pratiques! Installez-les à une fenêtre et réglez l'intensité de la lumière qui pénètre. Ou encore, servez-vous des stores "Vertiflex" pour diviser la salle de séjour. Les lamelles verticales sont une solution heureuse, élégante et ingénieuse à beaucoup de problèmes de décoration. Elles s'enlèvent aisément pour l'entretien et leur position verticale réduit l'accumulation de poussières. Les stores sont faciles à s'installer et ne nécessitent aucune lubrification. Choisissez-les en vinyle, en aluminium ou en tissu en plusieurs tons unis à la mode. Livrés selon les dimensions qui vous conviennent: de 36" à 168". Demandez au représentant du service d'achats à domicile Eaton de vous apporter ses échantillons, profitez du rabais de 20%!

Prix courant Eaton
64.95 à 569.96

52⁷⁶ à 455⁹⁶

Egalement vendus chez Eaton centre-ville (6e étage) et à ou par tous les autres magasins Eaton. Achats en personne seulement. S.V.P. accordez 4 semaines pour la livraison des stores "Vertiflex".



Rabais de 20%! Les stores "Bali" à lamelles étroites présentent une apparence plus raffinée, délicate, moderne. Vous apprécierez le magnifique choix de tons à la mode. Vous remarquerez avec plaisir le mince cordon qui remplace le traditionnel ruban de liaison si difficile à nettoyer. Demandez au représentant du service d'achats à domicile Eaton de vous apporter la gamme des tons offerts et profitez du rabais de 20%!

Prix courant Eaton
de 50.95 à 421.95

40⁷⁶ à 337⁵⁶

Achats à domicile

Invitez notre représentant
aujourd'hui, composez

341-3000 poste 241

EATON
ou une aubaine en vaut le coût



AVEZ-VOUS LU LA SECTION SPORTIVE DE
la presse

RÉCEMMENT?

Elle vous présente la plus formidable équipe de journalistes sportifs jamais vue au Québec. LA PRESSE vous propose les meilleures pages sportives dans un GRAND journal. Une équipe de 25 spécialistes dans toutes les disciplines.

- Les derniers résultats
- Les meilleurs commentaires.
- Les plus belles photos.
- Des grands reportages de qualité

**LES SPORTS
À LA PRESSE
C'EST L'AFFAIRE
D'UNE ÉQUIPE CHAMPIONNE**

*Si vous n'avez pas lu
LA PRESSE aujourd'hui
vous avez manqué
quelque chose
quelque part.*