



RESPECTER LES GOÛTS DE L'ENFANT — Pour Mme Lagacé, il faut comprendre que l'enfant peut refuser certains aliments; il a certainement des raisons pour agir ainsi.

## C'est avant deux ans qu'un enfant doit apprendre à bien manger

Par Denise PELLETIER-BOUCHARD

CHICOUTIMI — "Il faut respecter les goûts de l'enfant, et lui donner très jeune une attitude positive envers les aliments", nous déclare Mme Louise-Lambert-Lagacé, diététiste et auteur d'un livre intitulé "Comment nourrir son enfant, de la naissance à six ans", au cours de l'entrevue qu'elle accorde au QUOTIDIEN.

Elle a écrit ce livre parce qu'il répondait à un besoin. Elle recevait de nombreuses questions de la part des mères inquiètes, qui se demandaient comment nourrir leur jeune enfant.

Or, pour Mme Lagacé, les habitudes de nourriture d'une personne se prennent très tôt, et ce sont bien entendu les parents de l'enfant qui lui donnent, volontairement ou non, ces

habitudes.

Mais un enfant n'est pas une machine. On ne peut pas établir une liste de menus équilibrés et les lui présenter l'un après l'autre: il refusera sûrement certains plats. Et s'il refuse de manger quelque chose, il a ses raisons, il ne faut pas insister.

Ce qu'il faut faire, surtout, c'est développer le goût de l'enfant dès son jeune âge, avant qu'il ait 2 ans si possible. Et pour cela, il y a toutes sortes de manières. Mme Lagacé dit qu'il faut d'abord faire connaître à l'enfant la vraie saveur des aliments. C'est-à-dire, ne pas mettre du sucre partout. "C'est en ajoutant du sucre à tout les aliments des bébés qu'on leur donne de mauvaises habitudes dont ils auront de la difficulté à se départir plus tard".



MME LOUISE LAMBERT-LAGACÉ — "Bien nourrir son enfant, c'est avant tout bien l'aimer; cet amour et cette tendresse des premiers mois formeront la base de bonnes habitudes alimentaires."

## Il ne faut pas contrarier l'enfant qui n'a pas faim

Une partie importante de l'alimentation du bébé est constituée par les fruits et légumes. L'important, selon Mme Lagacé, est de les lui faire aimer. Il est tout à fait inutile de dire à un enfant que tel aliment est bon pour sa santé. Il ne peut comprendre tout ce que cela signifie. Par contre, on peut faire de chaque nouvel aliment une fête pour les sens de l'enfant.

Lorsqu'on lui présente un nouveau légume, on peut le lui faire goûter cru et cuit. On peut lui montrer l'apparence du légume, sa couleur, sa forme, le lui faire prendre dans ses mains. Lorsqu'on en a l'occasion, on peut aussi montrer à l'enfant, sur une ferme, où et comment poussent les légumes et les fruits, d'où proviennent les oeufs, la viande. Cela donnera à l'enfant le goût de manger ce qu'il a connu par ses autres sens.

Avant deux ans, d'ailleurs, l'enfant est naturellement ouvert aux nouveautés, on peut donc lui présenter sans crainte de nouveaux aliments. Après deux ans, l'enfant devient plus capricieux, il a moins faim, et c'est normal. C'est à ce moment-là qu'il faut entretenir en quelque sorte son ouverture d'esprit en lui faisant apprécier la saveur des aliments.

Une autre chose très importante, selon Mme Lagacé: l'atmosphère des repas. Il faut qu'elle soit détendue. Si on passe son temps à contrarier l'enfant, si on insiste trop pour qu'il mange un aliment

ou pour qu'il vide son assiette, les repas vont devenir une corvée pour les parents et pour l'enfant.

Surtout, éviter le chantage du genre "si tu manges tes légumes, tu auras du dessert". Parce que de cette façon, on donne une importance excessive au dessert, on fait croire à l'enfant que c'est ce qu'il y a de meilleur.

De même, si, lors d'une petite fête pour enfants, on sort toute ce qui est mauvais pour la santé: li-

queurs douces, bonbons, chocolats, "chips", ils vont penser que ce sont là les meilleurs aliments, et plus tard, ils en mangeront chaque fois qu'ils en auront l'occasion.

Il ne faut pas oublier non plus que l'exemple des parents est plus important que tous les discours sur les bons effets de la bonne alimentation. Un enfant va avoir le goût de manger des fruits et des légumes parce que toute la famille en mange avec joie.

Nourrir son enfant apparaît donc comme un art,

et aussi un acte d'amour. Pour Mme Lagacé, c'est de la prévention. D'abord, il faut apprendre au tout-petit à contrôler son appétit. Si on le force à boire toute sa bouteille, à vider son assiette, il s'habitue à manger plus qu'il n'a faim, il sera trop gras. Or, un bébé obèse à 80% de chances de le rester toute sa vie.

Ensuite, s'il développe une attitude positive envers les nouveaux aliments, il la gardera probablement à l'âge adulte: il pourra apprécier des mets exotiques qu'on lui servira à l'étranger, par exemple.

Et, puisque l'alimentation est pour l'enfant l'activité la plus importante et la plus représentative de toutes les autres, l'ouverture d'esprit qu'on lui donne à l'égard des aliments s'étendra probablement à d'autres domaines de sa vie.

## Les femmes engagées pourraient bien influencer la politique

par Christiane LAFORGE

Engagée et de plus en plus sensible aux problèmes du temps la femme s'affirme également politiquement. Lors de la rencontre organisée par la Fédération des Femmes du Québec, en fin de semaine dernière à Arvida, plusieurs idées ont été échangées entre l'assistance et les candidates aux prochaines élections municipales. Idées qui nous poussent à croire que la pensée politique subira un changement véritable sous l'influence féminine.

En effet, ses préoccupations et ses priorités sont d'une toute autre dimension que celles des hommes actuellement en place. Autrement préparée que l'homme, plus totalement engagée, très idéaliste et sensible au côté humain des situations, la femme qui s'engage politiquement et concrétise par sa présence cet engagement ne peut qu'apporter un renouveau à la politique.

Issue de différents milieux, soit ouvrier, soit aisé, la femme candidate actuelle a passé par certaines expériences totalement inconnues de l'homme.

Dans leur propos, dans leur comportement elles demeurent avant tout des femmes qui ont lutté. Elles ont d'abord été épouses, avec tout ce que cela implique dans la vie d'une femme que la société a longtemps confinée dans un rôle précis et limité. Puis mères de plusieurs enfants à l'éducation desquels elles ont consacré, et c'est le mot, plusieurs années de leur existence. Par cela, à cause de tout cela, il leur a fallu d'abord le courage d'ajouter à leur charge la prise en main de leur propre personnalité, et de lutter contre la normalité pour remonter ce courant capable de les amener à leur dimension réelle. Ou elles se sont remises à l'étude, ou elles se sont lancées dans une association quelconque oeuvrant socialement. Personne dans leur entourage ne s'est effacé devant leur engagement, personne ne s'est, avec abné-

gation, consacré à les seconder prenant en charge une part de leurs responsabilités. Ceux pour qui elles ont toujours été disponibles exigeront d'elles de ne pas souffrir de leur choix. Si l'on comprend les absences et les déplacements prolongés du père de famille dont l'épouse assume toujours le double rôle, il n'en est pas de même pour la femme qui s'engage. Et tout cela jouera un rôle important dans sa carrière. Les candidates actuelles ne font pas exception à la règle, et comme chaque fois en pareilles circonstances, l'existence et les besoins de sa famille ont été soulevés et discutés.

La femme s'engage politiquement avec un enthousiasme et une détermination qui font souvent défaut à l'homme en place, désabusé, sécurisé par une position dont la lutte se limite à un temps relativement court d'élections. S'il doit vaincre ses rivaux, il n'a pas à faire face à tout un héritage culturel qui aujourd'hui encore n'accorde pas à la femme des droits égaux aux hommes en toute chose. Il y a une certaine pureté d'action chez la femme, une sorte de candeur que le système où règne le dieu argent n'a pas encore pourri. Elle a eu en main l'éducation d'humains, et non le souci, en majorité masculin, de se tailler une part de revenu, coûte que coûte. Privée d'autodétermination elle se retrouve aujourd'hui beaucoup plus libre, et ose encore croire que le sentiment a sa place dans notre monde. Et tout cela qui fait sa force fait aussi sa faiblesse. C'est d'elle-même que la femme devra le plus se méfier; la femme étant hélas trop souvent la pire ennemie de la femme. Sa réussite tiendra peut-être le plus à cette intelligence de l'engagement qui fait dire à Louise Parée. "Je ne m'engage pas en tant que femme, mais en tant que citoyen à part entière." Etre suffisamment femme pour ne pas se sentir obligée de le prouver, cela transformerait sans doute l'agressivité de certaines en combattivité.

## La femme en Chine reprend sa place

par Serge ROMENSKY

PEKIN (AFP) — L'égalité de la femme et de l'homme est à l'ordre du jour en Chine populaire. "Les femmes soutiennent la moitié du ciel": voilà le dicton qui, actuellement, est appelé à remplacer les anciens aphorismes méprisants du genre "L'homme est supérieur à la femme", "Les femmes sont aussi utiles qu'une oreille sourde", ou encore, "Elles ont les cheveux longs, mais les idées courtes".

Dans le cadre de l'immense campagne contre Confucius, qui se déroule depuis près d'un an dans toute la Chine, c'est à l'influence néfaste de l'antique philosophe et de ses disciples que sont attribuées les attitudes faisant de la femme un être inférieur. Une attitude fixée jusque dans la langue écrite, puisque par exemple les caractères signifiant "esclave" ou "perfidie" comprennent l'idéogramme qui désigne la femme.

Il est vrai que ce même idéogramme se retrouve dans les caractères qui veulent dire "bien" et "paix".

Toujours est-il que, ces temps-ci, reportages de journaux, pièces de théâtre, et jusqu'à l'histoire ancienne de la Chine elle-même, sont mis à contribution pour démontrer l'inanité des prétentions "confucéennes" décrétant une prétendue supériorité de l'homme sur la femme.

Un personnage ressorti pour la circonstance des annales historiques est l'unique femme qui ait occupé en titre le trône impérial de Chine, Wu Tze-Tian.

Le "Bulletin de l'Université de Pékin", dans un numéro récent, a fait une chaleureuse apologie de cette impératrice, qui chassa brièvement du pouvoir la dynastie Tang, à la fin du 7e siècle. La revue présente l'impératrice comme une anti-confucéenne convaincue, qui lutta contre les aristocrates "réactionnaires".

Wu Tze-Tian est félicitée d'avoir été "un fouet de fer" contre les seigneurs et gros hobereaux, opposés au pouvoir central de la cour impériale: sans la moindre hésitation, elle mata plusieurs rébellions et complots "contre-révolutionnaires" fomentés par ceux-ci. Simultanément, elle permettait aux gens du peuple d'exprimer ouvertement leurs doléances, et encourageait les citoyens à "dénoncer et démasquer les éléments nuisibles".

## Camille Gagné en tête du concours du plus bel homme de la région

Par Christiane LAFORGE

JONQUIÈRE — Pourquoi pas un concours du plus bel homme de la région? C'est la question et l'idée qu'a eues le cercle Rose-Marie des Filles d'Isabelle de Jonquière, en inovant leurs activités annuelles par un gala du plus bel homme. A qui allons-nous pouvoir dire "Sois beau et tais-toi?"

L'homme en tête de liste actuellement, nous confie Madame Dickey de Jonquière, serait le maire Camille Gagné.

Lancé depuis peu dans la région, ce concours du plus bel homme a déjà reçu la réponse de plus de 500 participantes. Chaque personne désireuse de faire élire l'élus de son goût doit faire parvenir une lettre contenant dix noms, inscrits par ordre de préférence. Un système de points de dix à 0 permet d'établir lequel bénéficie du plus grand nombre de voix.

Les participants ont jusqu'au 15 janvier pour faire parvenir leur lettre à Jonquière, case postale 761. Des trophées et le titre sont prévus comme récompenses auxquels s'ajouteront d'autres avantages qui seront définis plus tard.

Très étonnée des résultats actuels, Madame Dickey signale quelques hommes également très populaires, comme le Docteur Aurélien Carré, le dentiste Blackburn, René Bertrand, Roger Malaisson, et Michel Cain, ainsi qu'un Monsieur Arthur Tremblay pour qui même des dames de Sept-Iles ont voté. Ce dernier est le favori des vendeuses et caissières d'un magasin de la région.

C'est le 25 janvier de la prochaine année qu'aura lieu à Jonquière le gala du plus bel homme de la région. Bien sûr, il s'agira d'un homme public.

# “Il faut bien distinguer entre médecine esthétique et soins de beauté” (Dr G. Lanctôt)



**C'EST IMPORTANT** — Auteur d'un livre sur la médecine esthétique, le Dr Guylaine Lanctôt affirme qu'il est important de tenir compte de la dimension esthétique dans les soins prodigués aux patients.

Par Denise PELLETIER-BOUCHARD

CHICOUTIMI — “Il faut bien distinguer entre médecine esthétique et soins de beauté”. Le Dr Guylaine Lanctôt, auteur d'un livre intitulé “La médecine esthétique” (éditions de L'Homme, Montréal, 1974), insiste sur ce point au cours de l'entrevue qu'elle accorde au QUOTIDIEN.

La médecine esthétique, comme son nom l'indique, prodigue des soins médicaux pour des problèmes médicaux. Elle regroupe plusieurs spécialités médicales sous un même toit (chirurgie, dermatologie, plastie, endocrinologie). Ce n'est pas une nouvelle discipline, mais c'est une nouvelle orientation donnée à la médecine: on cherche à tenir compte de la dimension esthétique tout en prodiguant les soins nécessaires aux patients.

Ainsi, dit le Dr Lanctôt, si on peut opérer quelqu'un en faisant une toute petite cicatrice, il faut s'y appliquer, car c'est très important pour le patient que ses cicatrices paraissent le moins possible. D'autre part, lorsqu'on enlève des varices par exemple, il y a moyen de laisser peu de traces, et là encore, c'est important.

La médecine esthétique permet aussi aux patients de recevoir des soins en clinique, sous anesthésie locale, ce qui leur évite un séjour à l'hôpital. Il existe plusieurs cliniques de ce genre au Québec.

Dans son livre, le Dr Guylaine Lanctôt aborde plusieurs problèmes qui relèvent de la médecine esthétique. Elle signale d'ailleurs le fait que dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, les cas de varices sont particulièrement nombreux. C'est probablement dû au fait que, par le passé, il n'y avait pas assez de spécialistes pour les traiter. Or, les varices peuvent être traitées, soit par la chirurgie, soit par la

sclérothérapie.

Il est également question d'obésité, dans ce livre. Le Dr Lanctôt dit qu'il y a un seul moyen pour éliminer l'obésité: la diète et l'exercice. Par contre, il faut distinguer l'obésité de la cellulite qui, elle, doit se traiter par l'injection d'un médicament spécial. Ce traitement réussit dans 70 pour cent des cas. On ne connaît d'ailleurs pas la cause exacte de la cellulite et, sur certaines personnes, le traitement n'a aucun effet.

La greffe des cheveux est une technique de transplantation des cheveux, et non pas une greffe de prothèses. Le Dr Lanctôt affirme que les cheveux ainsi transplantés repoussent à coup sûr.

Elle aborde également la chirurgie mineure (grains de beauté, verrues, kystes) et la médecine du visage (acné, couperose, cicatrices, rides).

Et le Dr Lanctôt conclut: “Lorsqu'il n'y a pas d'indication médicale pour un traitement de médecine esthétique, la décision d'entreprendre un tel traitement doit être entièrement laissée au patient. Nous lui expliquons en quoi il consistera, quelles en seront les conséquences, ce qu'il peut attendre comme résultat. Mais en dernier ressort, c'est lui qui décide. En général, il optera pour le traitement si les répercussions de son problème sur sa vie de tous les jours sont très importantes”.

Le livre du Dr Lanctôt est d'ailleurs très bien fait, clair et simple. On y retrouve des graphiques et des photos, et des notions médicales facilement compréhensibles sur l'origine des problèmes dont il est question. Il répond avec précision à la plupart des questions qu'on peut se poser sur la médecine esthétique.

## Pour une politique de l'anesthésie

# Jamais on ne doit tenir pour négligeables les risques inhérents à l'anesthésie

N.A.P. — Jamais on ne doit tenir pour négligeables les risques inhérents à l'anesthésie.

Ne suffirait-il pas, pour s'en convaincre, de méditer les évaluations statistiques que vient de présenter, devant l'Académie de Médecine, le professeur Jean Montagné?

Si l'on en croit, d'autre part, les statistiques américaines, la mortalité opératoire se situe au voisinage d'un pour mille et la mortalité due à l'anesthésie à environ un pour trois mille.

**6,000 PAR AN**

Au dire même du professeur anesthésiologiste Jean Montagné, on peut évaluer le nombre de patients qui meurent sur la table d'opération ou des suites immédiates de cette intervention, à 6,000 par an. L'anesthésie serait responsable sur ce nombre, de la mort de 2,000 malades.

Or, déclare le professeur, il serait possible d'éviter beaucoup de ces “morts anesthésiques”. Si l'on

veut prendre des mesures propres à abaisser cette mortalité, il faut parfaitement connaître les conditions dans lesquelles sont survenus ces décès, imputables au choc de l'anesthésie.

Malheureusement, il n'existe guère de statistiques irréfutables en ce domaine. On connaît, tout au plus, les chiffres fournis par les Compagnies d'assurance qui “couvrent” les spécialistes exerçant, dans le secteur privé, l'anesthésiologie.

Les établissements hospitaliers, s'assurent eux-mêmes contre les fautes civiles de leur personnel médical.

**777 DOSSIERS**

En France, par exemple, ces Compagnies ont ouvert, pour la période allant de 1950 à 1973, 777 dossiers relatifs à des accidents d'anesthésie.

Ce sont là, précise le professeur Montagné, des chiffres qui pèchent par défaut, dans la mesure même où ces accidents n'entraî-

nent pas nécessairement l'ouverture d'un dossier qui met en cause la responsabilité des praticiens.

Qu'est-il advenu, d'ailleurs, de ces 777 dossiers? Ont été abandonnés: 271; se trouvent en cours de règlement: 240; ont été réglés à l'amiable: 193; ont fait l'objet d'un règlement judiciaire: 73. Au total, ont été mis en cause, entre 1950 et 1973, 426 anesthésistes, 202 chirurgiens, 45 cliniques, 22 généralistes, 22 gynécologues-accoucheurs, 38 O.R.L. (otorhinolaryngologistes) et 27 dentistes.

**DECLARATION OBLIGATOIRE**

Voici ce qu'en pense le professeur Montagné:

— Il faut souhaiter que les juridictions responsables, apportent aux Ministères intéressés et aux Académies de médecine une documentation indiscutable, de nature à permettre la création d'une véritable politique de l'anesthésie.”

L'éminent spécialiste estime, enfin, que les direc-

teurs d'établissements hospitaliers devraient déclarer aux autorités sanitaires, privées ou publiques

dans les conditions identiques à celles qui régissent les maladies à déclaration obligatoire, les morts dues

aux interventions chirurgicales.

Ainsi le brûlant problème des “morts anesthésiques”

commencerait-il à recevoir un début de solution, propre à apaiser la légitime angoisse d'un public, cha-

que jour plus sensibilisé à ces très délicates questions d'hospitalisation et de santé. (N.A.P.).

## Mme Peron sera de plus en plus sévère

Le chef d'Etat argentin, Madame Maria Estela Peron déclarait la semaine dernière que son gouvernement est décidé à réprimer définitivement le terrorisme et la subversion sans fléchir ni sans dévier vers l'autoritarisme.

Madame Peron a fait cette déclaration dans un message adressé à la nation, lors de l'ouverture de l'assemblée réunissant les représentants des forces vives du pays sur la ques-

tion du développement de la violence en Argentine.

**FIANCAILLES ROYALES**

Le Roi Hussein de Jordanie a donné son consentement au Cheikh Hamad Ben Issa Al Tani Khalifa, 26 ans, prince héritier de Bahrein, désireux d'épouser sa fille, la Princesse Alia.

La nouvelle a été annoncée dans le journal “El

Goumhouriya” au Caire.

**PREMIERE FEMME MINEUR AUX ETATS-UNIS**

Une femme svelte et à la voix douce a dissipé le mythe selon lequel la mine est le monde des hommes.

Carole Bain a obtenu en effet de travailler dans une mine de charbon et elle a été très bien acceptée par les travailleurs masculins.

## A la portée de toutes les bouches.

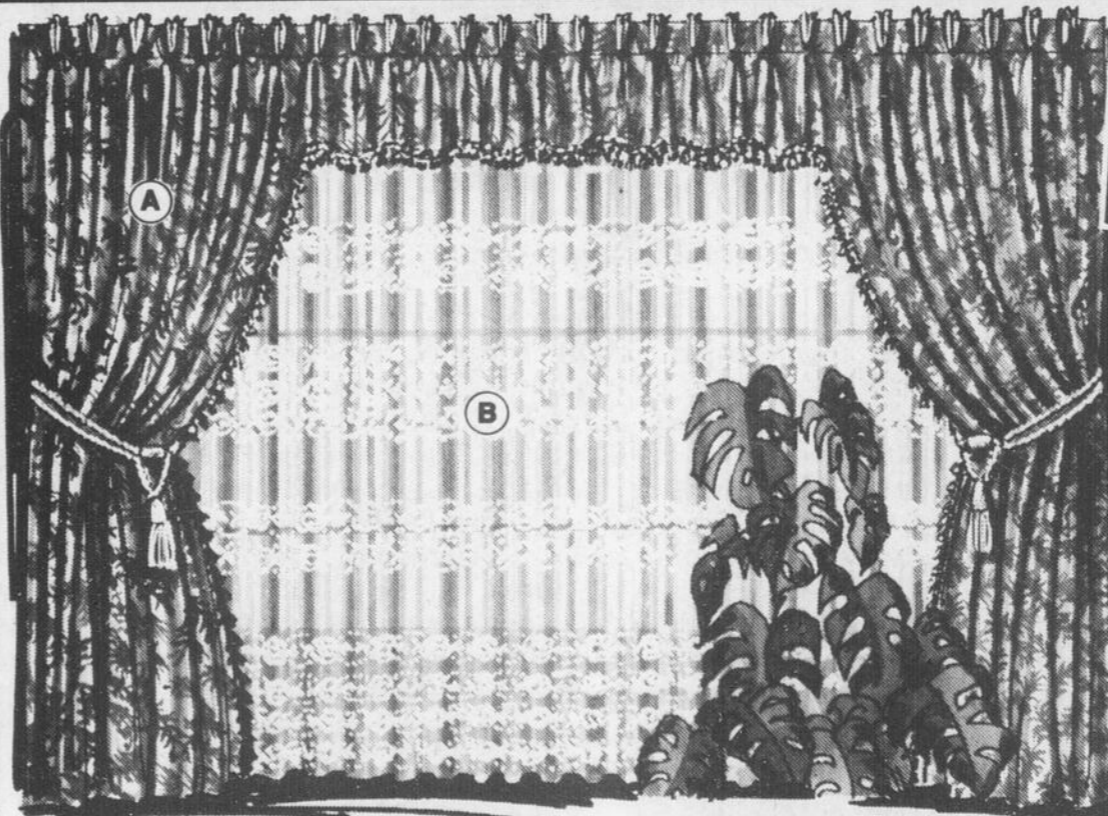


Il y a deux bonnes raisons de préférer le dentifrice Listerine: son efficacité et sa valeur. Le dentifrice Listerine a bon goût, il nettoie vraiment les dents et il se vend en sacs économiques de

quatre tubes, à peu près deux fois moins chers que ce que vous payez normalement pour les autres marques bien connues. Choisissez donc la marque qui vous en donne pour votre argent.

**Épargnez à belles dents...régulièrement.**

# Princess Silks



**Style Princess ensemble tenture et valance 69<sup>99</sup> ens.**

**A Versatilité et longue durée!** Damas avec frange de couleur co-ordonnée. Peut couvrir gracieusement jusqu'à 150" de largeur. Un riche et élégant motif; jacquard aux teintes décoratives de vert avocat, or et melon

Attaches à votre choix - léger supplément

Rideaux sans couture 100% polyester lavable, facile d'entretien

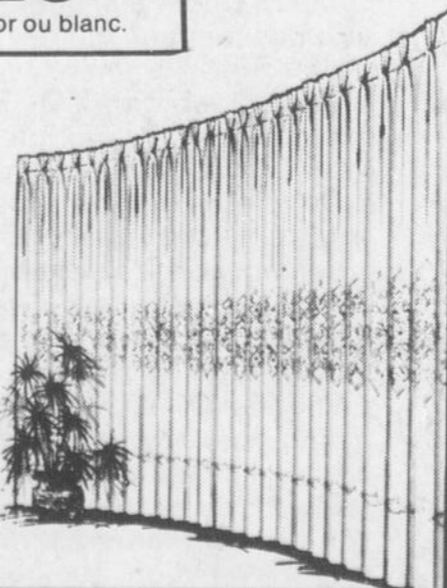
150" x 95" **29<sup>99</sup> pre**

B- Couleurs décoratives; bleu, vert avocat, or ou blanc.

**ÉPARGNEZ \$10.00!** Rideaux brodés murs à murs lavable à la main couture invisible

**59<sup>99</sup> pre**

Rég.: 69.99. Plis français, voile 100% polyester. Lavable à la main, sans repassage, laissez égoutter. Crochets inclus. Blanc seulement. 144" x 95"



**Ensemble de salle de bain 3 mcs en Kodel et Viscose** Teintes de rose, or, vert avocat, mauve ou jaune. Carpettes de 21" x 30" - carquette contour de 21" x 20" et couvre-boîte **7<sup>99</sup> l'ens.**

**Spécial!**

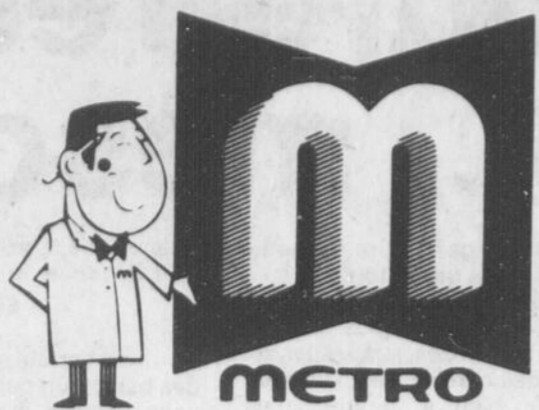
**100% Opaque, Thermoban**

	UNI	AVEC FRANGE	
27 x 58	4.95	4.19	7.70 6.49
30 x 70	5.95	4.99	8.70 7.29
36 x 70	5.95	4.99	8.70 7.29
42 x 70	7.65	6.49	11.10 9.39
48 x 70	10.30	8.69	14.30 11.99
54 x 70	11.65	9.79	16.10 13.59
63 x 58	18.25	15.39	23.40 19.69
63 x 70	20.25	16.99	25.40 21.39
72 x 58	20.65	17.39	26.55 22.39
72 x 70	23.25	19.59	28.95 24.39
77 x 58	31.70	26.79	38.70 32.69
77 x 70	34.45	28.99	41.40 34.99

**GRATIS!**

Service d'achat à domicile **549-1632**

Avez-vous besoin d'aide... le jour ou le soir, magasinez dans le confort de votre foyer. Nos représentants d'expérience vous montreront les plus nouveaux tissus décoratifs ainsi que les teintes pour rehausser l'apparence de toute pièce. Le personnel entraîné de Princess Silks prendra les mesures et donnera un estimé du coût. Aucun frais, aucune obligation. Nous nous spécialisons en tentures, couvre-lits, valences et toiles pour fenêtres.



# "Mon bon marché"



Méto est copropriétaire d'une compagnie dont le mérite est depuis longtemps reconnu: Bœuf Mérite, symbole d'excellence. Ce qui fait que Méto vous offre une viande de qualité supérieure. D'ailleurs, la viande, c'est la fierté de Méto. Pour tout ce qu'il nous offre de bon... Méto, c'est le bon choix, c'est MON BON MARCHÉ.

*Lucie Payette*

**La bonne coupe à tout coup**

**RÔTI DE BOEUF**  
Ruban rouge - Catégorie "A"  
**PALETTE**  
coupe régulière  
**.79 lb**

**CÔTES CROISÉES**  
**1.09 lb**

**JAMBON BUFFET "MÉRITE", prêt à servir** 2 à 3 lb. **1.69**

**VIANDES CUITES**  
"MAPLE LEAF" européennes, assorties (saucisson polonais, paprika, saumon) paquet 8 oz **89¢**

**JAMBON CUIT TRANCHÉ "MAPLE LEAF"** paquet 6 oz **85¢**

**SMOKED MEAT "COORSH"** 2 oz 4 ENV. **1.29**

**SAUCISSES FUMÉES** Tout boeuf "COORSH" paquet 1 lb **99¢**

**SALADE DE CHOU "COORSH"** cont. 32 oz **83¢**

**BACON "MÉRITE" SANS COUENNE** paquet 1 lb **1.25**

**SAUCISSES FUMÉES "MÉRITE"** paquet 1 lb **77¢**

**FOIE DE BOEUF** De choix tranché lb **89¢**

**FESSE DE JAMBON "MÉRITE", prête à servir, découennée** lb **95¢**

**RÔTI DE FESSE DE PORC FRAIS**  
un BOUT OU L'AUTRE  
**.99 lb**

<b>RAGOÛT CORDON BLEU</b> BOULETTES, PATATES bte 29 oz <b>1.29</b>	<b>CAFÉ INSTANTANÉ</b> NESCAFÉ bocal 10 oz <b>2.39</b>	<b>NOURRITURE POUR BEBES</b> HEINZ, PÊCHES ET AUTRES bocal 7 1/2 oz <b>27¢</b>
<b>SHAMPOING</b> HALO, ECONOMIQUE bouteille 12 oz PP. 1.59 <b>97¢</b>	<b>CHOCOLAT CHAUD</b> NESTLÉ cont. 12 oz <b>99¢</b>	<b>JUS DE TOMATES</b> BRIGHT, CANADA DE FANTAISIE bte 48 oz <b>56¢</b>
<b>OLIVES NATURES</b> QUEEN GATTUSO bocal 15 oz <b>59¢</b>	<b>CÉRÉALES</b> CORN FLAKES DE KELLOGG bte 24 oz <b>89¢</b>	<b>FARINE</b> ROBIN HOOD sac 7 lb <b>1.10</b>
<b>BISCUITS WINSOR</b> HARNOIS paquet 13 oz <b>73¢</b>	<b>CRISTAUX PRÉSIDENT</b> À SAVEUR D'ORANGE OU RAISIN env. 3.4 oz <b>22¢</b>	<b>BOVRIL CORDIAL</b> BOEUF bouteille 8 oz <b>1.34</b>
<b>JUS DE POMMES</b> CANADIANA bte 48 oz <b>53¢</b>	<b>SAVON EN POUVRE</b> PUNCH bte 5 lb <b>1.91</b>	<b>POULET</b> bouteille 8 oz <b>1.13</b>
<b>SAUCE À LA VIANDE</b> BRAVO bte 14 oz <b>47¢</b>	<b>LITIÈRES POUR CHAT</b> SAULAR sac 5 lb <b>50¢</b>	<b>LIPTON</b> SOUPE POULET ET NOUILLES paquet 2 env. <b>34¢</b>
<b>OLIVES GATTUSO</b> MANZANILLA FARCIES bocal 15 oz <b>95¢</b>	<b>SARDINES À L'ŒUÏLE</b> BRUNSWICK bte 3.4 oz <b>17¢</b>	<b>CUP À SOUP</b> POULET ET NOUILLES paquet 4 env. <b>50¢</b>
<b>COMBINÉES</b> bocal 15 oz <b>65¢</b>	<b>SAUMON SOCKEYE</b> CLOVER LEAF bte 7.8 oz <b>1.09</b>	<b>ESTA</b> SAUCE HOT CHICKEN bte 14 oz <b>28¢</b>
<b>ALIMENTS POUR CHATS</b> MISS MEW, ASSORTIS bte 6 oz <b>21¢</b>	<b>THÉ ORANGE PEKOE</b> TENDER LEAF bte 60s <b>95¢</b>	<b>POULET</b> jarre 7 oz <b>1.16</b>
<b>CORNICHONS À L'ANETH</b> TRANCHÉS McLAREN'S bocal 24 oz <b>61¢</b>	<b>KRAFT</b> DINER AU MACARONI bte 7 oz <b>24¢</b>	<b>CHAMPIGNONS</b> ELBEE — entiers bte 10 oz <b>50¢</b>
<b>EAU DE JAVEL</b> JAVEX cont. 64 oz <b>59¢</b>	<b>APPRÊT À SALADE</b> MIRACLE WHIP bocal 32 oz <b>1.20</b>	<b>— tiges et morceaux</b> bte 10 oz <b>45¢</b>
<b>SANIFLUSH</b> cont. 34 oz <b>55¢</b>	<b>POUDING INSTANTANÉ</b> ROYAL, saveurs assorties bte 3.8 oz <b>26¢</b>	<b>— tranchés</b> bte 10 oz <b>51¢</b>
<b>HALLOWEEN ROWNTREE</b> Tablettes de chocolat — Aero 20s — Kit-Kat 20s — Toffee caramels au beurre 20s — Smarties btes 20s — Chocolats ass. 20s — Smarties 40s — Chocolats ass. 40s <b>1.29</b> <b>2.49</b>	<b>PURIFICATEUR D'AIR</b> Floral, senteurs assorties aérosol 6 oz <b>47¢</b>	<b>LANCIA</b> MACARONI COUPÉ, SPAGHETTINI, SPHAGETTI paquet 32 oz <b>78¢</b>
<b>MÉLANGE POUR CROÛTE À TARTES</b> BRODIE bte 18 oz <b>45¢</b>	<b>LAIT CARNATION</b> bte 16 oz <b>31¢</b>	<b>GATTUSO</b> Gherkins sucrés bocal 12 oz <b>79¢</b>
<b>LIQUEURS</b> PEPSI-COLA 6/165 bouteilles retournables 26 oz	<b>ESSUIE-TOUT</b> Kleenex, assorti paquet 2 rouleaux <b>98¢</b>	<b>Oignons sucrés</b> bocal 12 oz <b>83¢</b>
<b>SHORTENING</b> CRISCO 1 lb <b>69¢</b>	<b>DENTIFRICE</b> PEPSODENT tube 150 ML + 50% <b>1.05</b>	<b>FESTIVAL DU FROMAGE KRAFT</b> Canadien - tranches individuelles paquet 2 lb <b>2.15</b> Brick - block paquet 16 oz <b>1.47</b> Mozzarella - chunk paquet 12 oz <b>1.28</b> Cheddar Old Cracker Barrel paquet 12 oz <b>1.16</b> Cheddar Whiz bocal 16 oz <b>1.96</b>
<b>PAPIERS MOUCHOIRS</b> KLEENEX, COULEURS ASSORTIES bte 200s <b>49¢</b>	<b>VADROUILLE IMPÉRIAL</b>	<b>ADOUCCISSEUR À TISSUS</b> FLEECY cont. 128 oz <b>1.84</b>
<b>PAPIER DE TOILETTE</b> DELSEY, COULEURS ASSORTIES paquet 2 rouleaux <b>47¢</b>	<b>A LAVER #150 2.99</b> <b>EPONGE #77 2.39</b>	<b>COFFEE MATE</b> COUPE-CAFÉ bocal 18 oz <b>1.39</b>
<b>SERVIETTES SANITAIRES</b> KOTEX, RÉGULIÈRES OU SANI+ bte 48's <b>2.69</b>	<b>MARGARINE</b> Thibeult — molle 1 lb <b>69¢</b> — dure 1 lb <b>52¢</b>	<b>PURIFICATEUR</b> LYSOL cont. 14 oz <b>1.63</b>
<b>HALLOWEEN KRAFT</b>	<b>TIRE STE-CATHERINE</b> BELANGER paquet 9 oz <b>69¢</b> paquet 16 oz <b>1.09</b>	<b>NETTOYEUR À TOILETTE</b> LYSOL cont. 24 oz <b>89¢</b>
<b>CARAMELS</b> paquet 1.5 lb <b>1.15</b>	<b>HALLOWEEN DAVID</b>	<b>FIXATIF À CHEVEUX</b> ALBERTO VO 5 cont. 7 oz <b>1.33</b>
<b>CARAMELS</b> paquet 3 lb <b>2.29</b>	— Klondyke paquet 10 oz <b>63¢</b>	<b>SEL DE FRUITS</b> ENO cont. 7 oz <b>1.19</b>
<b>TOFFEE MIX</b> paquet 2 lb <b>1.89</b>	— Beurre d'arachides paquet 10 oz <b>63¢</b>	<b>BISCUITS</b> David chocolat Princesse paquet 14 oz <b>99¢</b>
<b>AYLMER</b>	— Vanille paquet 10 oz <b>63¢</b>	chocolat Cavalier paquet 14 oz <b>99¢</b>
Canada de Choix, pêches demies bte 19 oz <b>56¢</b>	— Klondyke paquet 24 oz <b>1.29</b>	
poires Bartlett bte 19 oz <b>52¢</b>		
pois et carottes bte 19 oz <b>35¢</b>		

**Fruits et Légumes**

**BANANES "DÔLE"**  
EXCELLENTE QUALITÉ  
**lb 15¢**

**ORANGES**  
JUTEUSES, FLORIDE  
Grosseur 125 **18 pour 89¢**

**POMMES "McINTOSH"**  
QUÉBEC, CANADA DE FANTAISIE  
Sac poly **5 lb 89¢**

**POIRES "BARTLETT"**  
Sucrées, juteuses, C.B. Canada de Fantaisie **3 lb 98¢**

**CAROTTES FRAÎCHES**  
Quebec, Canada No 1 sac poly **5 lb 48¢**

**ÉCHALOTES**  
Fraîches, E.U. **2 paquets 29¢**

**BROCOLI**  
Frais, vert Californie Grosseau 14 paquet **59¢**

**TOMATES FRAÎCHES**  
Californie, Catégorie Canada No 1 **2 lb 79¢**

**Notre viande mérite votre confiance**

# Le secret de votre allure réside dans vos jolies jambes... mesdames

N.A.P. — La grâce de votre démarche repose sur les deux jolies colonnes que sont vos jambes.

Le rythme et la façon dont vos jambes équilibrent le poids du corps pendant la marche, signent votre personnalité.

La vivacité est l'apanage de la jeunesse. La démarche est allègre et primesautière. Plus tard, une grâce plus épanouie adoucit la brusquerie du mouvement. Si vous

gardez la souplesse de vos articulations, votre démarche restera celle d'une jeune femme pendant bien longtemps.

## A CHEVILLE SOUPLE, DEMARCHE AGILE

La jambe est toujours mince quand le corps lui-même est svelte. Pourtant, avec le temps, elle peut s'épaissir ou s'amaigrir. L'important est qu'elle garde la peau douce et les articulations souples. Il vous faudra huiler, nourrir

cette peau à partir d'un certain âge et faire un peu de gymnastique quotidienne. Ce n'est pas si terrible!

La grâce d'une démarche part de la cheville. Vous pouvez assouplir vos chevilles par quelques exercices choisis. Ceux-ci, par exemple: sur le dos, jambes tendues en l'air et écartées, décrivez des cercles avec vos chevilles, sans plier les genoux. Ou bien: à "quatre pattes", jambes tendues et mains à plat sur le sol, montez sur la pointe des pieds, puis redescendez les talons au sol, toujours sans plier les genoux. Sauter à la corde est également excellent.

## ATTENTION AUX TALONS TROP HAUTS

Marcher avec grâce, c'est aussi poser le pied sur le sol en "attaquant" par le plat-avant de la plante du pied et non par le talon. Marcher avec grâce, c'est aussi "dérouler" le pied en basculant sur l'avant-pied, en pliant la cheville qui soulève le talon. Toutes opérations aisées et naturelles pieds nus ou avec des petits talons. Impossibles avec des talons trop hauts.

L'équilibre du corps est lié à sa double suspension sur les jambes. Pour une bonne station verticale, l'aplomb du centre du corps (du centre de gravité) doit tomber entre les deux pieds, au centre du polygone qu'ils forment au sol (polygone de sustentation). Sur le même alignement vertical doit se placer le centre de gravité de la tête. Cet équilibre persiste dans toutes les positions debout, y compris celle de la marche.

Les talons hauts, projetant le buste en avant, obligent une compensation de la colonne vertébrale qui se creuse en S. La jambe se plie vers l'avant, au genou, dans le même effort pour rétablir l'alignement de ces trois points sur la verticale.

L'Africaine dont la cambrure plantaire n'est pas très accentuée se sentira d'autant plus mal à l'aise sur de trop hauts talons. Sa cambrure déjà marquée s'accroîtra,

enlevant de la grâce à sa démarche, privant la silhouette de l'élégance un peu fière qu'elle a si naturellement.

## SUIVRE LA MODE SANS EN ETRE ESCLAVE

Il est certain que sous nos climats, le besoin de porter des bas ou un collant ne se fait pas sentir. Cependant, si vous voyagez, si vous devez porter des souliers de cuir, fermés sur le dessus et autour du talon, le port de bas vous évitera des ampoules. Ce genre de chaussures peu aérées blesse l'épiderme si on les porte nu-pieds.

Les collants, fins et transparents, seront aussi indispensables les soirs de sortie. Pour le voyage, préférez des collants sport, plus forts, qui, bien que très fins, sont plus résistants grâce à une trame à "motifs tissés". Ceux de Dior se présentent comme une résille de losanges ajourés.

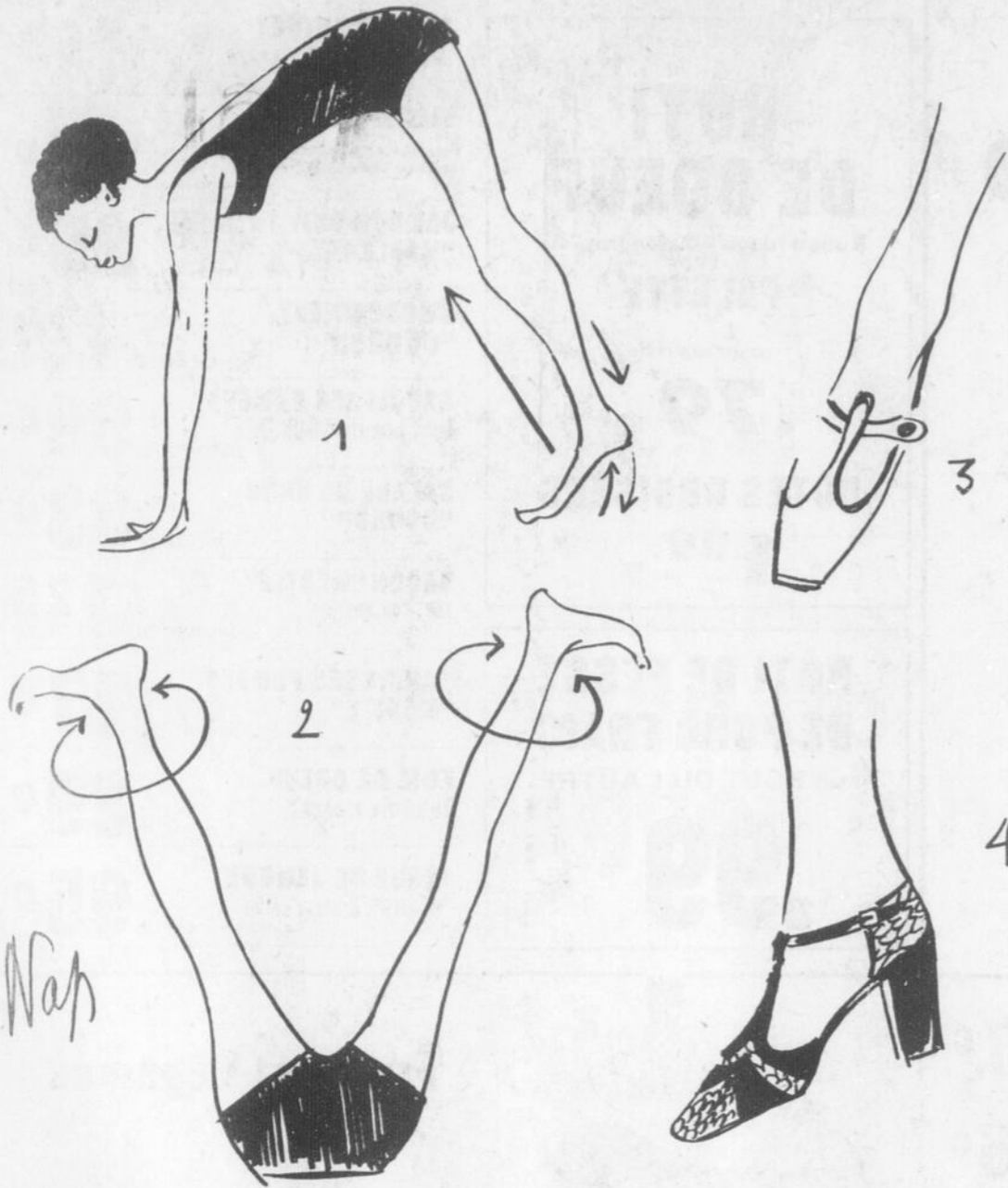
D'autres maisons les proposent marqués de mailles verticales. Les coloris à la mode pour ces bas sont: bordeaux, noir, marron, vert-bouteille. Ce sont aussi ceux des chaussures d'hiver.

Les bottes sont à la mode pour accompagner les jupes "frôle-mollet". Oui, mais ne vous laissez pas tenter — si vous devez voyager dans des contrées froides — par les bottes en plastique. Elles font transpirer les pieds et gonfler les jambes. Marchez le plus souvent possible pieds nus, chez vous.

Optez pour des talons de 3, 4 et 5 cm et choisissez des sandales aérées qui laissent vos orteils libres.

Qu'annonce-t-on pour cette fin de trimestre? Des souliers à brides (tantôt sur le cou-de-pied, tantôt au milieu) du genre dit "Salomé". Pour les heures habillées, ces formes sont en velours. Les sandales du soir sont ultra sophistiquées, en velours et serpent de couleur ou métallisé, avec des découpes décoratives.

Des alliances de couleurs nouvelles comme veau velours noir et serpent acier, ou "scarabée" d'une nuance d'or roux (Jourdan), contraste mat et brillant, sont la dernière nouveauté en matière de chaussure. N.A.P.)



### EXERCICES POUR LES CHEVILLES

1- se dresser sur la pointe des pieds et retomber sans plier les genoux;

2- des cercles de la cheville seule;

3- la bride "Salomé";

4- les mélanges velours et serpent métallisé

PARTICIPE AU CONCOURS

## Connais-tu la nouvelle?

DE VOTRE JOURNAL

LE QUOTIDIEN

DU SAGUENAY-LAC SAINT-JEAN

- Utilisez le coupon qui apparaît dans l'annonce des indices.
- Faire parvenir votre coupon à Concours "CONNAIS-TU LA NOUVELLE? Le Quotidien, 316, avenue Labrecque, Chicoutimi.
- Chaque vendredi des lettres sont pigées. Si la première lettre contient la bonne réponse, le concurrent gagne le prix-mystère. Si la réponse n'est pas exacte, une autre est pigée et ainsi de suite jusqu'à concurrence de trois (3) lettres. Si aucune des trois (3) lettres pigées n'a pas la bonne réponse, le concours se continue et nous ajoutons de nouveaux indices.
- Les lettres pigées qui ne contiennent pas la bonne réponse ainsi que les autres lettres reçues sont conservées pour le tirage final.

9ième indice DU 2ième PRIX MYSTERE

Je n'ai rien d'un monument, mais on m'a érigé sur quatre colonnes.



DASHER VENDUE PAR ST-JEAN-EUDES AUTO, DE CHICOUTIMI.

COUPON DE PARTICIPATION

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ TELEPHONE \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_

Connais-tu la nouvelle trouvaille du Quotidien?

oui, c'est \_\_\_\_\_

CONCOURS

LE QUOTIDIEN

DU SAGUENAY-LAC SAINT-JEAN  
316, AVE LABRECQUE — CHICOUTIMI.

Le concours est ouvert à toute la population, à l'exception des employés de la compagnie Le Progrès du Saguenay Ltée et des membres de leur famille.

Tous les coupons de participations sont accumulés pour le grand prix final. Les gagnants devront répondre à une question de qualification.

Sears

## FOIRE DE VALEUR

Blouson en velours côtelé

Rég.: 24.98

19<sup>99</sup>

CH. #33014

Confection 100% coton. Doublure corps, col et garniture en peluche bouclée "aspect denim" en acrylique "Orlon". Glissière à l'avant, nettoyage à sec. 8 à 18 ans.

Pantalon en velours  
Style Jeans

9<sup>99</sup>

CH.

Passants pour ceinture. Marine, brun, beige. 8 à 18 ans.

Costume de motoneige  
2 pièces

Rég.: 29.98

26<sup>99</sup>

CH. #33606

Confection 100% nylon avec doublure en nylon matelassé. Veste avec glissière à l'avant, 2 poches à rabats. Demi-ceinture élastique. Capuchon doublé en peluche polyester. Noir, vert foncé. 8-16 ans.

Tuques pour garçons

.88

CH. #57132

Confection acrylique, une seule grandeur fait. Lavable.

Mitaines

1<sup>99</sup>

CH. #58139

Empaume en vinyle et dessus en nylon. Chaud doublure. P. M.

Vêtements pour garçons — (Rayon 40)

Simpsons-Sears Ltd.



# Vos cheveux et vous

N. A. P. — Vous êtes frisées? Réjouissez-vous en, la mode est aux coiffures superfrisées.

Vous êtes brune? C'est merveilleux, la mode est aux cheveux châtain qu'un "rincage" coloré met à la portée de toutes les brunes, sans oublier le henné classique.

## LA BOULE FRISEE

Dans cette vogue de la frisure plusieurs effets sont à considérer. Les cheveux, qui doivent être sains, nerveux, brillants, seront mi-longs au départ. Des coupes diverses se réalisent à partir de là.

L'une dégage le cou par une nuque courte, coupée en "dégradé", et accompagne le visage par une coupe "au carré" au niveau du lobe de l'oreille.

Les cheveux seront brossés vigoureusement vers le haut, sur la nuque, ramenés en forme de chignon resserré. La raie sur le côté permettra de faire mousser en boucles folles les mèches sur le front et les tempes. (coupe Patrick Alès)

Une autre coupe dégradera lentement les cheveux, de 4 à 5 cm sur le dessus et de 10 à 12 cm dessous, pour le porter en auréole autour du visage.

## LA BOULE DEFRISEE

Dans cette optique des cheveux mi-longs en masse libre autour du visage vous serez peut-être tentées par l'effet de boucles plus souples, moins serrées comme frisure, telles que le permet le défrisage?

Tout cela peut être très joli si on observe certaines précautions. L'aspect final doit être celui des anciennes coiffures dites "Afrocubaines" avec des boucles assez larges pour se détacher en mouvements divers bien distincts.

Il faut savoir que le défrisage est une permanente à l'envers et demande les mêmes précautions que celle-ci.

Nous dirons même qu'il en demande plus, le cheveu subissant l'action du liquide de permanente en état "d'étirement" et non pas "d'enroulage".

## FRISAGE ET DEFRISAGE A LA DEMANDE

Ces opérations ne doivent se faire que sur cheveux très sains parce qu'elles les altèrent toujours un peu. Pour "prendre", elles doivent, en effet, en modifier momentanément la structure. Le liquide employé (acide thyoglycolique) rompt certains points du cheveu et celui-ci devient (pour la durée de l'opération) sans résistance. Si on tire dessus, il s'étire comme un élastique, puis se casse. Il ne reviendra pas tout seul à sa structure chimique première. Un autre liquide reconstituera le cheveu en le fixant dans la forme donnée par le coiffeur. Celle-ci sera, selon les cas, une forme enroulée ou une forme étirée. Inutile de dire que les erreurs de technique ne pardonnent pas. Le cheveu à défriser souffre d'autant plus qu'il est tirillé, tendu pour devenir raide, au moment où il est en état de moindre résistance.

## BEAUX CHEVEUX, PRENEZ GARDE

Le cheveu crépé des Africaines est en soi un cheveu beau mais sec et très poreux. Si vous décidez de la défriser suivez ces quelques conseils.

Il faut envisager tout d'abord un traitement nourrissant préalable, bain d'huile ou de crème, traitement à la moëlle. Le type de permanente choisi doit être parmi les plus doux. Il y a actuellement bien des marques qui agissent sur les cheveux enduits de crème pendant l'opération même. Le shampooing doit être neutre, ni traitant, ni acide, ni cationique.

Voici quelques types de permanentes (ou dépermanentes) ultra-légères: Volutés, Mini-vague, Voluboucle etc...; la concentration du produit et le temps de pose doivent être étudiés par le coiffeur selon l'état de vos cheveux et leur nature. Seul un spécialiste



BOUCLES DEBOUCLEES

1- en auréole; 2- en faux chignon

connaissant bien la question peut le faire. Il doit à la fois savoir doser en souplesse la concentration du premier liquide et l'intervention du second. Il s'agit là d'une opération précisément scientifique et chimique, non pas d'un savoir-faire "à peu près".

Nous vous conseillons de ne pas chercher une défrisage totale. Gardez à vos cheveux leur frisure en cherchant seulement à obtenir des vagues plus larges.

Laissez s'écouler quatre mois au moins entre chaque défrisage. Si par hasard, ce que je ne vous conseille pas, vous avez teint vos cheveux, (teinture ou coloré) un défrisage (ou sous permanente). De toute façon jamais un défrisage ne sera entrepris sur une teinture. Il faut décolorer ou teindre après la permanente, en laissant quelques jours d'intervalle. Si vous négligez cette précaution vos cheveux absolument abîmés se casseront à tou-

tes les longueurs. N'oubliez pas, enfin, que la coupe ronde sur frisure naturelle est toujours raffinée en ville comme en brousse. (N.A.P.)



**CJMT/142**  
**Programmation**  
**d'automne 74**

UNE STATION TELEMEDIA  
**10,000 WATTS**  
24 HRES PAR JOUR


du lundi au vendredi  
**21:01 à 24:00 "BONSOIR LE JOUR"**  
AVEC GASTON LAVERDURE

Il s'agit de musique plus douce choisie pour l'occasion. A 23:00 il y a Sport Télémedia suivi des résultats locaux du sport.

## QUÉBÉCOISES PARLEZ

# ACTION-FEMMES

## VOUS ÉCOUTE!



Chaque fois que vous vous sentez lésée dans vos droits de femme, chaque fois qu'un employeur, un commerçant, une loi ou un règlement vous semble aller à l'encontre de votre droit d'être traitées comme des citoyennes à part entière, téléphonez sans frais d'interurbain à ACTION-FEMMES. C'est l'organisme que le Conseil du statut de la femme a mis sur pied pour vous renseigner sur vos droits et vous aider à les faire respecter. On prendra aussi note de vos questions et suggestions afin de formuler, s'il y a lieu, des recommandations auprès du gouvernement ou autres organismes.

**Nous avons besoin de vous pour agir!**

Gouvernement du Québec

CONSEIL DU STATUT DE LA FEMME

**1-800-463-2851** (sans frais, ou que vous soyez au Québec.)

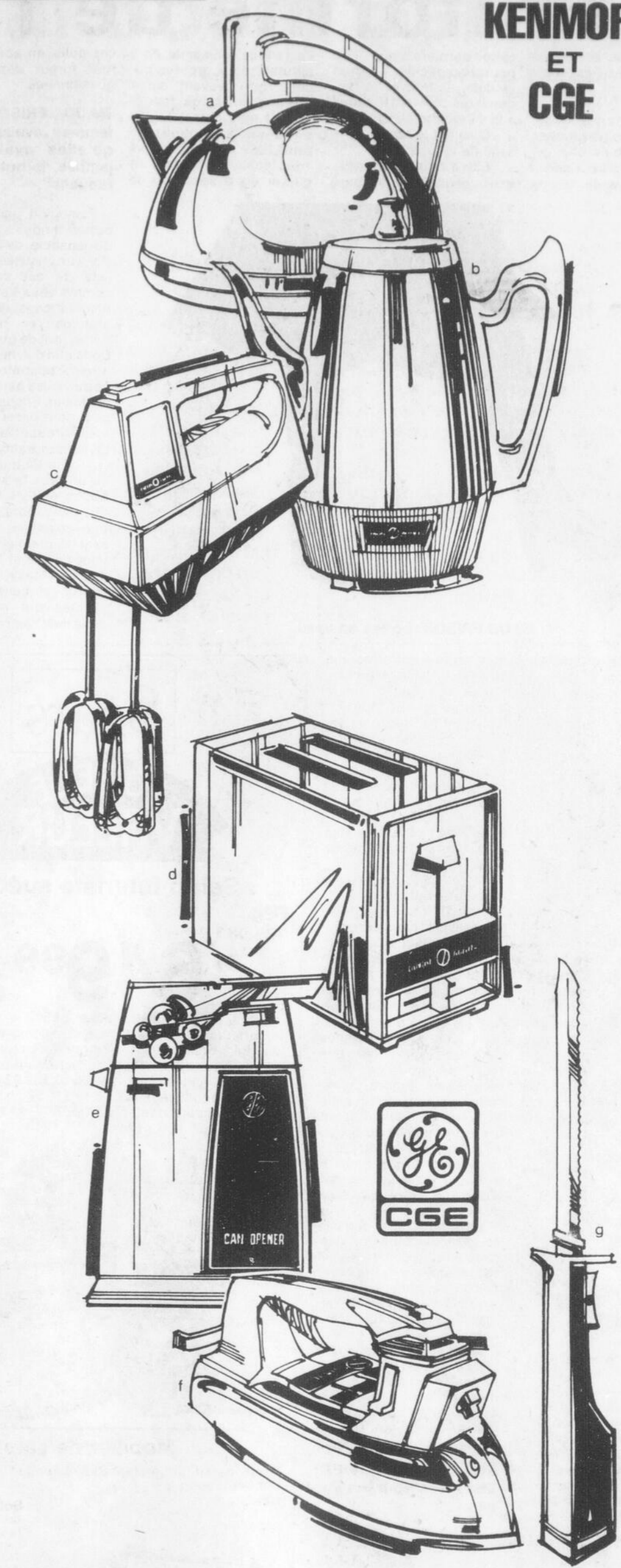
643-4326 Région métropolitaine de Québec

ACTION-FEMMES

# Sears

## VENTE D'APPAREILS ELECTRIQUES

### KENMORE ET CGE



**a. Bouilloire électrique KENMORE**

Action rapide: fait bouillir 2 pintes d'eau en 10 à 12 minutes. Arrêt automatique. Chromée, poignée noire. Ne brûle pas la table. 34R 060 970.

**14<sup>98</sup>** ch.

**d. Grille-pain Kenmore 2 tranches**

Fini avocat, facile d'entretien. Sélecteur de rôtissage. 34R 63280.

**20<sup>98</sup>** ch.

**b. Percolateur CGE**

Fait jusqu'à 9 tasses. En aluminium résistant aux taches. Couvercle chromé. 34R 067 800.

**46<sup>98</sup>** ch.

**e. Ouvre-boîte CGE**

Ouvre toutes les boîtes même celles de 48 onces. Aiguise les couteaux. Partie supérieure se démonte facilement pour nettoyage. Avocado, bois. 34R 71300.

**21<sup>98</sup>** ch.

**c. Batteur Kenmore 8vitesses!**

Modèle attrayant. Fouets éjectables. A suspendre ou à ranger dans un tiroir. Cordon inclus. 34R 068 702.

**16<sup>98</sup>** ch.

**f. Fer à repasser CGE à sec/vapeur.**

Bouton-poussoir pour auto-nettoyage. Thermostat, semelle 35 trous. Tableau des tissus en couleur avec guide pour tissus à repassage permanent. Poignée résistant à la chaleur. 34R 62759.

**32<sup>98</sup>** ch.

**g. Couteau électrique Sears**

Lames en acier inoxydable. Poignée blanche, mince. 34R 71811.

**16<sup>98</sup>** ch.

Accessoires électriques — (Rayon 34)

Simpsons-Sears Ltd.

# Jupes et bottes: l'uniforme de l'hiver

Si de temps en temps vous pratiquez un sport (bien féminin) appelé "lèche-vitrine", vous avez sans doute noté que les devantures de vos boutiques favorites ont bien changé, si on les compare à celles de l'année passée, à peu

cette dernière, que l'on pourra se décider pour un modèle, et trouver la longueur qui convient le mieux à la silhouette.

- Quel est le nouveau visage de la jupe?  
- Elle a plusieurs profils, mais disons que sa base

l'a rendue amusante en y ajoutant deux grosses poches qui peuvent servir éventuellement de fourre-tout et qu'il complète par une très large ceinture style retro 1960. Ses chemisiers très lâche, permettent de glisser en dessous un de

ces pulls, en acrylique qui font fureur depuis quelques années.

**MAUD FRISON:** "Les femmes avaient oublié qu'elles avaient des jambes, la botte le leur rappelle".

Puisqu'on parle tant de bottes, il nous a semblé indispensable de rendre visite à un chausseur, spécialiste de cet article. Car comme vous l'avez certainement constaté les prix pratiqués en matière de bottes, ont de quoi terrifier. Donc afin d'éviter certaines erreurs, peut-être est-il bon de suivre les petits conseils de Maud Frison, que l'on peut considérer comme la meilleure spécialiste bottes de la corporation:

" - J'ai toujours, dit-elle, eu un gros faible pour les bottes, et il y a 6 ans, lorsque j'ai débuté, j'ai fait un peu scandale, en proposant les premières bottes à talons hauts et fins. C'était à la fois sexy, féminin et sportif, et celles de mes clientes qui m'ont suivi dans mes "extravagances"

m'ont avoué par la suite, que le fait de porter des bottes, leur rappelaient qu'elles avaient des jambes.

- Comment se présente la paire de bottes à la mode cette année?

- Elle est très droite, devant derrière, c'est un véritable tube à partir de la cheville, et il ne faut surtout pas que la cheville, le mollet soient dessinés. Elle arrive au ras du genou. Sa semelle est fine, à peine un demi-centimètre d'épaisseur. Le talon est droit, selon les modèles plus ou moins fin et sa hauteur varie entre 6 cm (le minimum) et 10 cm (le maximum). Elle doit être fabriquée dans une peau souple, comme le veau, ou encore le daim, et les couleurs conseillées sont tous les fauves, les briques, les marrons, les gris. Surpême recommandation: elle doit s'enfiler aussi facilement qu'une chaussette, et ne comporter aucun système de fermeture. Bref c'est la botte cavalière telle que l'ont portée jadis nos ancêtres."



Grâce à la botte, le retour de la jupe est définitivement amorcé

Claude Rap



MAUD FRISON: bottes en veau

près à la même époque. A la place des pantalons qui dévoraient toute la surface, qu'apercevez-vous? Une profusion de jupes, de tenues ultra-féminines. N'oublions pas non plus l'étalage de votre chausseur: à la place de ces "monstruosités orthopédiques" (qui avaient tout de même la qualité de faire gagner quelques centimètres), on retrouve comme autrefois de délicieuses chaussures fines, presque précieuses, mais surtout des bottes.

Bottes et jupes, voilà les deux grands mots lâchés: bottes et jupes qui seront pour cette année votre uniforme (et vous pourrez ranger sans regret votre panoplie de militante MLF pour le prochain carnaval).

**CLAUDE RAP:** "Grâce à la botte, le retour de la jupe est définitivement amorcé."

Claude Rap est un jeune du prêt à porter. Pourtant l'an dernier lors de sa première collection, il n'avait pas hésité à donner préférence à la jupe contre le pantalon. Coup d'audace qui lui porte chance aujourd'hui, et qui lui confère presque le titre de précurseur.

- La mode, dit-il est d'une certaine façon tributaire de la chaussure. Et il faut reconnaître que ces dernières années, en matière de chaussures, nous n'étions guère gâtés, et je comprends que les femmes aient eu envie de les cacher sous des pantalons. D'ailleurs pour confirmer cette thèse, j'ai un bon exemple: dans les villes ou les quartiers, s'il n'y a pas un bon chausseur, les boutiques de vêtements ont beaucoup de mal à imposer les nouvelles silhouettes mode. Par contre une jolie paire de souliers, surtout une belle paire de bottes entrainera immédiatement l'achat de vêtements. D'ailleurs il est à conseiller avant l'acquisition d'une jupe de faire tout d'abord celui de la paire de bottes, car c'est en fonction de

reste la jupe en forme, qui coule le long des hanches, s'évase doucement vers le bas. Longueur idéale: lèche-bottes. Plusieurs variantes s'imposent: telle la jupe à godets, la jupe à plus gonflants, la jupe légèrement froncée à la taille, la jupe à un pli creu devant, non repassé; la jupe en biais avec poches dissimulées dans les coutures de côté.

- Il y a aussi un net retour de la jupe-culotte?

- Je n'y crois pas tellement, et je la considère plutôt comme un gadget, après tout ce n'est qu'un compromis batard entre le pantalon et la jupe, et je pense qu'elle séduira surtout les très jeunes.

La jupe de cette année doit être réalisée dans des matières souples, très moelleuses: angora, chiné, tweed, velours uni ou mille raies, et les couleurs vont du vert bouteille, au beige, au marron en passant par le camel, le brique, et le prune. Il y a aussi un net retour du tissu quadrillé deux couleurs.

Mais pour être dans le coup recommande en dernière minute Claude Rap, il est absolument impératif de coordonner presque ton sur ton sa jupe à un chemisier qui sera lui-même complété par une de ces grosses vestes tricotées (en remplacement du blazer). Car rien n'est plus laid, plus disgracieux qu'un contraste de couleurs opposées, décapitant irrémédiablement une silhouette.

**FRANCK OLIVIER:** Des idées pour les jeunes

Tout comme Claude Rap, Franck Olivier a opté pour ce nouvel uniforme hivernal, mais qu'il destine plus particulièrement aux jeunes silhouettes.

Par exemple, sa grosse veste de laine tricotée décoleté en V est très lâche, très large, car il sait que les jeunes préfèrent superposer plusieurs tricotés, plutôt que mettre un manteau. La jupe évase, arrive juste en dessous du genou, mais il



Sears

FOIRE DE VALEUR

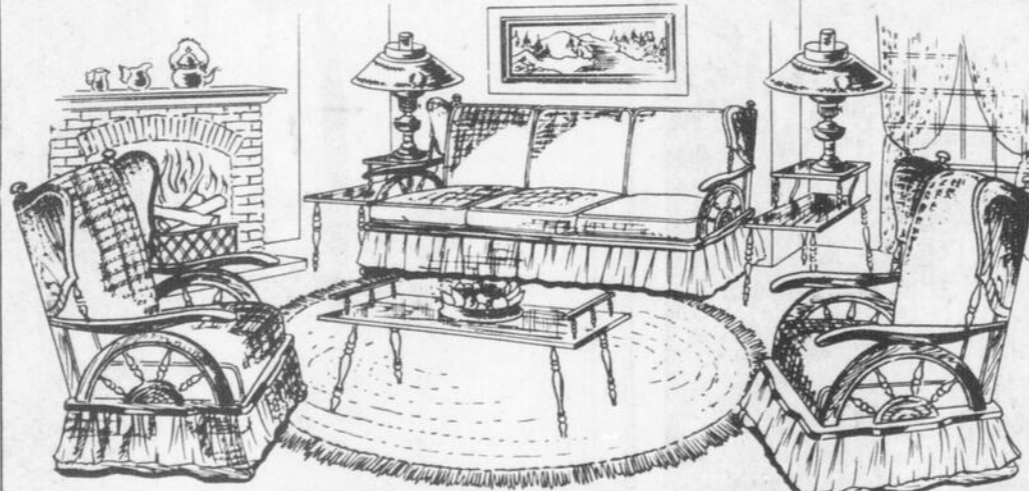
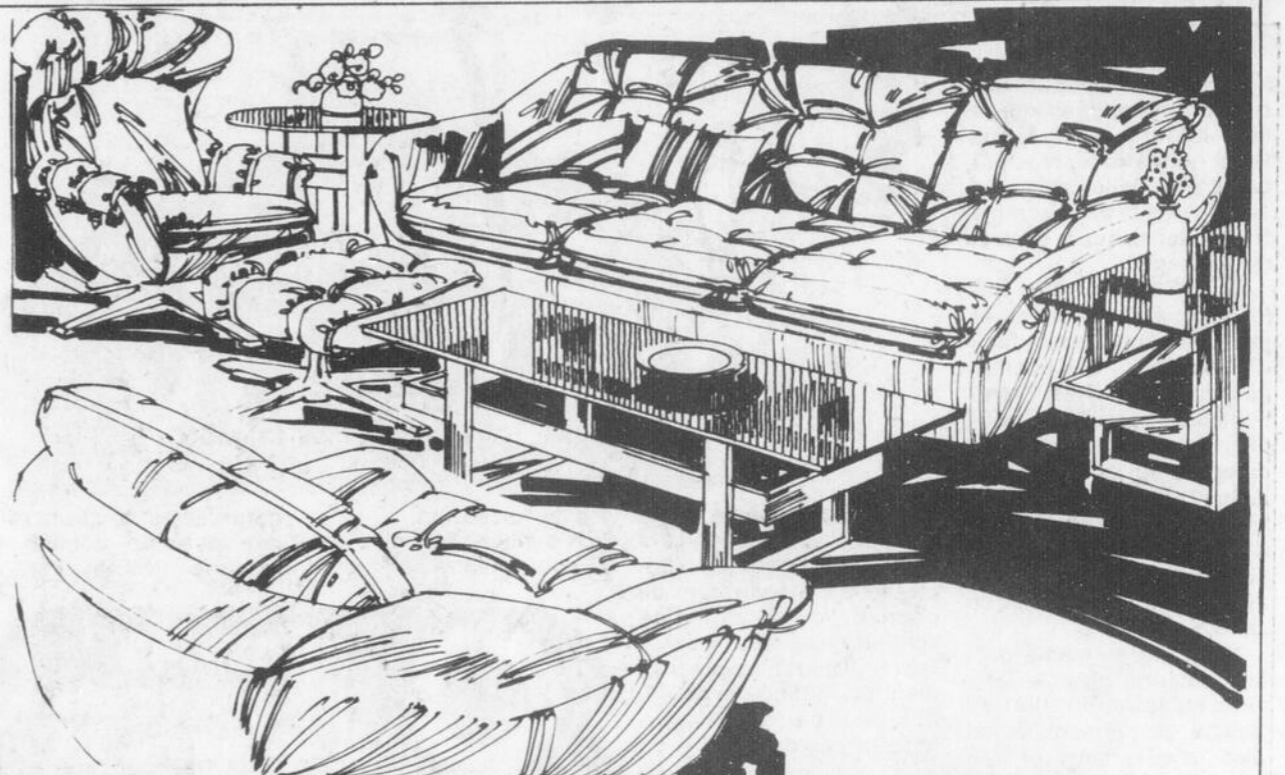
Salon futuriste suédois

Rég.: 739.98

649<sup>99</sup> ens.

Mensualités: 24.50\*

Importation de Suède. L'ensemble comprend 1 canapé, 1 fauteuil à dossier haut, 1 tabouret. Recouvrement vinyle grainé couleur daim. Rembourrage mousse polyuréthane. Table de cocktail. Rég.: 159.98 — 139.99 ch. Table de bout. Rég.: 129.98 — 119.99 ch. Table à lampe ronde. Rég.: 129.98 — 119.99 ch.

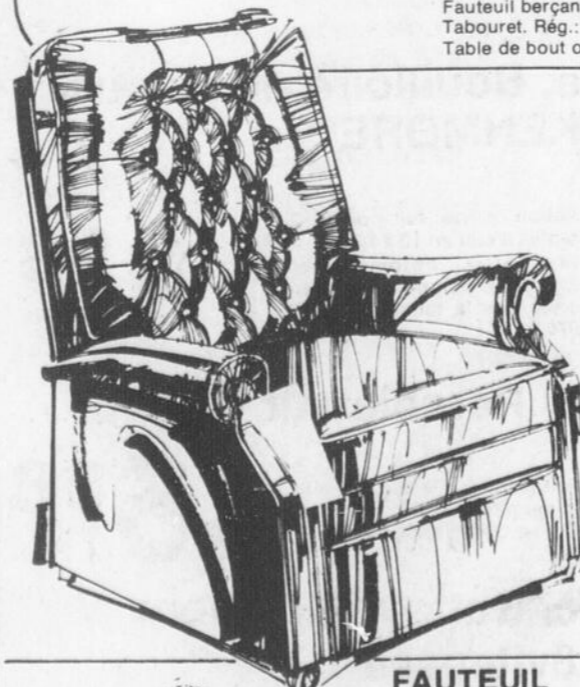


Mobilier de salon style colonial

Bois massif, fini érable. Recouvrement nylon rouge. Bras à motif demi-roue de chariot.

Sofa 3 places. Rég.: 329.98 — 309.99

Causeuse. Rég.: 239.98 — 219.99 ch.  
Fauteuil à dossier haut. Rég.: 189.98 — 169.98 ch.  
Fauteuil berçant. Rég.: 169.98 — 159.99 ch.  
Tabouret. Rég.: 54.98 — 49.99 ch.  
Table de bout ou de café. Rég.: 54.98 — 49.98 ch.



Fauteuil inclinable 3 POSITIONS

Rég.: 169.98

139<sup>98</sup> ch.

Mensualités: \$10\*

Recouvrement vinyle brun, or ou vert. Roulettes à l'avant. Coussin mousse. Dossier capitonné en nids d'abeilles.

Meubles — Rayon 1

FAUTEUIL LOUIS XV

Rég.: 199.98

179<sup>99</sup> ch.

Mensualités: \$11\*  
Monture en hêtre massif. Siège uni et dossier capitonné recouverts de velours 100% acrylique de tons rose ou or.

CHAISE LOUIS XV

Rég.: 139.98

129<sup>99</sup> ch.

Mensualités: \$10\*  
Recouvrement velours 100% acrylique de tons or ou rose.



Salon de style moderne

Rég.: 684.98

Mensualités: \$23\*

Comprend canapé, fauteuil à dossier et bras et tabouret. Recouvrement vinyle brun, rembourrage mousse polyuréthane. Monture polystyrène ne gauchissant pas. Table disponible en magasin. Meubles — Rayon 1

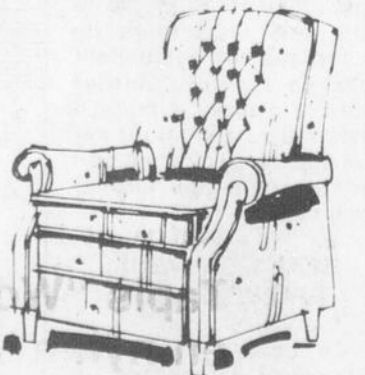
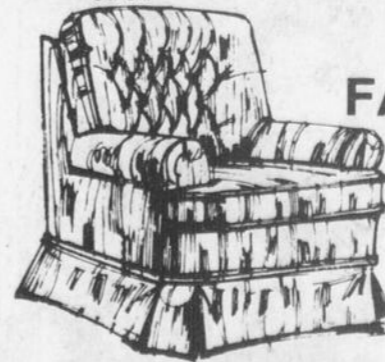
599<sup>99</sup> ens.

LAZY-BOY 3 POSITIONS

Rég.: 259.98

209<sup>98</sup> ch.

Mensualités: \$13\*  
3 positions avec ou sans inclinaison du dossier. Monture en bois dur. Recouvrement 100% nylon tweed de tons vert ou or.



FAUTEUIL INCLINABLE

Inclinable à 3 positions. Recouvrement 100% nylon de tons brun ou vert. Roulettes à l'avant. Rég.: 189.98

159<sup>98</sup> ch.

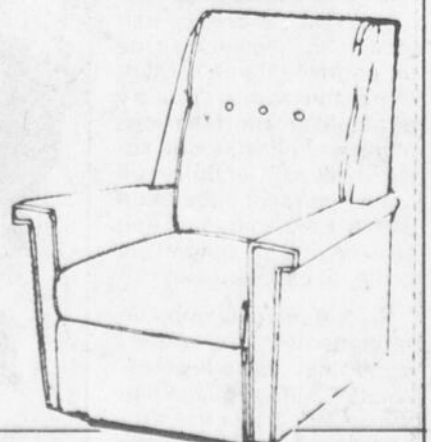
Fauteuil berçant-pivotant

Mensualités: \$12\*

Rég.: 239.98

Pivote à 360°. Coussin 5" en mousse polyuréthane. Recouvrement 100% acrylique de tons or, vert ou rouge.

199<sup>98</sup> ch.



TELE-SHOPPING

549-8111

Vous ne dites que PORTEZ A MON COMPTE!  
Nous entretenons ce que nous vendons.  
Notre garantie Satisfaction ou Remboursement.

HEURES D'OUVERTURE:  
LUNDI - MARDI - MERCREDI: 9 h 15 a.m. à 5.30 p.m.  
JEUDI - VENDREDI: 9 h 15 a.m. à 9 p.m.  
SAMEDI: 9 a.m. à 5 p.m.

ARVIDA 548-8213  
ALMA 668-8391  
ROBERVAL 275-3722  
DOLBEAU 276-0947

Simpsons-Sears Ltd.

# De la poésie en petits pots ou "Les conserves", par Soeur Berthe

Par Christiane LAFORGE

Peut-on mettre de la poésie en petits pots? C'est pourtant ce que fait la très connue Sr Berthe dans son dernier volume publié aux éditions de l'homme: "Les conserves".

En effet, derrière le ton très didactique de ses propos se cachent mille délices dont elle défend la fraîcheur du goût et l'éclat des couleurs. Le ton est si précis, le style direct et les explications simplement présentées qu'elle nous donne le désir d'y aller de notre propre jardin, de nos conserves. Ses conseils pratiques sont empreints du plaisir de pratiquer l'art culinaire ramenant à la mémoire les cent parfums qui déjà enchantaient notre enfance.

## LES CONSERVES

"Le but de la mise en conserve consiste tout simplement à garder aux aliments leur fraîcheur, leur goût, leur couleur, en les soustrayant, par la stérilisation, à l'influence d'agents destructeurs dus à la croissance de certains organismes vivants: moisissures, levures, bactéries et enzymes."

La mise en conserve demande beaucoup de soins, il est important d'y apporter toute l'attention nécessaire afin d'éviter aux aliments de s'avarier.

Les légumes et les fruits doivent toujours être très frais et mûris à point. La viande doit toujours être bien fraîche. L'outillage essentiel est assez sommaire. Vérifiez votre provision de récipients avant de commencer la mise en conserve. Pour les bains d'eau bouillante on peut se servir d'une grande marmite dont le couvercle ferme hermétiquement. Celle-ci doit être assez profonde pour que les contenants soient recouverts de deux pouces.

Une sertisseuse est aussi nécessaire, ainsi qu'un couteau tranchant, passoire, bois, cuillers et tasses graduées, serviettes, assiettes, et autres petits ustensiles que Sr Berthe énumère.

Pour la mise en conserve, il existe les bocaux de verre, à cercle vissé, à pinces, scellées à vide, de diverses

grandeurs. La préparation de ces derniers compte beaucoup dans la qualité des conserves, même si les soins à apporter n'ont rien de très compliqué. Comme contenant, il y a également les boîtes métalliques de fer-blanc ou en fer-émailé.

## MARCHE A SUIVRE

Après avoir trié fruits et légumes selon leur grosseur et leur maturité, ils seront soigneusement lavés par petites quantités. Les pêches et les tomates seront successivement plongées dans de l'eau bouillante (15 à 60 secondes selon leur maturité) et dans l'eau froide, d'où elles seront retirées une fois suffisamment refroidies pour être manipulées. Le blanchiment dégage la peau qui s'enlève alors aisément. Ne blanchissez en une fois que juste assez de fruits pour deux ou trois bocaux.

Pour prévenir la décoloration, suivra un bain de saumure et finalement la mise en pot, selon le procédé à froid ou à chaud dont Sr Berthe explique toute la marche à suivre: remplissage, ferme-

ture des récipients et stérilisation, scellage des bocaux, refroidissement des conserves.

## EMMAGASINAGE DES CONSERVES

Après avoir étiqueté les conserves, il faut attendre une semaine avant d'examiner chaque conserve. Si les boîtes coulent ou sont bombées c'est un signe de décomposition. Remisez les boîtes dans un endroit frais et sombre et sec. La chaleur et la lumière altère la couleur et aussi la saveur des aliments.

La congélation peut changer l'apparence et la texture des conserves de fruits et légumes. Elles peuvent quand même être consommées une fois dégelées s'il n'y a pas de signe de fuite ou de décomposition.

Suite à ces conseils de base, Sr Berthe propose une centaine de recettes diverses de produits pouvant être conservés. Bien fait, ce volume peut être un outil précieux pour ceux et celles dont la gourmandise n'a d'égal que leur plaisir de réussir leur propre cuisine.



## Le mois du tapis

Nous nous soucions du prix

Il ne vous reste plus

qu'à choisir le tapis

qui vous convient!

**7<sup>99</sup>**  
ver. car.

### Tapis peluche 100% nylon

1) Rabais \$2 ver. car. sur tapis "Moments". Poils semi-longs pour un entretien plus facile. Sous-tapis caoutchouté à même le tapis. Choix de 7 couleurs. Largeur 12'. Se pose partout sauf dans escaliers. 37R 020 000. Rég.: 9.99 ver. car.

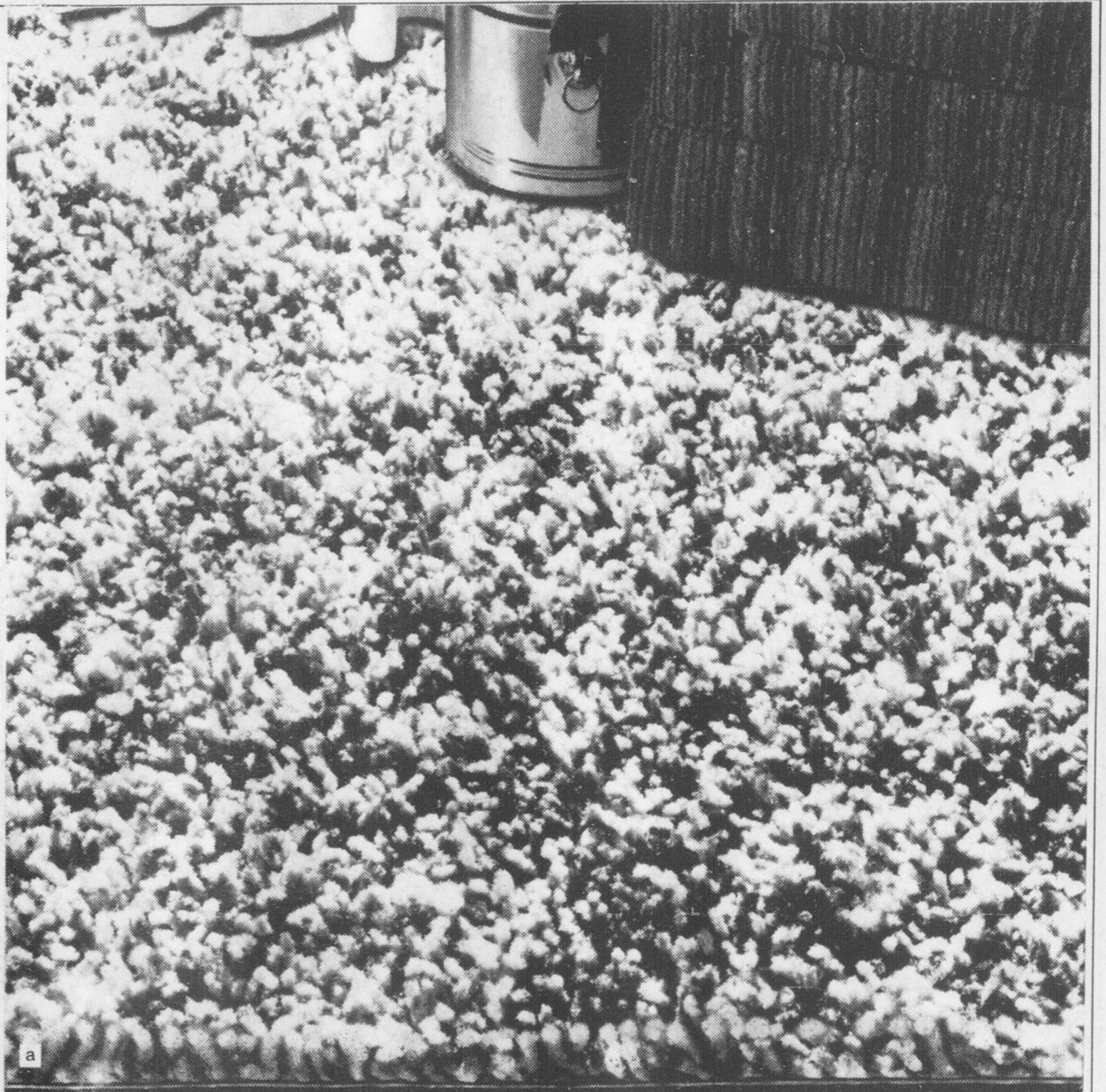
### Tapis "Woodleigh hues" en nylon

2) Rabais \$2 ver. car. sur ce magnifique tapis, dans un choix de 3 ravissants motifs. Peluche 100% nylon, robuste à surface irrégulière rendant le tapis résistant aux taches. "Endos" caoutchouté. Choix de 12 couleurs. Largeur 12'. 37R 018 610. Val.: 9.99 ver. car.

### Tapis peluche 100% nylon

3) Rabais \$1 ver. car., tapis "Sun Tracings" aspect classique, avec motif subtil et ses tons décoratifs. Garde son aspect de neuf durant des années. Choix de 10 couleurs. Largeur 12'. Endos caoutchouc. Se pose partout sauf dans les escaliers. 37R 018 690. Rég.: 8.99 ver. car.

POSE FACILE TAPIS — (RAYON 37)



Simpsons-Sears Ltd

TELE-SHOPPING  
549-8111

Vous ne dites que PORTEZ A MON COMPTE!  
Nous entretenons ce que nous vendons.  
Notre garantie Satisfaction ou Remboursement.

HEURES D'OUVERTURE:  
LUNDI - MARDI - MERCREDI: 9.15 a.m. à 5.30 p.m.  
JEUDI - VENDREDI: 9.15 a.m. à 9 p.m.  
SAMEDI: 9 a.m. à 5 p.m.

ARVIDA 548-8213  
ALMA 668-8391  
ROBERVAL 275-3722  
DOLBEAU 276-0947

# Sears FOIRE DE VALEUR

**EPARGNEZ \$7**  
**FAITES DOUBLE ECONOMIE**  
**EN ACHETANT**  
**DEUX PANTALONS,**  
**CONFECTION RESISTANTE**  
**EN DOUBLE TRICOT.**  
**REGULIER: \$23.98 CHACUN**  
**OFFERT A \$16.98 CHACUN.**  
**TROIS JOURS SEULEMENT**

Reg. 23<sup>98</sup>

# 16<sup>98</sup>

LA PAIRE

Une offre insurpassable! Ces pantalons sport sont faits de polyester Dacron traités au Zepel Du Pont, résistants aux taches et aux déchirures. Ils gardent leur coupe élégante même après avoir subi la pluie. Giassière de nylon, passants pour ceinture de 2 1/4".

a. Largeur de jambes régulière, 85% Dacron polyester, 15% laine. Teintes unies de brun foncé, marine, gris moyen et chameau. Tailles: 30-40. #41R 044 713 B.

b. Jambes évasées, 85% Dacron polyester, 15% laine. Teintes unies de brun foncé, marine, gris moyen et chameau. Tailles: 34-46. #41R 042 077 B.

c. Largeur de jambes régulière, 100% polyester Dacron. Bleu, brun ou vert. Tailles: 30-40. #41R 044 709 B.

d. Jambes évasées. 100% polyester Dacron. Bleu, brun ou vert. Tailles: 34-46. #41R 042 089 B.

e. Largeur de jambes régulière, 100% polyester Dacron. Brun, bleu, gris et vert. Tailles: 30-40. #41R 044 705 B.

Vêtements sport pour hommes — (Rayon 41)

Sears LE MAGASIN DE L'HOMME ELEGANT



ça  
 c'est une aubaine  
 Sears

Un autre effort de nos magasins pour offrir, à travers tout le Canada la meilleure marchandise au plus bas prix possible.

Simpsons-Sears Ltd.

TELE-SHOPPING  
549-8111

Vous ne dites que PORTEZ A MON COMPTE!  
Nous entretenons ce que nous vendons.  
Notre garantie Satisfaction ou Remboursement.

HEURES D'OUVERTURE:  
 LUNDI - MARDI - MERCREDI: 9.15 a.m. à 5.30 p.m.  
 JEUDI - VENDREDI: 9.15 a.m. à 9 p.m.  
 SAMEDI: 9 a.m. à 5 p.m.

ARVIDA	548-8213
ALMA	668-8391
ROBERVAL	275-3722
DOLBEAU	276-0947