

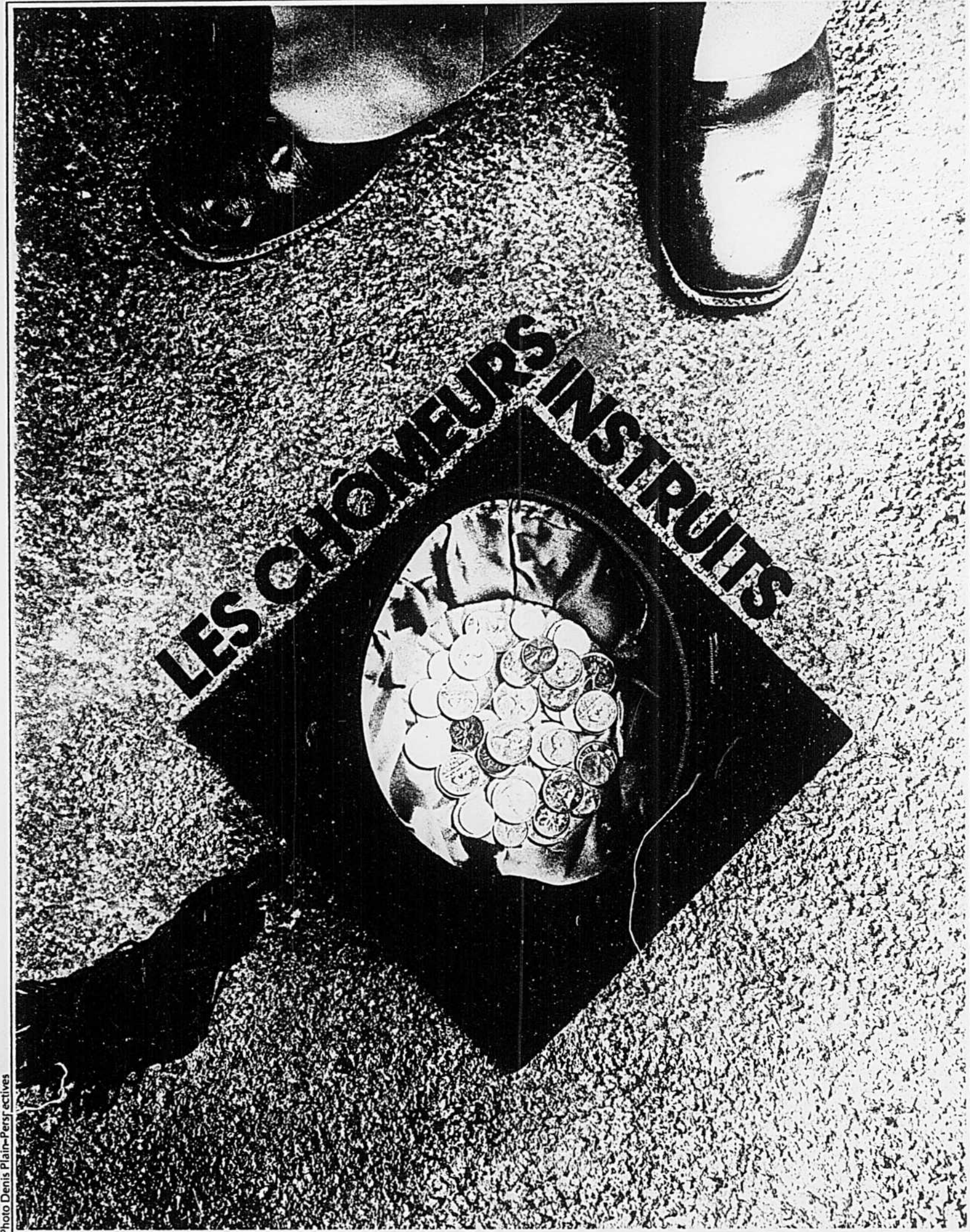
# perspectives

la presse

**PAGE 10**  
**QUE SERA**  
**PAGE 8 L'AVENIR**  
**LA MODE DE CES**  
**SE FAIT JEUNES INDIENS**  
**CHINOISE CRIS?**

**PAGE 2**  
**LE TRISTE**  
**SORT**  
**DES CHÔMEURS**  
**INSTRUITS**  
**PAGE 18**  
**LES BEAUX OBJETS**  
**DE CINQ**  
**ARTISANES**





**LES CHÔMEURS INSTRUITS**

Photo Denis Plain-Persy actives

Jacques s'était juré de ne pas être un chômeur à diplôme. Il se sentait vulnérable, pourtant, bachelier en histoire comme nos universités vont en produire quelques centaines, cette année, que les commissions scolaires et les cégeps ne savent déjà plus où caser. On fait peu de recherche en histoire et, dans ce domaine, le diplômé du premier cycle est d'ailleurs considéré comme un novice.

Le jeune homme n'avait donc qu'une corde à son arc, l'enseignement. Aussi, décidait-il de la jouer tôt. Dès les printemps, l'an dernier, il adressa aux quatre coins de la province une centaine de demandes d'emplois, de Jonquière à Gaspé, de Coaticook à Matagami. Fin août, il n'avait reçu que quatre réponses et dut accepter d'enseigner la géographie à de grands gaillards presque aussi âgés que lui et qui, dans une zone grise de la métropole, tuent le temps dans une onzième année allégée.

Dans trois mois, au-delà de 70 000 Canadiens vont quitter l'université et le collège, un diplôme à la main, pour le marché du travail. Déjà, ils ont le trac. Une sorte d'anxiété les étirent aux portes de la vie, aux portes des employeurs.

Depuis l'adolescence, ils caressent des rêves de carrières brillantes, de prospérité, de prestige, poussés par la famille qui a misé à fond sur eux, exigeants envers la société dont ils ont beaucoup reçu. Maintenant qu'ils sont si près du but, tout cela est incertain. Ils arrivent à un mauvais tournant de l'économie et ils craignent d'apprendre autrement que dans les livres la signification du mot récession. Les titres des journaux les affolent; ils proclament sans cesse des prédictions d'experts sur les milliers de bacheliers qui sont en chômage. Les cas de docteurs en philosophie préposés aux monte-pentes dans les stations de sports d'hiver, les cas d'ingénieurs miniers vérificateurs dans les ports du Québec font vite le tour des campus, créant la panique.

Loin de les reconforter, le fait qu'aux États-Unis la situation de l'emploi pour les diplômés paraisse aussi sombre—les sociologues parlent même d'un prolétariat intellectuel—n'est pas de nature à calmer leurs appréhensions. Alarmistes, les sociologues? Les chiffres en tout cas alimentent leur inquiétude. Une enquête au-

près de 140 universités et collèges américains indiquait que, l'an dernier, les offres d'emplois aux détenteurs de B.A. avaient baissé de 61 p.c. par rapport à l'année précédente. Une constatation neutralisait cependant un tel pessimisme: au moment de l'embauche de ces bacheliers auxquels on offre globalement moins d'emplois, le fléchissement n'était plus que de 25 p.c.

"Il ne faut surtout pas se fier aveuglément aux chiffres qui changent d'un mois à l'autre", nous affirme Mile Marie-Reine Saindon, directrice du Service de placement à l'université de Montréal, avare de ses propres statistiques comme tous les fonctionnaires du placement universitaire que nous avons interrogés. Elle nous apprend tout de même que 1 865 finissants se sont inscrits à son service, l'an dernier. En mai, le tiers de ces jeunes gens et de ces jeunes filles—ces dernières frappées par le handicap supplémentaire de la discrimination—n'étaient pas encore placés, ce qui ressemblait à une catastrophe. Pourtant, à mesure que progressait l'été, les diplômés trouvaient enfin leur premier emploi, le plus difficile à décrocher, si bien qu'au début de cette année académique il n'en restait plus que 133 à caser.

Qu'en sera-t-il en 1972?

A plusieurs indices, les préposés au placement dans les quatre universités françaises du Québec reconnaissent que la concurrence sera vive. Un problème d'offre excédant la demande, résumant-ils.

Les étudiants sont, en effet, de plus en plus nombreux dans les facultés. Si, à Laval, la population étudiante est relativement stable, elle a augmenté cette année de près de 10 p.c. à Sherbrooke et de 12 p.c. à Montréal. L'université du Québec, qui n'existait pas en 1968, compte 23 000 étudiants dans ses quatre constituantes et rien qu'à Montréal, elle produira 3 500 finissants en avril, précise son nouveau secrétaire-archiviste, M. Denis Laforte.

Si le nombre des étudiants augmente, celui des employeurs à faire le recrutement des diplômés diminue: une baisse de 15 à 20 p.c., nous confie M. Michel Bernard, de l'université de Sherbrooke. L'université du Québec fait exception, dont le bureau de placement a deux ans d'existence et qui ne peut donc que

multiplier ses contacts dans le monde du travail. Une quarantaine d'entreprises font présentement des offres d'emploi—soit le double de l'année dernière—et les organismes gouvernementaux du Québec frappent volontiers à cette porte, le service de placement étant là une création du ministère provincial du Travail, tandis que ceux des autres universités sont sous les auspices du ministère fédéral de la Main-d'œuvre. Par contre, la proportion considérable de ses étudiants en sciences humaines et en sciences de l'éducation—l'ancienne école normale Jacques-Cartier fait maintenant partie de la nouvelle institution—lui crée un problème plus aigu qu'ailleurs face au monde du travail.

Même lorsque le nombre des représentants des sociétés restent le même—il est de bonne politique pour les grandes entreprises de conserver un lien avec les universités—, leurs offres d'emplois diminuent de 20 à 50 p.c., selon M. Bernard. En outre, les employeurs sont peu pressés. Sachant que la manne sera abondante à l'été, ils ne se bousculent pas sur les campus de novembre à janvier comme cela se pratiquait pendant les années 60 alors qu'il y avait pénurie de diplômés et que chaque étudiant se trouvait dès décembre devant un choix de trois ou quatre situations, avant même d'avoir réussi le sprint final des examens.

Les employeurs sont moins pressés et plus parcimonieux. Les salaires qu'ils offrent et qui n'ont augmenté que de 3 à 5 p.c. par rapport à l'an dernier, témoignent assez éloquemment que le pouvoir de marchandage est désormais passé entre leurs mains.

La nervosité des étudiants, qui ont des dettes à rembourser et des projets de mariage à l'horizon, se nourrit donc de tous ces symptômes dont on discute frénétiquement dans les cantines des universités. Elle s'exprime, exacerbée, chez cet étudiant qui s'écrit, par-dessus la musique pop qui inonde la cafétéria de la faculté des Sciences administratives à Laval:

"Pourquoi a-t-on ouvert une autre université alors que nous produisons déjà des diplômés en nombre supérieur aux débouchés?"

Pourquoi? Et les finissants des cégeps, où seraient-ils allés?

Quand les quotidiens publient, au rythme d'une cinquantaine par jour, des offres d'emplois exigeant des diplômes universitaires, sous leur rubrique carrières et professions, peut-on sans exagération parler d'avenir bouché?

Evidemment, les banques, les maisons de courtage et les administrations municipales ne font pas appel à des bacheliers en sociologie, en géographie, en lettres ou en philosophie pour des postes de cadres et les quelque 500 jeunes gens et jeunes filles qui, par exemple, quitteront l'université Laval, ce printemps, muni d'un tel diplôme auront certainement plus de mal à trouver du travail que les comptables et les ingénieurs. Encore que, chez ces derniers, leur succès dépend de leur spécialité.

Si les cinquante ingénieurs "civils" qui terminent cette année à l'École polytechnique ont le vent dans les voiles à cause des vastes projets de construction en préparation, de l'aéroport de Sainte-Scholastique à la baie de James, du prolongement du métro à Place Desjardins, les cent nouveaux ingénieurs forestiers de Laval devront peut-être se tourner vers le gouvernement, compte tenu du marasme dans lequel se débat l'industrie de la pâte et papier.

"Cent finissants dans une discipline, quelle qu'elle soit, c'est toujours un contingent énorme", fait remarquer ici M. Louis Lapointe, spécialiste du placement à Polytechnique.

Comme le secteur privé, le gouvernement doit, lui aussi, restreindre ses dépenses même si, tant au fédéral qu'au provincial, il fait un effort pour embaucher une partie importante de la nouvelle main-d'œuvre universitaire. Plus que la contestation des comités de citoyens, il se méfie de la contestation des étudiants, lesquels "ont des amis dans la salle" et sont choyés par les grands organes d'information.

Pour revenir à nos diplômés en lettres ou en philosophie, tout comme notre bachelier en histoire du début, la majorité d'entre eux devront se rabattre sur l'enseignement. Là peut-être plus que partout ailleurs, il y a un goulot d'étranglement où passeront plus facilement que les professeurs en littérature les spécialistes de l'enfance inadaptée, les professeurs d'anglais et les enseignants en sciences techniques qui se destinent au secteur pro-

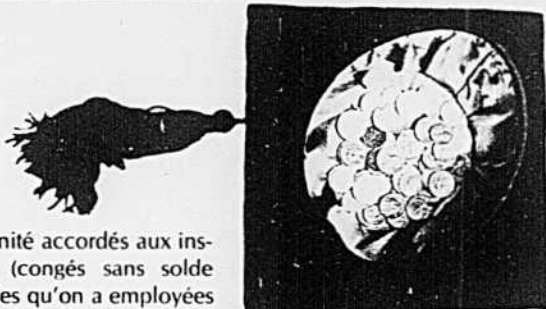
fessionnel: des cégeps et des écoles secondaires.

"Dans l'enseignement, le taux de persévérance est bas, ce qui fait de la place aux nouveaux maîtres", souligne M. Jean Vachon, encourageant les instituteurs de demain. Il a lui-même été enseignant avant de devenir fonctionnaire au Service de placement de l'université du Québec.

Cela était vrai jusqu'à ces dernières années. Selon Statistique Canada, le va-et-vient professionnel dans l'enseignement a beaucoup diminué depuis 1970. D'abord la rareté des emplois dans d'autres secteurs contribue à river les maîtres à leur poste. De plus, les femmes, nombreuses dans ce métier, le quittent moins volontiers lorsqu'elles se marient parce que, en ces temps d'inflation et de chômage, leur salaire est nécessaire à l'équilibre du budget familial. Les congés

Suite à la page suivante

**Bardés de diplômes, ils frappent plus longtemps qu'hier et bien souvent en vain aux portes des employeurs**



## LES CHÔMEURS INSTRUITS

de maternité accordés aux institutrices (congelés sans solde pour celles qu'on a employées après la convention collective de 1968) multiplient sans doute les possibilités de suppléance, encore que la contraception permet aisément de prévoir les naissances pendant les vacances. Ils réduisent incontestablement le nombre des postes permanents.

"L'entreprise devrait faire davantage confiance aux diplômés en sciences humaines, des généralistes que le travail va spécialiser", soutient M. Vachon. Il est possible, en effet, qu'un diplômé en sexologie devienne un brillant créateur en publicité mais l'employeur trouvera toujours plus sûr et plus économique de choisir le spécialiste dont le savoir est immédiatement utilisable. Cet employeur estime que le candidat ayant déjà opté pour une formation professionnelle spécialisée connaît mieux que le généraliste ses propres aptitudes et manifeste une tournure d'esprit pragmatique qui s'intégrera mieux à l'entreprise.

Pour sa part, le directeur du Service de placement de l'université Laval, M. Emile Simard, affirme: "Lorsqu'ils font du recrutement universitaire, les employeurs recherchent trop un produit sur mesure mais les étudiants manquent d'imagination pour explorer les possibilités offertes, ils ne savent pas faire valoir leur potentiel."

Les étudiants qui ont choisi des facultés bien cotées dans le monde du travail se sentent plus à l'abri que leurs confrères des arts, des sciences humaines et de l'éducation. Ceux qui se préparent à exercer les professions libérales traditionnelles demeurent les plus sereins et ne se présentent jamais aux services de placement des universités mais les scientifiques semblent soucieux. Les journées-rencontres qu'ils ont organisées cet automne, dès le début de l'année académique entre les étudiants et les employeurs, tant à Montréal qu'à Québec, la Maison du chômeur instruit qu'ils ont improvisée à l'université Laval au printemps dernier, dédoublant avec des moyens de fortune le

travail de leur service de placement, témoignent de leur inquiétude.

"L'avenir est à la science", avait-on affirmé aux jeunes Québécois voici quelques années pour les inciter à devenir autre chose que des médecins, des avocats, des notaires et des dentistes. Comme tous les slogans, celui-là faisait peu de cas des fluctuations de la conjoncture.

Dans un tableau sur la destination des diplômés de la faculté des Sciences de l'université de Montréal, de 1966 à 1970, la tendance à la baisse dans l'embauche est évidente chez les trois grands pourvoyeurs d'emplois: les services gouvernementaux, l'enseignement et l'industrie.

"Cette tendance s'accroît depuis deux ans surtout pour les diplômés du premier cycle en chimie et en physique qui se destinaient à l'enseignement. Désormais, les cadres sont remplis dans les cégeps et les besoins de l'industrie sont infimes. Même aux Etats-Unis, les débouchés sont rares. Les biochimistes, les géologues et les diplômés en informatique auront la tâche plus facile mais nous aurons du mal avec nos diplômés en biologie, le plus peuplé de nos sept départements", signale M. Marcel Tiphane, secrétaire de la faculté des Sciences à l'université de Montréal.

A l'heure présente, il y a un engouement pour la biologie, en partie parce que la mode est à l'écologie, aux campagnes contre la pollution; les biologistes espèrent être les principaux artisans de l'épuration de l'environnement. Dans le choix de leurs carrières, déterminé déjà par les options collégiales, les étudiants se définissent aisément comme des pré-

curseurs. La popularité soudaine de la biologie n'est pourtant pas uniquement inspirée par l'idéalisme d'avant-garde des jeunes. Cette matière constitue le deuxième choix des refoulés de la médecine qui espèrent être agréés dans cette faculté rigoureusement contingente l'année suivante.

"Rien n'est moins sûr", prévient Mlle Saindon qui souhaite épargner aux étudiants des lendemains qui déchantent et cela, même si la faculté de Médecine de l'université de Montréal a fait de la place, cette année, à 40 nouveaux carabins, ce qui porte à 200 sa capacité d'accueil. Mlle Saindon souligne l'absurdité d'une situation qui nous donnera demain des diplômés en biologie dont on ne saura que faire alors que nous devons attendre trois mois un rendez-vous chez l'interniste.

Pour éviter de porter, ne serait-ce que quelques mois, l'étiquette traumatisante de chômeur instruit, nombreux sont les diplômés qui retournent à l'université après l'obtention d'un premier parchemin.

Certains scientifiques ont intérêt à poursuivre leurs études jusqu'à la maîtrise. Les économistes, très demandés dans la fonction publique fédérale, ont également plus de poids avec un parchemin supplémentaire. Une maîtrise en administration décuplera les perspectives d'avenir d'un ingénieur parce que le marché de l'emploi en administration est actuellement le plus prospère et que les postes exclusivement techniques sont limités. De plus, l'industrie se développe à un rythme plus lent que les services et les ingénieurs, souvent sous-employés dans le passé, retrouvent désormais leurs véritables fonctions qui sont de diriger les techniciens que nous formons en plus grand nombre.

Pour la plupart des universitaires, cependant, un diplôme supplémentaire dans la même discipline ne multiplie pas leurs chances, au contraire, car les employeurs jugent inutile d'offrir des salaires que justifient les diplômes impressionnants. L'industrie ne donne pas de prime à la scolarisation à

outrance. Les cas d'enseignants qui taisent leur doctorat sur la formule de demande d'emploi pour être plus facilement acceptés ne sont pas rares, de même que les docteurs en physique qui sollicitent des bourses postdoctorales après avoir cherché en vain un poste selon leur niveau académique tant au Canada qu'aux Etats-Unis.

Aux Etats-Unis, la surabondance de "Ph. D." en fait d'ailleurs des produits d'exportation: au cours des années 70, il y en aura un excédent de 200 000 à travers le pays, selon le chancelier de l'université de New York, M. Alan M. Carter. Au Canada, une étude du ministère de la Main-d'oeuvre dévoile que la demande pour les diplômés du premier cycle en arts et en sciences a baissé l'an dernier de 15 à 30 p.c., cette chute est de 20 p.c. au niveau de la maîtrise et de 25 p.c. à celui du doctorat.

Cette fuite en avant vers des études plus poussées qui pèsent lourd sur le budget de l'Etat — la formation d'un diplômé qui se rend au doctorat coûte 145 000 dollars selon une étude de l'université de Toronto — n'est donc pas une solution pour les étudiants qui ne font ainsi que différer leur problème.

Où se trouvent alors les solutions?

Par métier et peut-être aussi par expérience, les agents du placement universitaire sont optimistes. Ils recommandent aux jeunes la souplesse, l'imagination, un effort de réalisme, la volonté de faire certaines concessions, certaines retouches à leurs rêves, de se départir de leurs idées fixes et de leurs préjugés.

"Leur manque de mobilité et leur refus de travailler dans un milieu bilingue ou anglophone limitent les chances de certains finissants car les grandes sociétés nationales ou multinationales exigent souvent que leurs recrues fassent des stages en dehors de la province", fait remarquer Mlle Saindon.

Les étudiants de Sherbrooke sont peut-être les plus souples — et les plus réalistes à la fois — parmi leurs confrères. Ils sa-

vent qu'une économie régionale ne peut les absorber. De plus, ils sont les seuls étudiants du Québec à profiter de la formule coopérative suivant laquelle, en génie, en service social et en administration, au niveau de la maîtrise, leurs cours théoriques alternent avec des stages pratiques rémunérés. Ces stages que leurs camarades de Laval et de l'université de Montréal leur envient, contribuent à faciliter leurs contacts avec d'éventuels employeurs, à ouvrir leurs horizons, à leur faire perdre certaines illusions, à les familiariser avec les problèmes concrets du milieu du travail. L'industrie y trouve également son compte puisque ce système lui fournit la possibilité de mieux évaluer son futur personnel.

Les agents de placement universitaire sont optimistes enfin parce qu'ils croient que, si la relance économique prévue pour cette année s'amorce véritablement, il y aura de nouveau une pénurie de diplômés dès 1975.

Peut-être, mais dans quelles disciplines? Car, pour éviter que ne se poursuivent les études cul-de-sac de milliers de jeunes gens et de jeunes filles — un gaspillage humain et matériel considérable —, il faudra que ceux-ci puissent choisir en connaissant les possibilités mouvantes du marché et non, comme ils le font beaucoup trop présentement, suivant des critères sentimentaux et des visions éthérées d'une société idéale.

A l'ère de l'informatique et des ordinateurs capables d'offrir régulièrement ces données changeantes, il est dérisoire que des jeunes gens d'un pays moderne orientent encore leur vie au petit bonheur la chance, suivant des renseignements qui circulent de bouche à oreille.

Même si l'on répète que l'étude est une fin en soi et comporte ses compensations par la seule joie de connaître, la plupart de ceux qui ont passé quatre ou cinq ans de leur jeunesse à l'université sont amèrement déçus — et pour cause! — lorsqu'ils ne peuvent, à la sortie, monnayer tant soit peu leur savoir contre un niveau de vie raisonnable. ●

# Tanné de fumer en noir et blanc?

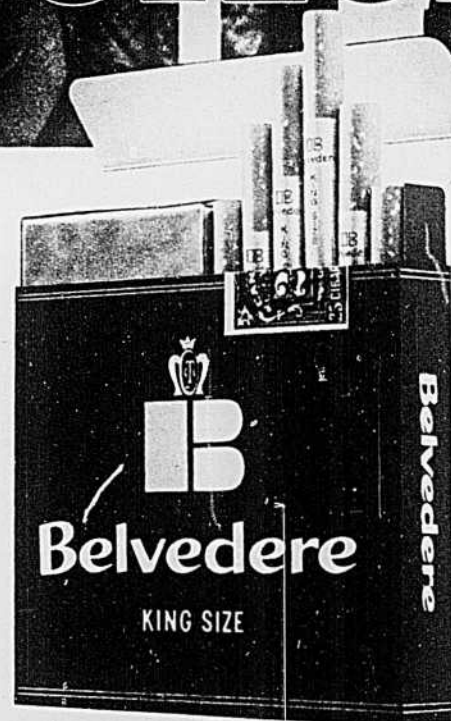


# FUMEZ EN COULEUR!

**Fumez doux et savoureux en même temps.**

C'est tellement plus plaisant que de fumer doux sans saveur. Avec la Belvedere, pas de frustration. Y a de la couleur dans sa douceur. Vous fumez doux, oui, mais sans compromis.

**Les fumer, c'est les aimer.**



«Avec le fil Super Sheen, j'obtiens des résultats merveilleux, à peu de frais!»

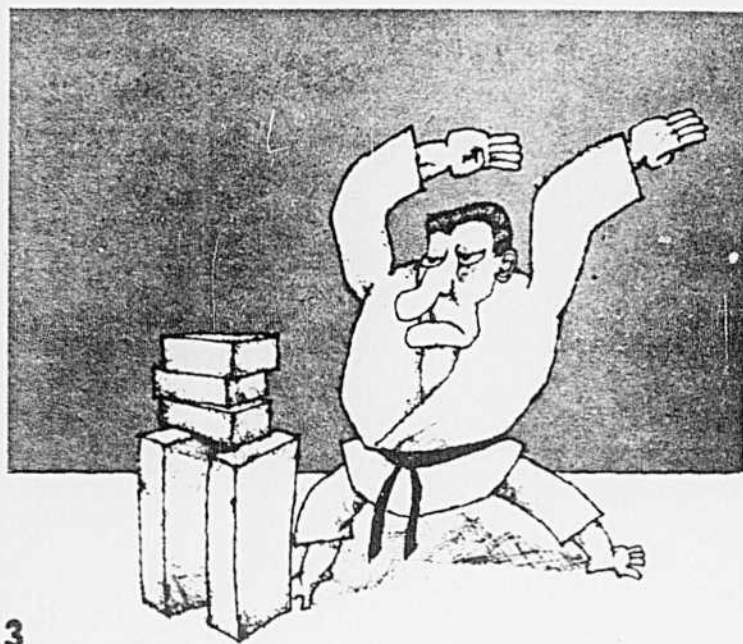
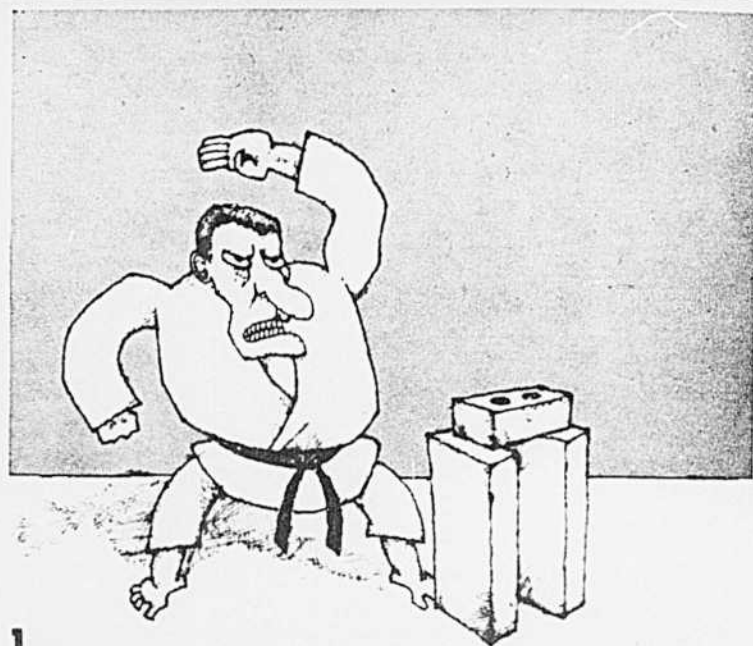


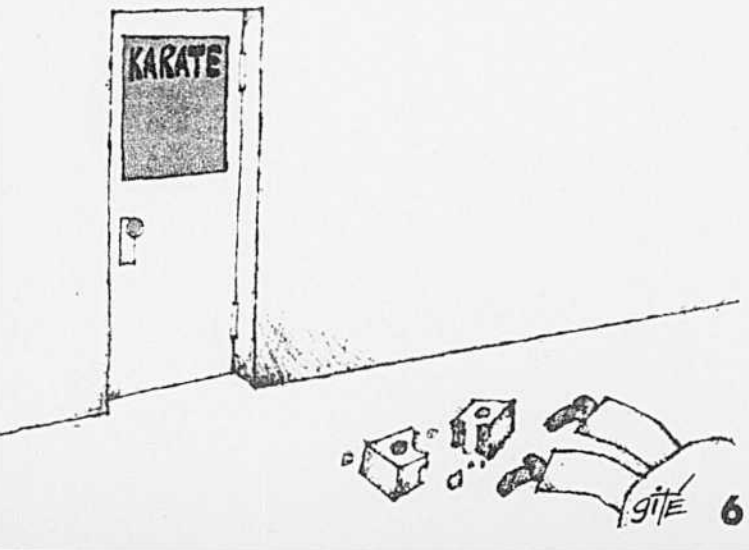
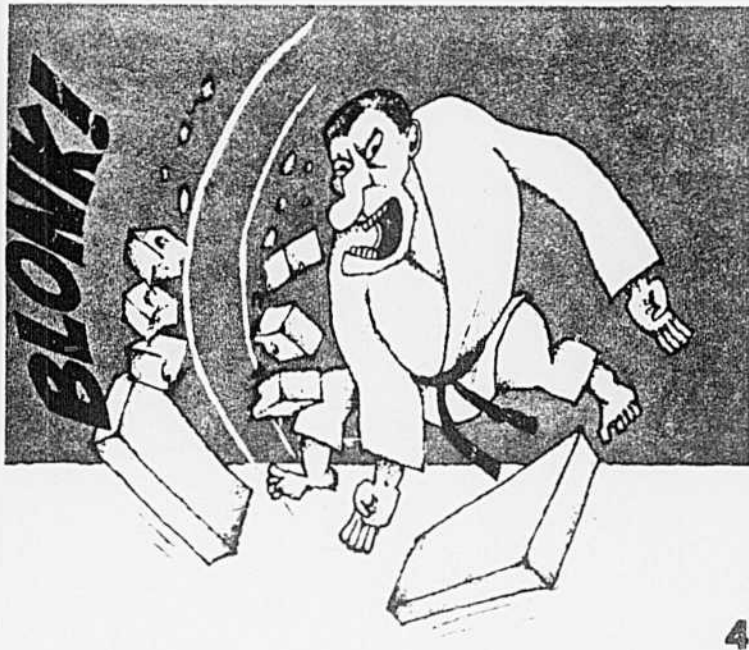
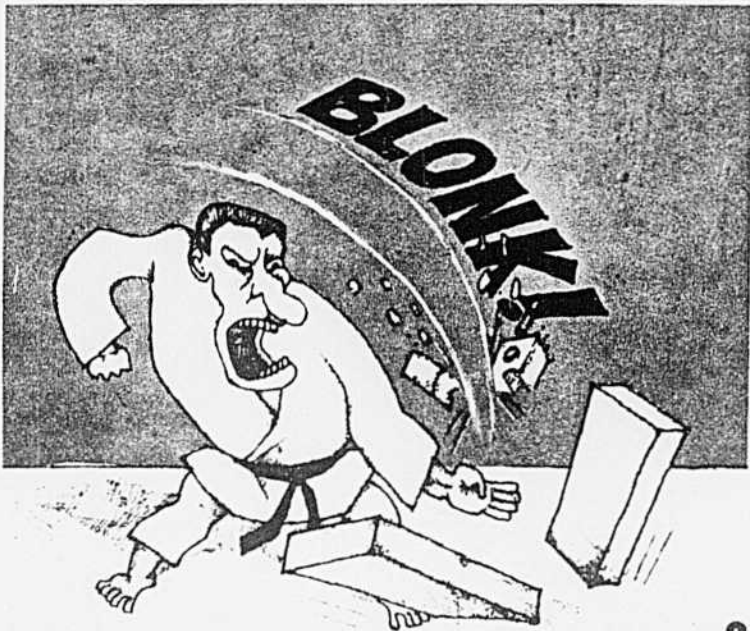
Vous pouvez, vous aussi, donner un cachet professionnel à vos créations, grâce au fil Super Sheen de Coats. Le fil Super Sheen est fait de coton mercerisé dont la qualité vous est toujours assurée. Il est facile d'emploi, économique à l'usage et donne des résultats dont vous serez fier. Le fil Super Sheen est offert dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Vous apprécierez son lustre soyeux et durable, même après des lavages répétés. Demandez le fil Super Sheen mercerisé Coats. En vente dans tous les bons magasins.



**Coats**  
les fabricants de fil

# LA DERNIÈRE BRIQUE





# Cherchez l'homme.

Vous ne lui demanderez pas d'être fort, mais d'être intelligent. Vous n'exigerez pas qu'il parle vingt langues, mais qu'il comprenne vos problèmes et s'intéresse à vous. Car l'homme que vous cherchez doit être bien autre chose qu'un vendeur, plus qu'un conseiller, presque un ami.

Qui est cet homme? Le représentant d'assurance-vie.

Le bon.

A quoi le reconnaît-on?

C'est un homme qui connaît son métier. Pour agir comme représentant, il a dû subir des examens et peut-être a-t-il également poursuivi des études avancées

qui en ont fait un assureur-vie agréé.

C'est un homme qui s'intéresse à vos problèmes. Un

homme qui a une grande expérience de la vie et qui connaît à fond les différents programmes d'avenir parmi lesquels vous ferez un choix.

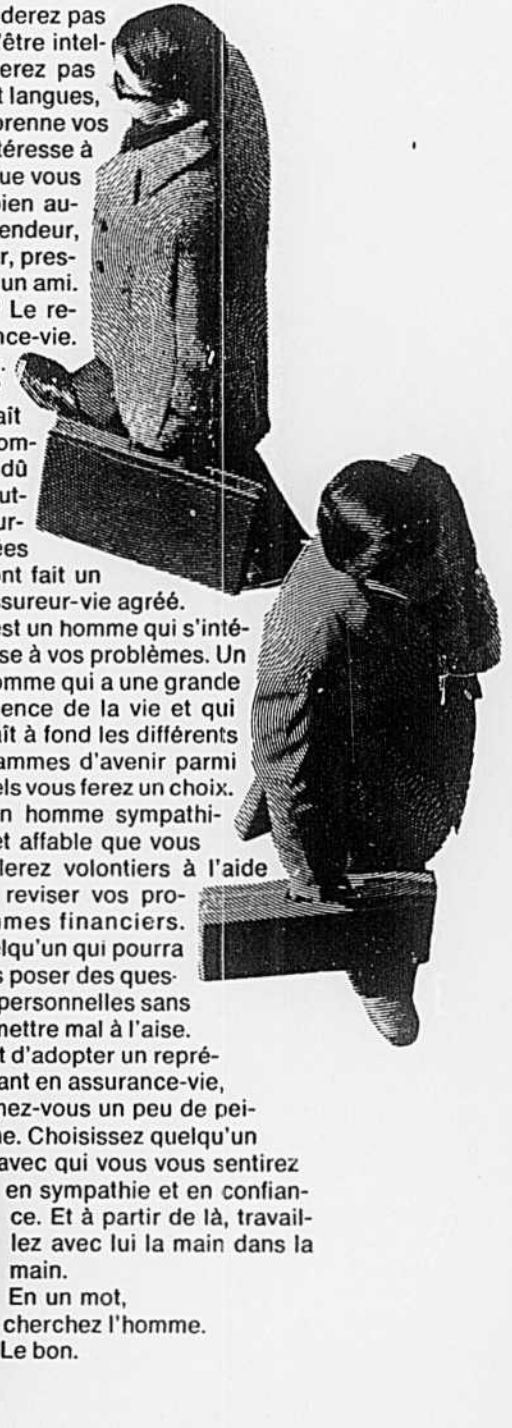
C'est un homme sympathique et affable que vous appellerez volontiers à l'aide pour reviser vos programmes financiers.

Quelqu'un qui pourra vous poser des questions personnelles sans vous mettre mal à l'aise.

Avant d'adopter un représentant en assurance-vie, donnez-vous un peu de peine.

Choisissez quelqu'un avec qui vous vous sentirez en sympathie et en confiance. Et à partir de là, travaillez avec lui la main dans la main.

En un mot, cherchez l'homme. Le bon.



## L'Association canadienne des compagnies d'assurance-vie

666 ouest, rue Sherbrooke, suite 908, Montréal 111

# La Chine, parmi nous

La mode ne provoque certes pas les grands événements mondiaux, comme certains farfelus ont déjà essayé de le faire croire, mais elle les suit de très près.

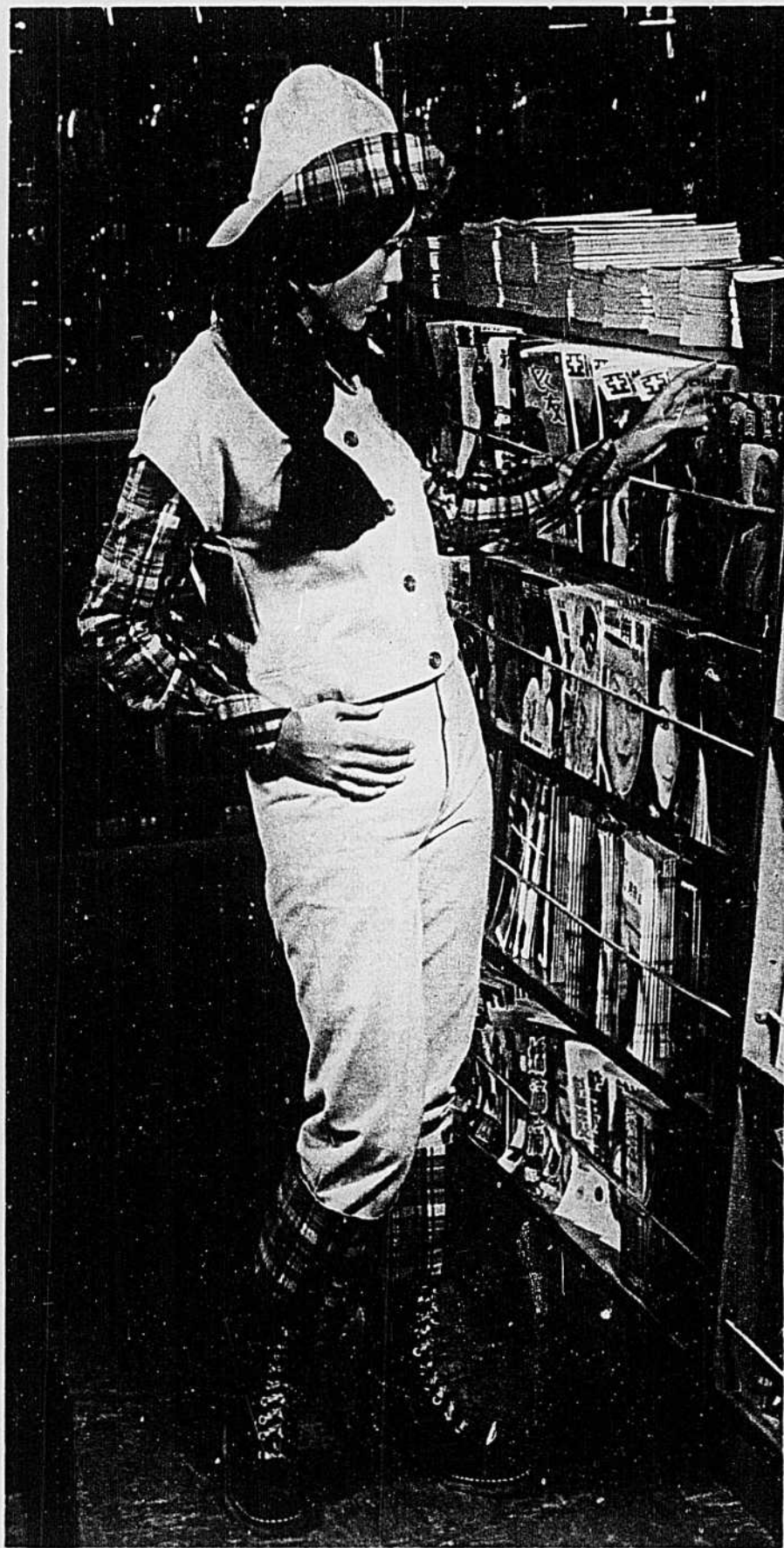
Ainsi l'entrée de la Chine de Mao aux Nations unies a suscité, un peu partout dans le monde occidental, un goût nouveau pour tout ce qui est chinois.

Tous les grands producteurs de vêtements ont donc des chinoiseries à nous offrir. Certaines de celles-ci feraient sans doute sourire les Chinois mais il n'empêche qu'elles sont charmantes.

La Chine est, depuis des milliers d'années, un pays fascinant où à peu près tous les arts furent poussés jusqu'au plus haut raffinement. Ses belles soieries, ses broderies délicates sont bien tentantes pour nos modélistes.

Et voilà que la Chine moderne nous offre un aspect diamétralement opposé avec ses costumes sévères, un peu austères mais qui ont une allure à nulle autre pareille.





L'influence chinoise sur la mode actuelle se traduit surtout par les cols mandarin, les robes enveloppantes comme des kimonos, les larges ceintures, les manches papillon ou lanterne, les garnitures de soutache et de brandebourg formant boutonnières. A gauche, longue robe d'Arnel imprimé, étroite mais fendue sur les côtés et toute gansée de blanc. C'est un modèle Perri-Ann. Ci-dessus, c'est la Chinoise moderne, toujours gracieuse mais vêtue de façon confortable et un peu austère. L'ensemble est signé Nina Wills pour Tootique. A la page couverture, l'allure chinoise interprétée en souple tricot par la maison Favorite Knitwear.



Ci-contre, robe et jaquette bien de chez nous et pourtant d'inspiration chinoise. En coton, de la maison Jeremy. Ci-dessous, deux tenues du soir: ensemble pantalon avec brandebourg disposé en diagonale, de Elle Originals, et splendide robe en tricot d'acétate, de Kay Silver, dont les manches vont des épaules à l'ourlet. Avec toutes ces toilettes, portez un maquillage plutôt pâle, presque transparent, et faites-vous joues rondes et yeux en amandes. ●





Photos Réal Samson

# La fin des chasseurs

Les Cris de Fort George  
se passeraient bien de nos "faveurs"  
si on leur permettait de vivre  
comme ils l'entendent

par Pierre Turgeon

A 500 milles au nord de Montréal, à proximité des eaux presque toujours gelées de la baie de James, 1350 membres de la tribu des Cris sont rassemblés dans une petite ville appelée Fort George. L'homme blanc, pour leur donner un hôpital et une école, a réuni là ceux qui naguère erraient en nomades dans la toundra.

De plus, ces Cris voisineront bientôt avec les 3 000 ouvriers qui vont construire le gigantesque barrage hydro-électrique. Mais déjà ils ont cessé de vivre comme leurs ancêtres.

Pour eux, la chasse est finie. Et si les jeunes s'accommodent assez bien d'une situation qui leur procure tout le confort de notre civilisation, les adultes, les plus de trente ans, contemplant avec amertume le pays ancestral, vide de gibier, et ils espèrent qu'un jour prochain ils pourront repartir avec leur carabine vers les lieux où se trouvent les grands troupeaux.

C'est au nom de tous les chasseurs que parle le chef Robert Kanatowat. Elu à son poste une première fois parce que les Cris voulaient se moquer de lui, Robert Kanatowat a maintenant gagné la confiance de son peuple. Il représente la population de Fort George et celle de 16 autres villages auprès des autorités canadiennes et québécoises.

"Je veux que les Blancs partent, dit le chef Robert. Qu'ils nous laissent vivre selon notre culture. Bien sûr, ce n'est pas possible avant que les nôtres aient des diplômes, avant qu'ils aient appris dans le "sud" comment soigner les malades, réparer le moteur des motoneiges, conduire un hélicoptère. Car nous ne rejetons pas tout ce que le progrès nous a apporté. Nous désirons simplement pouvoir chasser à nouveau. Et tant que les Blancs décideront de tout sans nous consulter, tant qu'ils chercheront à nous imposer leur mode de vie, nous serons condamnés à demeurer ici, parqués dans cette réserve de 100 milles sur 50 milles. La preuve? On vient de nous loger

dans des bungalows semblables à ceux de leurs banlieues, et qui ont coûté au Gouvernement du Québec de 20 000 à 25 000 dollars chacun. Ces habitations offrent tout le confort possible: cuisinière électrique, chauffage central, et même des toilettes, qui ne sont malheureusement pas d'une grande utilité puisque, à cause d'un conflit de juridiction entre les autorités fédérales et provinciales, on n'a pas creusé d'égouts. Mais, même si on résolvait ce problème, les maisons unifamiliales ne nous intéresseraient toujours pas: nous avons l'habitude de vivre à 15 ou 20 personnes sous le même toit. Naturellement, personne n'a songé à nous demander si les 300 bungalows de Fort George, conçus en fonction des citadins nord-américains, correspondaient à notre mentalité. A tout prendre, j'aurais préféré qu'on nous fournisse les barraques longues de 60 pieds, très bien chauffées et qui servaient autrefois à abriter le personnel de la ligne Dew."

Selon M. Alphonse Koslowski, directeur du bureau du Bien-être social de Fort George, les Cris reçoivent suffisamment d'argent, sous forme de prestations et d'allocations, pour subvenir largement à leurs besoins.

"Un vendredi, raconte M. Koslowski, j'informai un Indien  
Suite à la page suivante

# Beefeater, le "dry gin" le plus en demande au Québec



distillé et embouteillé à Londres

si doux qu'il se prend pur

## SI VOTRE ENFANT SE DROGUAIT...

Que feriez-vous? Comment réagir? Et surtout, comment l'aider?

De tous les livres parus sur le sujet, *Si votre enfant se droguait* est le seul qui puisse répondre à vos questions. C'est le seul ouvrage, en effet, qui soit conçu spécifiquement pour les parents et par des parents, dont deux spécialistes en éducation sanitaire. Soyez aussi renseignés que vos adolescents. Apprenez à reconnaître les drogues, leurs effets désastreux, les symptômes et les indices de l'usage.

Si votre enfant se droguait, 230 pages avec illustrations et planches en couleurs. Les témoignages et expériences de jeunes toxicomanes, de parents, d'éducateurs et de spécialistes, avec références aux milieux québécois.

Chez votre libraire, votre pharmacien, votre dépositaire de journaux ou chez NOVALIS, 1, rue Stewart, Ottawa K1N 8V7. Seulement \$1.50. DP

## perspectives

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

**Président**  
Jacques G. Francoeur  
**Vice-président**  
Aurèle Gratton  
**Secrétaire**  
Guy Gilbert  
**Trésorier**  
Jean-Guy Faucher  
**Directeur de la rédaction**  
Pierre Gascon  
**Président fondateur**  
A.-F. Mercier

## Dans la Préparation H une substance cicatrisante pour les hémorroïdes

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

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

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

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

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

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

M. Antonio Charette



"ANSODENT procure à mes dentiers: propreté, fraîcheur et aspect naturel".

L'action mousseuse et effervescente d'Ansodent débarrasse des taches, de l'odeur causée par les bactéries. Votre dentier retrouvera son aspect naturel, tout en vous procurant une agréable sensation de fraîcheur.

Ceux qui s'en servent le savent: Ansodent nettoie vraiment! Essayez-le!



## Constipé? FEEN-A-MINT C'EST EFFICACE

La gomme laxative Feen-a-mint procure une agréable saveur rafraîchissante de menthe en plus d'être un moyen efficace pour aider à rétablir la régularité. Mâchez Feen-a-mint, une gomme laxative qui aide à soulager cette désagréable sensation de lourdeur qui accompagne si souvent l'irrégularité. Gardez-en toujours sous la main. Feen-a-mint, c'est une gomme laxative efficace que tout le monde peut prendre. Achetez-en aujourd'hui même à tous comptoirs pharmaceutiques. Pourquoi endurer l'irrégularité? Mâchez Feen-a-mint.



## LEVRES GERCEES n'attirent pas les baisers

ÉLIMINEZ RAPIDEMENT LES IRRITATIONS BUCCALES



Les inflammations cutanées dans la bouche — dues au rhume et à la fièvre, etc. — vous font-elles perdre des baisers? TANAC vous soulage instantanément, tout en éliminant progressivement les plaies disgracieuses. Aide à enrayer la douleur, hâte la cicatrisation et prévient l'infection. S'applique à l'intérieur de la bouche et sur la langue. Essayez TANAC aujourd'hui... Vous saurez mieux et vous sentirez mieux demain.

**TANAC**

LIQUIDE CONCENTRÉ CONTRE LES IRRITATIONS BUCCALES



qu'après avoir travaillé pour l'Hydro-Québec, il avait maintenant droit à l'assurance-chômage. Le lundi suivant, 240 Cris se présentaient en même temps pour réclamer ces prestations dont ils ignoraient l'existence."

Le chef Robert admet volontiers que les siens ne manquent pas d'argent.

"Mais, ajoute-t-il, beaucoup d'entre nous ne savent pas quoi faire avec leurs dollars. Certains ont acheté trois motoneiges et, quand le gérant du comptoir de la Compagnie de la Baie d'Hudson reçoit un arrivage de friandises, c'est par milliers que les sacs de bonbons se vendent en une seule soirée. Dans ces conditions, il est tentant pour la compagnie qui détient ici le

monopole du commerce de majorer ses prix de façon excessive. Aussi, j'ai vendu de l'essence un certain temps, simplement pour que le comptoir de la Baie d'Hudson soit obligé, pour me faire concurrence, de vendre moins cher son carburant. Une fois mon objectif atteint, j'ai fermé boutique. Je compte, dans la même intention, ouvrir une épicerie d'ici peu."

Comme le démontrent les propos du chef Robert, les Cris ne s'intéressent pas au commerce pour lui-même. Ils adoptent une attitude aussi détachée vis-à-vis du travail: ceux d'entre eux employés

comme menuisiers ou comme manoeuvres pour décharger les avions n'hésiteront pas à laisser en plan leur tâche, si urgente soit-elle, pour se lancer à la poursuite d'outardes qu'ils viennent de voir traverser le ciel. C'est ce qui rend sceptique le père Goudreau, missionnaire catholique de Fort George, face aux ambitions indiennes de remplacer les Blancs à tous les postes de commande.

"Notre bureau de poste, dit le père Goudreau, accuse un déficit de 16 875 dollars, simplement parce que les Indiens à son service jugent inutiles de faire payer les colis à régler sur livraison. Alors quand le chef Robert songe à créer une banque crie, je me demande si les caissiers ne donneront pas tout l'argent de leur tiroir à ceux qui en auraient besoin. En fait, le monde des affaires repose sur des valeurs culturelles étrangères aux Indiens. Ceux-ci for-

# La fin des chasseurs

A maison minable, belle motoneige, c'est ce que préfèrent (ci-contre) les Cris de Fort George plutôt que les maisons de style banlieusard (en dessous) à \$25 000 mais sans conduite d'eau; l'école en langue française, ci-dessous, est fréquentée par seulement 20 p.c. des enfants cris.



ment une grande famille. Jamais leurs relations les uns avec les autres ne sont régies par des questions financières. Il en résulte que jamais aucun vol n'est perpétré, que l'autorité du chef n'a pas besoin pour s'imposer d'un corps policier. En revanche, plus notre civilisation s'implante, moins les Cris maîtrisent leur environnement. Leurs efforts pour assimiler la technique se heurtent à leur notion traditionnelle de liberté: très peu d'Indiens réussissent à terminer leurs études, à accepter une discipline pédagogique qui leur pèse comme une dictature. La société des Cris est déchirée par les contradictions".

Selon M. Jean-Claude Jay-Rayon, agent du Québec aux Affaires indiennes, l'implantation de notre civilisation aurait dû se faire graduellement, sur une période de 20 ans, et en tâchant d'intégrer la culture indienne à la technologie, au lieu d'imposer brusquement et en bloc cette dernière.

Les chocs entre notre mode de vie et celui des Indiens se multiplient, et parfois dans des domaines inattendus, comme en témoigne le Dr Paul-Aimé de Bellefeuille, directeur du centre médical de Fort George.

"Il était normal, dit le médecin, que des relations s'établissent entre certains des 150 Blancs qui habitent ici et des Indiennes. Ces dernières ont alors découvert que la jouissance sexuelle est également possible à la femme. Elles ont maintenant tendance à abandonner leur peuple et à partir dans le sud. Inutile de dire que les Cris voient dans cette situa-

Suite à la page suivante

# Notre force, c'est la coopération

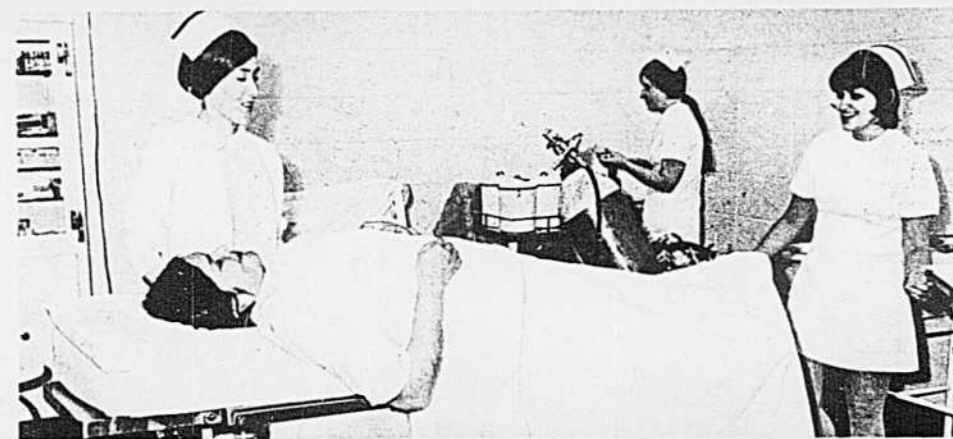
S'unir, s'entraider, mettre en commun ses efforts, c'est ça, coopérer. Depuis que les hommes vivent en société, ça a toujours été nécessaire. Ensemble, on peut accomplir davantage, offrir des services à une communauté entière, puisqu'on fait profiter chacun de l'effort de tous. C'est l'idéal qui animait Alphonse Desjardins quand il a fondé les Caisses Pop, nos coopératives d'épargne et de crédit. Aujourd'hui, nous sommes 2,600,000 membres qui croyons qu'il faut "s'unir pour servir". A nous tous, nous avons 1300 Caisses Populaires, 2,5 milliards de dollars d'actif. Nous sommes à la base de tout un mouvement économique au service des Québécois, et nous ne cessons d'étendre notre appui à une société en train de se bâtir. La Caisse Populaire Desjardins, c'est une force: c'est une COOPÉRATIVE D'ÉPARGNE et de CRÉDIT.

c'est toi... c'est moi... c'est lui...

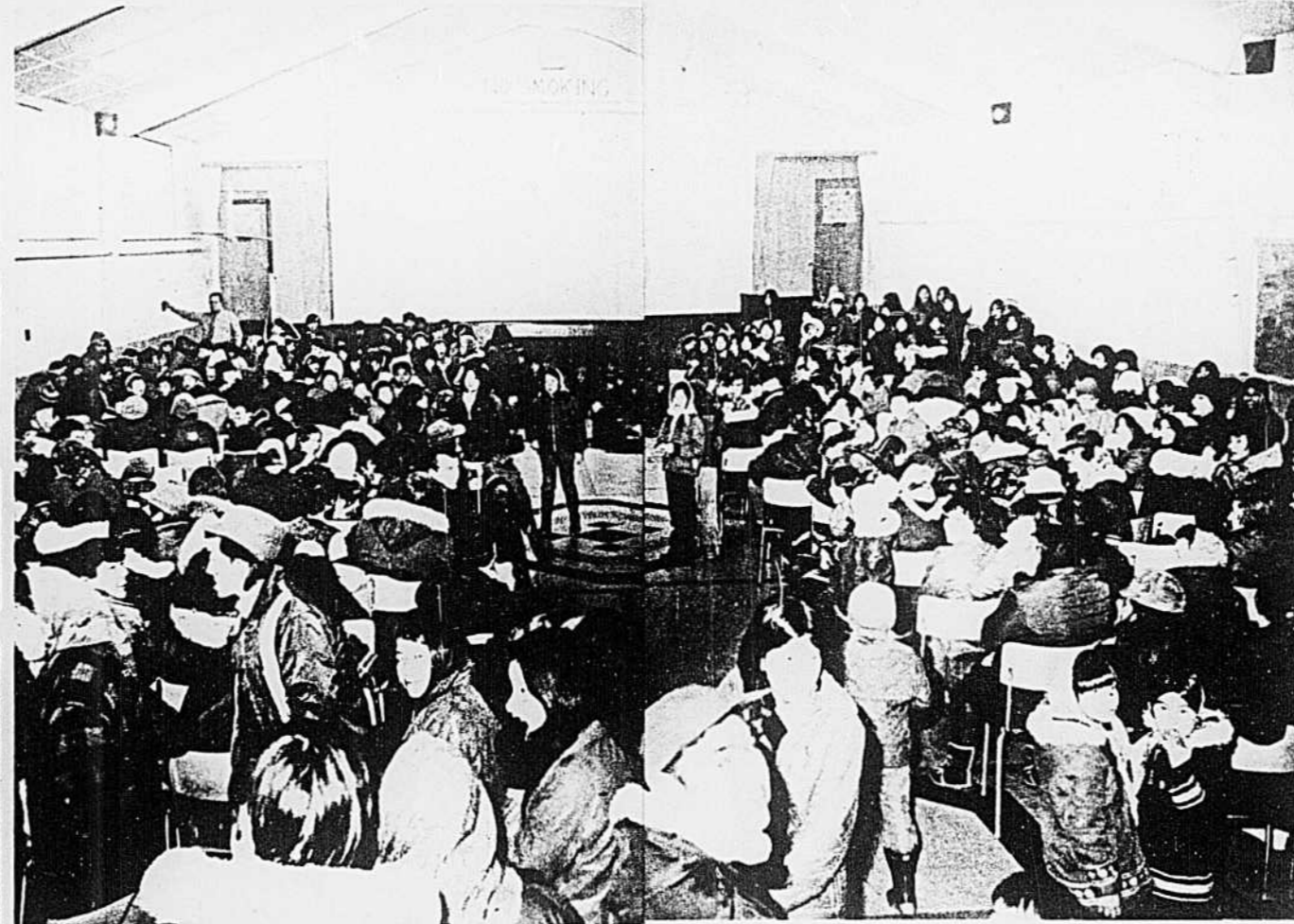


c'est nous autres

la caisse populaire desjardins



## La fin des chasseurs



tion une raison de plus de craindre l'arrivée prochaine de 3 000 ouvriers."

Pour éviter des conflits futurs, le personnel médical, qui a déjà triomphé des épidémies de coqueluche et de tuberculose, devra-t-il donner aux Indiens des cours d'éducation sexuelle, devra-t-il en d'autres mots accélérer l'assimilation des Indiens à la civilisation occidentale? Cette assimilation d'ailleurs se poursuit présentement sous différentes formes, par les projections cinématographiques du père Goudreau, par les disques qui jouent continuellement au centre récréa-

*Ci-contre, cinéma gratuit au gymnase des pères franciscains; à g. en haut, salle d'accouchement de l'hôpital Fort George; en bas, au guichet de la coopérative indienne, distribution des chèques venant des différents organismes gouvernementaux.*

tif, peut-être bientôt par l'apparition de la télévision au moyen d'une diffusion par satellite.

C'est parce qu'il devine ce danger, parce qu'il sent que toute l'originalité culturelle de son peuple repose sur un mode de vie de chasseurs, que le chef Robert voudrait entraîner les siens loin de Fort George, loin d'une existence sédentaire. Mais à supposer qu'il obtienne des gouvernements fédéral et provincial l'autorisation de quitter la réserve, il lui resterait à régler d'autres difficultés non moins importantes. Les Cris ne se déplacent plus avec des chiens: ceux-ci attachés à des piquets à longueur d'année meurent en grand nombre de froid ou d'inanition. Les Cris utilisent des motoneiges, ils devraient donc organiser un réseau de postes de ravitaillement pour l'essence et les pièces de rechange. De plus, les jeunes et une grande partie des femmes refuseraient peut-être de suivre les chasseurs dans leurs interminables expéditions.

"Je ne crois pas que ces pro-

blèmes soient insolubles, dit le chef Robert. La technologie, qui nous a jusqu'ici empêchés de maintenir nos traditions, pourrait fort bien leur insuffler une nouvelle vigueur. Grâce aux hélicoptères de la compagnie Fedco, aucun point du territoire où nous chasserions ne se trouverait à plus de deux heures de vol d'un poste quelconque. En nous équipant avec des radio-émetteurs, nous pourrions ainsi recevoir en temps utile tout le secours nécessaire, qu'il s'agisse de vivres, de carburant ou du transport d'un malade. Nous pourrions alors dépister le gibier comme naguère, au lieu de croupir dans un territoire restreint dont nous avons épuisé toutes les ressources."



# EXPORT "A"

LA MEILLEURE CIGARETTE AU CANADA



D'la Laurentide pour tout le monde!



La bière  
**Laurentide**  
toujours d'la partie!

Une autre excellente bière de la Brasserie Molson

# Participez à la "Loto-Soleil" Maple Leaf! 137 prix distribués par les viandes Maple Leaf.



**MAPLE  
LEAF**



**2 grands prix** Caravane de 22 pieds Holiday de Commodore, attelage et canalisation électrique compris. Luxueuse caravane pour 7 personnes, avec réfrigérateur, cuisinière et four, chauffage à air chaud et même une baignoire et une douche. Prix approximatif au détail \$5,295.00\*



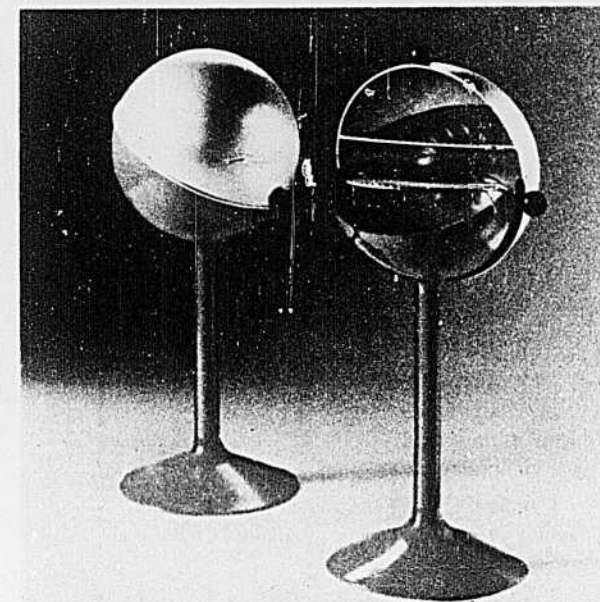
## 10 deuxièmes prix

Embarcation rapide Cadet de Chrysler avec remorque et moteur Chrysler hors-bord de 20 c.v. et démarreur électrique. Coque en fibre de verre en forme de V modifiée, de 13'7" longueurs, pont plat, pare-brise incurvé pleine largeur et flotteurs en mousse intégrés. Prix approximatif au détail \$2,110.00\*



## 25 troisièmes prix

Remorque de camping Adventurer, modèle 1215. Allie la commodité d'une remorque à lit pliant et les caractéristiques d'une "hardtop". Deux lits doubles et vaste espace de séjour. Prix approximatif au détail \$619.00\*



## 100 quatrièmes prix

Gril "à feu tournant" Ball-B-Q. Allie les délices des grillades en plein air à ceux de la cuisson au four. Lorsque le couvercle protecteur d'aluminium est baissé, la cuisson retient les jus et la saveur naturelle des viandes. Contrôle automatique intégré du tirage; deux grilles, brasier ajustable et amovible, qui facilite le nettoyage. Prix approximatif au détail \$29.95\*

Jusqu'au 28 avril, l'emballage du bacon, du jambon, des saucisses fumées et des viandes tranchées Maple Leaf, plus appétissants que jamais, vous donne la chance de gagner un prix de la "Loto-Soleil".

### RÈGLEMENTS DE LA "LOTO-SOLEIL" MAPLE LEAF

1. Écrire en majuscules vos nom, adresse et numéro de téléphone sur la formule de participation ou un morceau de papier.
2. Postez votre formule de participation accompagnée de 3 symboles d'une marque Maple Leaf que vous découperez sur les emballages des viandes Maple Leaf, ou des mots "Maple Leaf-Canada Packers Limited" écrits à la main en majuscules sur trois différents morceaux de papier de 3 pouces par 5 pouces et adressez-les à: "Loto-Soleil" Maple Leaf, C.P. 2117, Toronto, Ontario

Participez aussi souvent que vous le désirez en postant chaque formule de participation dans une enveloppe séparée, affranchie correctement. Ces enveloppes doivent être estampillées du bureau de poste avant le 21 avril 1972 et reçues avant minuit, le 28 avril 1972.

3. Les formules de participation seront tirées au hasard, parmi toutes les formules, par Herbert A. Watts Contests Limited ou nom de la "Loto-Soleil". Les participants choisis devront répondre d'abord correctement à une question d'antiméthèse mettant leurs connaissances à l'épreuve et en un temps limité. Limite: un prix par famille. On doit l'accepter tel quel sans possibilité de substitution.

4. Les 137 prix décrits seront distribués. Un grand prix, consistant en une caravane Holiday de 22 pieds, sera attribué à un gagnant habitant à l'ouest de la frontière de l'Ontario et du Manitoba et l'autre, à un gagnant vivant à l'est de cette même frontière. Tous les autres prix seront distribués au hasard sans tenir compte du lieu du domicile.

5. Peuvent participer à ce concours tous les résidents du Canada âgés d'au moins 16 ans, sauf les employés, et leurs proches, de: Canada Packers Limited, ses agences de publicité, les fournisseurs des prix et l'organisme indépendant chargé de juger le concours.

6. Chaque participant, du fait de sa participation, accepte de se soumettre aux règlements, à la décision finale des juges et autorise l'utilisation de son nom pour toute publicité à venir, s'il gagne.

7. Pour obtenir la liste des gagnants, postez une enveloppe affranchie (8¢) et adressée à votre nom, et faites-la parvenir à: "Loto-Soleil", Maple Leaf, C.P. 2198, Toronto, Ontario.



"Loto-Soleil"

**MAPLE  
LEAF**

137 prix  
pour les plaisirs  
de l'été.

Poster, accompagnée de 3 symboles de la marque Maple Leaf, de n'importe quel produit Maple Leaf (voir règlements) à: "Loto-Soleil", Maple Leaf, C.P. 2117, Toronto, Ontario

NOM \_\_\_\_\_ No DE TÉL. \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_ No D'APP. \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ ZONE \_\_\_\_\_ PROV. \_\_\_\_\_

\*Tous les prix de détail approximatifs sont basés sur les prix de liste des manufacturiers au 1er janvier 1972, f. à b. au point de distribution. Tous les prix seront distribués aux gagnants, au Canada, sans aucun frais.

# Procurez à votre famille un été incomparable!

# L'artisanat au féminin

Pénélope  
vit toujours et  
de ses mains  
habiles sortent  
de beaux  
objets décoratifs  
ou utilitaires

par Nicole Charest

Des jeunes femmes qui ont mille et une idées et des doigts de fée, ça devait exister: j'en ai trouvé cinq, cinq modernes artisanes qui font de l'art en cousant, en cuisinant, qui inventent des tableaux de charme sans peinture ni pinceaux, à base de laine et de noeuds; des pièces murales insolites sur lesquelles se retrouvent subtilement encollés les laissés-pour-compte de la cuisine; des poteries belles, chaudes et précieuses si utiles à la maison.

De la courtepointe au batik, des abat-jour au collage, en passant par la céramique, la tapisserie, le macramé et la peinture, l'artisan d'aujourd'hui, quand il se conjugue-au féminin, touche à tout.

On pouvait croire que les ouvrages de dames faisaient partie d'une époque révolue, que Pénélope avait quitté à jamais le métier sur lequel elle filait la laine en attendant Ulysse, et qu'il était mort—tué par le modernisme, la télévision couleur et la vidéo-cassette—le temps où l'on tirait l'aiguille et les fils, le soir, à la veillée.

Eh bien, non! Cet hiver, on a ressorti la broderie et le macramé du fond de quelque armoire où ils avaient été oubliés. Car, dans le domaine des arts d'agrément presque autant que dans celui du vêtement féminin, la mode est fluctuante. Un jour, elle vous prescrit ce que la veille elle vous déconseillait, soufflant allégrement de l'arrière-garde à l'avant-garde, ou inversement, sans que, dans tous les courants qui la composent, apparaisse jamais la moindre trace de logique.

Voici donc dans ces pages, un petit inventaire de l'artisanat que nous aimons, celui d'un art bon enfant mais raffiné, un art pour les habiles et les patientes qui y trouveront selon leurs besoins et selon leurs envies, selon leurs talents aussi, les idées qui leur apporteront le dérivatif d'un heureux moyen d'expression.



## Tapisseries aux tons chauds de Miche Favro

Nous sommes sous les tropiques d'une imagination débordante. Car Miche Favro—Micheline Favreau pour l'état civil, Micheline Gérin pour les amateurs de théâtre—est une tricoteuse inspirée, inventant dans la joie de luxuriantes tapisseries de laine qui mettent de la chaleur humaine dans nos décors modernes aux rigueurs fonctionnelles.

Elle qui n'aime ni le tricot ni la couture, qui n'a pratiquement jamais dessiné, compose comme un jeu d'enfant des tableaux brillants et sombres d'une grande richesse de colo-

ris qui vont orner ensuite les murs de ses amies Lise Lasalle, Monique Joly ou Clémence Desrochers. "J'en vends à l'occasion, explique-t-elle, mais surtout je les donne aux gens que j'aime beaucoup."

Il y a douze ans, son mari, le comédien Marc Favreau, lui composait un modèle sur un carton, imaginant déjà les couleurs qu'elle emploierait par la suite. Mais, bien vite, elle a volé de ses propres ailes, modifiant au gré de sa fantaisie et de son humeur formes et couleurs pendant la durée du travail manuel. "La tapisserie, c'est

une soupape. Cela m'empêche d'être de mauvaise humeur, de m'aigrir." Mais c'est un art qui ne va pas assez vite pour cette vorace: "J'en fais une, je pense déjà à une autre: je voudrais toutes les faire à la fois."

Car, pour Miche Favro, la tapisserie est plus qu'un passe-temps de bonne compagnie: c'est une véritable passion, un moyen essentiel d'expression. "Je me vois encore penchée sur mon canevas dans dix ans, comme maintenant, entourée de laines. J'ai l'impression qu'ainsi je n'ennuierai jamais mon entourage."

Le macramé, c'est la nouvelle passion des femmes habiles de leurs doigts. Mais l'art des noeuds poussé à son point de perfection, je l'ai trouvé chez une jeune femme de Laval: Paulette Hervieux.

On croit que le macramé existait avant le tissage. Egyptiens et Grecs faisaient des noeuds dans leurs vêtements et leur donnaient une signification magique et religieuse. La légende veut aussi que le noeud éloigne le vent et assure une bonne traversée; les matelots en firent pendant les longues heures de quart passées entre ciel et terre, et les exportèrent par la suite aux quatre coins du monde.

Il y a 35 ans, dans les institutions religieuses, on l'ensei-

Le  
et les

gnait encore. Puis, il tomba en désuétude. Depuis un an, le macramé jouit d'un regain de vogue. Les livres sur ce sujet remportent des succès aux États-Unis et les fabricants de jouets se sont mis à imaginer des nécessaires à l'usage des adolescentes. Le macramé fut enfin accueilli en maître lors de la Biennale internationale de la tapisserie qui a eu lieu en août dernier à Lausanne, en Suisse.

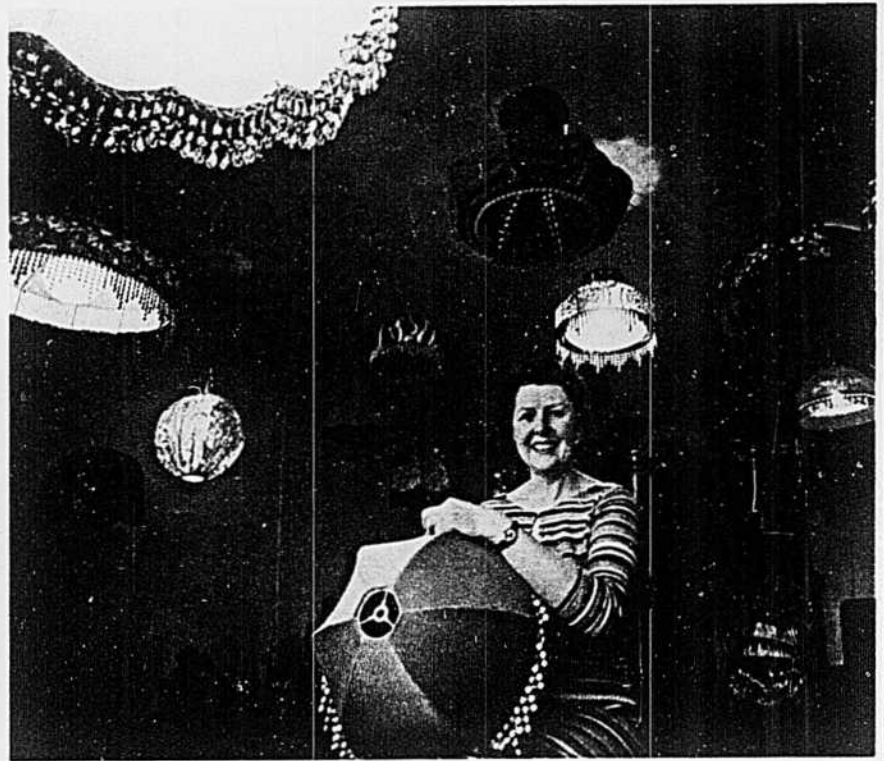
Tout cela, bien sûr, je l'apprends de Paulette Hervieux elle-même, car elle ne se contente pas d'appliquer les règles de cet art mais fouille l'histoire, donne des cours au Centre d'art de Laval et dans une boutique de Saint-Léonard, expérimente toutes les matières: du

cordonnnet en satin au sisal, en passant par le jute, la corde à filet de pêche, la corde à maçon, la laine à tapis, la corde à lieuse et peut-être demain la lanière de peau de vache.

Six à sept heures par jour, souvent en équipe avec ses enfants, son mari, les uns coupant la corde et faisant des papillons, l'autre teignant cette corde, elle improvise des motifs personnels à partir de deux noeuds de base — le noeud plat et le noeud double — qui sont au macramé ce que sont le point à l'envers et le point à l'endroit du tricot aux aiguilles.

Les mobiles, les murales, et même les sacs, les ceintures et les colliers de Paulette Hervieux nous le prouvent: le noeud est un art.

## macramé motifs de Paulette Hervieux



## Abat-jour vieillots de Claire Masson

Entourées de robots qui font le travail à leur place, les femmes se sont retrouvées disponibles pour de longues heures consacrées aux travaux d'aiguille. C'est ainsi qu'on ne peut raconter ce nouvel artisanat, sans parler des dames qui font des abat-jour. Les abat-jour sont à la mode!

C'est à Laprairie, en banlieue de Montréal, que j'ai rencontré Claire Masson et ses demi-abat-jour 1900, ses lampions boules, ses abat-jour en dentelles et en fine batiste, ornés de perles de verre ou de glands, ou en tissu rustique, garnis de perles de bois. Cer-

tains sont directement inspirés par la Dynastie des Forsyte.

Car si la fameuse saga anglaise n'a pas connu sur le petit écran le succès escompté, elle n'en a pas moins suscité des vocations. "Nous regardions l'émission, ma fille essayait d'attraper au vol des éléments de décor, notait sur un carnet le charme des lampes Tiffany que j'essayais ensuite de reproduire. Avec la famille Forsyte, nous avons voulu nous plonger avec enthousiasme dans l'ère victorienne."

Comme toutes les femmes de petite taille, Claire Masson (elle a repris pour le travail son

nom de jeune fille) est d'une activité débordante, passionnée pour les possibilités du travail à l'aiguille. "J'ai toujours été une tricoteuse mais l'an dernier, après avoir croché une quinzaine de robes, tout à coup j'en ai eu assez. Les abat-jour, c'est passionnant. J'y passe mes nuits. Je dessine mes propres formes mais j'ai un mal de chien à les faire réaliser. J'essaie de ne pas faire deux abat-jour pareils. Voyez-vous, ce qu'il y a d'exaspérant dans le fait de laver la vaisselle, c'est qu'il faut recommencer tous les jours de la même façon..."

Suite à la page suivante

Très attentive à la réalité, à la vie quotidienne, mais définitivement insolite, Yolande Delacroix-Languirand se passionna un jour de nettoyage pour tous ces "produits mangeables" qui ne se mangeaient pas.

Avec les laissés-pour-compte de l'alimentation naturelle, les colorants artificiels pour gâteaux de fête et les poudres miracle pour petit déjeuner instantané retrouvées dans son garde-manger, elle se mit à peindre furieusement — il faut d'abord dire qu'elle étudia six ans aux Beaux-Arts, dont deux sous la direction d'Alfred Pelland — de fabuleux paysages

lunaires.

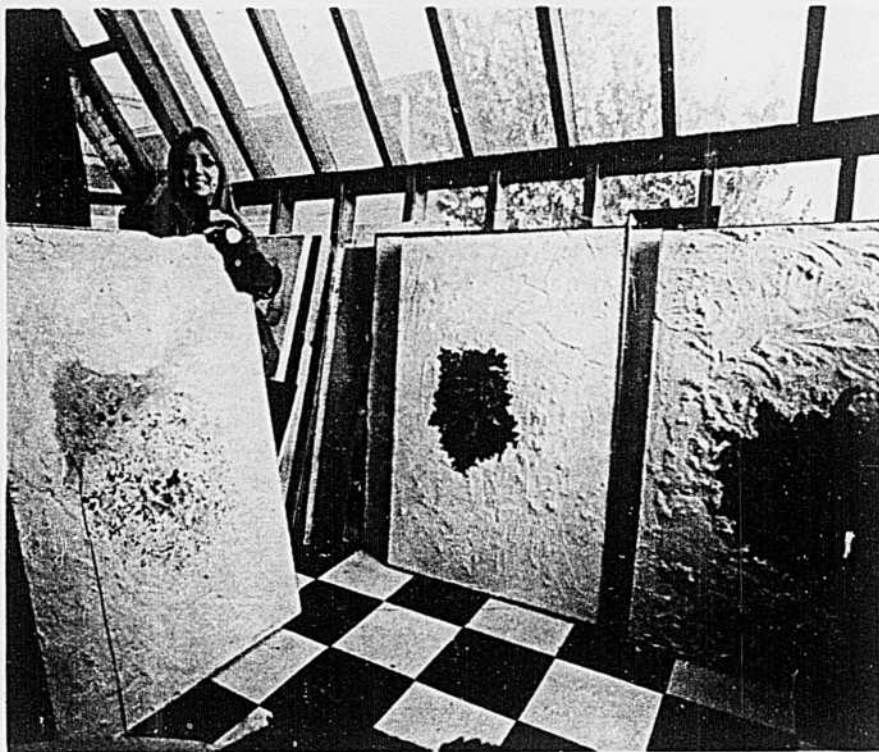
Remplaçant les pots de peinture et les tubes de gouache par la farine brute, le café d'orge, la poudre d'artichaut et le sucre brut, elle découvrit les merveilles de l'alimentation naturelle... sur la toile! Le sucre brut, par exemple, donne l'impression d'un acide qui ronge la toile par le dedans.

Alors, elle fouilla plus avant dans ses armoires, et en ressortit des écales de noix, du liège coupé en petits morceaux, des clous et des brins de balai, et même un vieux chamois qui traînait par là. Puis elle alla moissonner dans les bois et les

champs pétales, écorces, graines ou lichens pour lesquels elle utilisa de subtiles méthodes de séchage, créant ensuite d'étonnants tableaux d'une alchimie curieuse.

Enfin, un jour, elle prit ses toiles-fourre-tout et les exposa dans le grand hall de Place des Arts, à Montréal; elle les vendit presque toutes, plusieurs à des architectes. Aujourd'hui, elle peint des tableaux éclatants de couleur qui sont ses souvenirs de Grèce, mais rien ne dit que la teinture à gâteau, la moutarde, les graines de fleur et la meringue ne viendront pas d'aventure s'y assembler!

## Tableaux à ne pas manger de **Yolande Delacroix Languirand**



## L'artisanat au féminin



## Poteries et tapisseries de **Suzanne Gauthier**

Suzanne Gauthier justifie l'expression voulant que ce soit toujours les mêmes qui ne font rien et les mêmes qui font tout. Mère de quatre enfants de 6 à 13 ans, étudiante en lettres au cégep du Vieux-Montréal, peintre en tapisserie et potier, elle expérimente toutes les avenues et y réussit chaque fois.

"Lorsqu'on a de jeunes enfants, dit-elle, on a peu les moyens de s'évader. On devient alors souvent insupportable, on tourne en rond, on se satisfait mal d'être simplement là pour nettoyer et écouter le verbiage des enfants; on voudrait agir. C'est ainsi que j'ai tenté mes propres expériences: la poterie, la tapisserie, les études sont devenues des moyens d'enrichir ma vie de femme mais aussi de stimuler la curiosité de mes enfants."

Pour Suzanne Gauthier, l'artisanat doit être fonctionnel, utilitaire, éminemment pratique. Ce qui ne l'empêche pas d'être aussi, d'être d'abord de l'art. C'est dans cet esprit que dans le sous-sol de sa maison,

installée à son tour, elle tourne des formes ravissantes qui deviennent jardinière, bol à soupe, vase ou simplement ce plat à fondue ou cette lampe dont elle a besoin.

Si la poterie lui est satisfaction, la tapisserie la comble de joie. Elle a commencé à faire des tapisseries à partir des dessins d'élèves de l'Atelier Louise-Poliquin. C'était vivant, coloré, joli, elle reproduisait fidèlement formes et couleurs choisies par l'enfant et cela donnait un tableau, un coussin ou un tapis naïf, charmant. Il lui arrive d'en faire encore si on la supplie un peu, mais elle préfère tout de même laisser vagabonder son imagination, dessiner ses rêves au fur et à mesure, revenant sur son ouvrage, effaçant, amplifiant.

A travers ces arts manuels, à travers ces études, c'est toujours une expérience de vie que Suzanne Gauthier poursuit, une rencontre avec elle-même, une façon de sublimer la vie quotidienne, un complément devenu essentiel à sa vie de femme au foyer. ●

# Breeze

au/with BORAX

## Du neuf dans Breeze

### Les superbes serviettes Granada

C'est la beauté, la chaleur de l'Espagne dans votre salle de bain que Breeze vous offre avec les nouvelles serviettes Granada. Elles sont ravissantes: tissu éponge doux et épais; motif tissé réversible; coloris grand teint. Et en plus, Breeze fait merveille dans votre lessive: Il a le pouvoir nettoyant que vous attendez d'un détersif de haute qualité. De superbes serviettes Granada. Un détersif extrêmement efficace. On ne saurait trouver mieux.

*Breeze—à teneur réglementaire en phosphates.*

Motif  
**GRANADA tissé**  
Serviette de bain  
à l'intérieur

Woven  
**GRANADA design**  
Bath towel  
inside

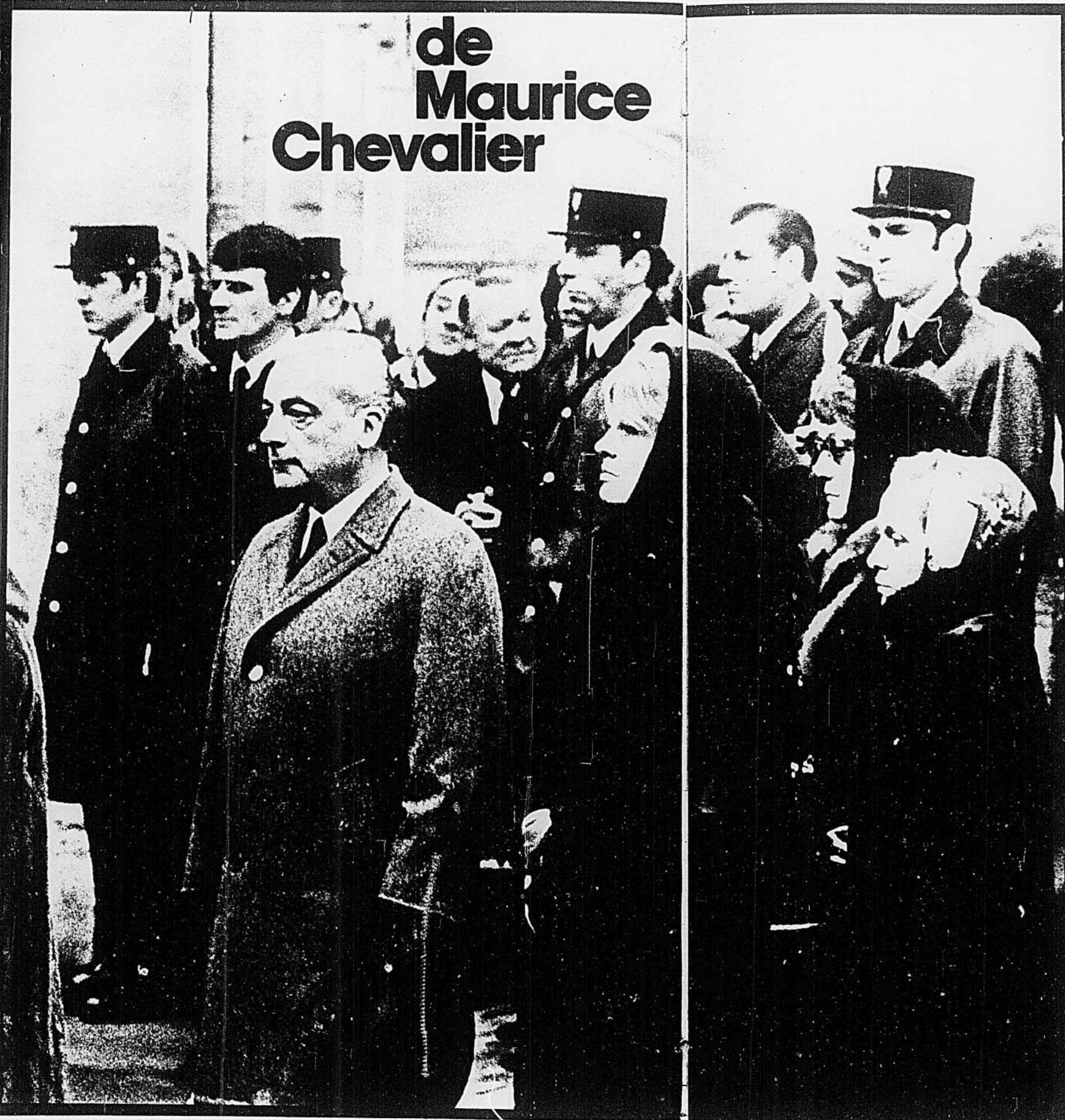
Trois serviettes: bain, essuie-mains et débarbouillettes, en quatre coloris ravissants. Constituez-en plusieurs ensembles. Les serviettes Granada sont fabriquées par les plus importantes filatures au Canada.

# la mystérieuse héritière



A dr., à l'enterrement, Odette Mélier (portant un fichu noir) derrière un neveu de Chevalier et devant Mme Paquet; ci-dessus, dans un théâtre parisien, en septembre dernier, Momo cause avec une voisine sous les yeux d'Odette.

## de Maurice Chevalier



par Marie Séminario

PARIS

Maurice Chevalier a laissé en mourant une fortune qu'on peut juger énorme dans le cas d'un chanteur populaire, les baladins ayant plutôt une réputation de prodigalité. Certaines informations l'ont évaluée à \$19 000 000, d'autres, plus modestement, à \$5 000 000.

Quoi qu'il en soit, plusieurs ont cherché, depuis longtemps déjà, à apprendre à qui irait le magot. Mais Momo, qui n'avait plus pour toute famille que deux neveux, René et Maurice, a gardé le secret jusqu'à la fin, sans savoir qu'il provoquerait une bataille de femmes autour de sa succession.

Depuis huit ans, on croyait savoir qu'un enfant, Emmanuel de la Chapelle, surnommé Jojo et âgé maintenant de 18 ans, était l'héritier secret de Chevalier. Ni sa mère, le peintre Jany Michels, ni Maurice lui-même n'avaient démenti la rumeur.

Une semaine après la mort de Momo, le 31 décembre dernier, son notaire, Me Robineau, a ouvert son testament. Il a révélé que c'est Odette Mélier que Chevalier avait choisie pour légataire universelle. Elle a donc hérité de sa fortune.

Suite à la page 24



## Règles

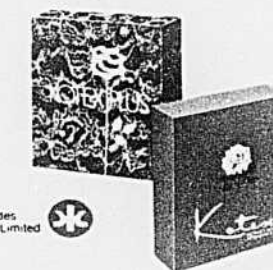
La femme attache de l'importance à son cycle menstruel car pour elle, il signifie beaucoup. C'est un commencement... un changement... parfois une douleur. C'est aussi le symbole de la féminité... la naissance... le bonheur.

La serviette Kotex est conçue pour répondre à tous les besoins durant les menstruations. Elle est sûre contre vos jours les plus difficiles. Elle est donc, naturellement, la meilleure pour la durée entière de vos règles. Les douces impressions de sa surface répartissent l'humidité uniformément à l'intérieur de la serviette, hors de votre contact. En outre, le fond de la serviette Kotex est garni de polyéthylène pour vous éviter tout risque de taches.

Et, bien sûr, il existe différentes sortes de serviettes Kotex — pour tous les types de femmes.

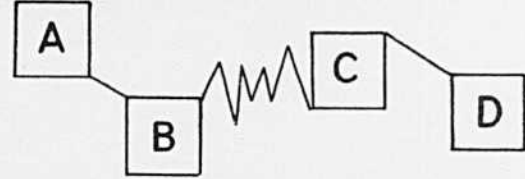
Les menstruations? C'est la vie. Kotex... c'est mieux vivre.

Les serviettes Kotex.  
Confort, protection et  
tranquillité d'esprit.



KOTEX, KOTEX PLUS et SOFT IMPRESSIONS sont des marques de commerce de Kimberly-Clark of Canada Limited

# Noresco vous présente son A.B.C. de la stereo.



A. Noresco commence par le tourne-disque DUAL, point de départ des installations de grande classe.

B. Pour l'accompagner, Noresco crée un syntonisateur/amplificateur ayant la qualité et la précision qui s'imposent.

C. Ses haut-parleurs sont soigneusement conçus pour s'intégrer au tourne-disque et au syntonisateur/amplificateur.

D. Noresco groupe différentes unités en une myriade de combinaisons équilibrées. (Afin que vous ne soyez pas exposé à grouper des composants qui ne vont pas ensemble). Il vous suffit de décider du montant que vous êtes disposé à dépenser: moins de \$200 ou plus de \$1000. Choisissez aussi, si le cœur vous en dit, des étagères appropriées. C'est ça l'A.B.C. de la stéréophonie tel que Noresco le conçoit. Se procurer les ensembles stéréo qui conviennent, vous voyez comme c'est simple.



Messieurs.

Vos explications sont si intéressantes que je voudrais en savoir davantage. Veuillez me faire parvenir la brochure en couleur gratuite de Noresco, ainsi que le nom du dépositaire Noresco le plus proche.

NOM \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 VILLE ET PROVINCE \_\_\_\_\_  
 Dual-Noresco, 425 Alness Street, Downsview (Ontario).

exclusion faite de legs à ses neveux, à son secrétaire Félix Paquet, à l'administrateur de ses affaires François Vals et aux œuvres charitables dont il s'est toujours occupé.

La "bataille des héritières" avait toutefois débuté dès le jour des obsèques de Chevalier. A la surprise de tous ceux qui les connaissaient, Jojo et sa mère n'assistèrent pas à la cérémonie dans la petite église de Marnes-la-Coquette, Félix Paquet leur ayant refusé la permission de suivre le cortège funèbre. La jeune femme a dû se contenter de regarder s'éloigner le corbillard qui emmenait Maurice dans son dernier voyage, et c'est anonymement mêlée à la foule qu'elle est allée, avec Jojo, se recueillir sur sa tombe.

Seuls avaient été admis à suivre le cortège et à pénétrer dans l'église René et Maurice avec leurs familles, les époux Paquet, les époux Vals et une mystérieuse dame blonde, vêtue de noir comme Jany. Cette jeune femme, qui retenait avec peine ses larmes, était Odette Mélier.

Plusieurs fois déjà, ces derniers temps, on l'avait vue, au théâtre ou au cinéma, assise aux côtés de Chevalier. "C'est son infirmière", disaient les amis de ce dernier. Au vrai, leur amitié remontait à plus de vingt ans, mais l'activité artistique de Maurice, ses nombreuses tournées à l'étranger, les avaient séparés. Il n'aurait peut-être même jamais retrouvé celle qui devait adoucir la fin de sa vie si le hasard ne les avait réunis, il y a deux ans, dans une librairie où Chevalier dédicait ses livres. Il l'avait invitée à sa villa, la Louque, avec sa fille Pascale âgée de 8 ans. La jeune veuve lui avait rendu plusieurs fois visite, et Maurice jouait avec Pascale comme un grand-papa gâteau. Il y a un peu plus d'un an, Odette est venue s'installer définitivement chez lui et ne l'a plus quitté.

Malgré ces tendres liens, Chevalier lui-même n'a jamais démenti les rumeurs qui couraient au sujet de Jany Michels. Il l'avait connue en 1950 à Cannes où Jany exposait de ses tableaux à la galerie Drouant. Certains racontants veulent qu'un jour une bambine soit venue piétiner les plates-bandes chez Maurice. Comme il n'était pas méchant, il ne se fâcha pas. Et puis Marie-Noëlle



de Maurice Chevalier



Ci-contre, Chevalier entre Jany Michels et Jojo (Emmanuel), photographiés au théâtre en 1965; ci-dessous, à g., Jany et Jojo regardent de loin les obsèques du grand comédien, auxquelles on ne leur a pas permis de prendre part.



Un succès extraordinaire. Le livre que vous attendiez. Près de 500 des recettes de Margo Oliver les plus appréciées. Table alphabétique avec références. Chaque recette a été élaborée par Margo Oliver dans les cuisines de Perspectives. Epargnez \$1.00 sur le prix de détail de \$5.95 en remplissant ce bulletin.

\$4.95 Plus un léger supplément pour frais d'expédition

18 jours d'examen sans obligation de votre part. Remplissez et postez cette formule aujourd'hui même. Vous recevrez la facture plus tard.

**La bonne cuisine de perspectives** PAR MARGO OLIVER

PERSPECTIVES INC.  
 6465 rue Durocher,  
 Montréal 156, P.C.

NAME \_\_\_\_\_  
 VILLE \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 VILLE \_\_\_\_\_  
 ARR. \_\_\_\_\_  
 PROV. \_\_\_\_\_

## la mystérieuse héritière

de la Chapelle (qui a aujourd'hui 25 ans) était si mignonne qu'il pensa qu'une aussi belle enfant devait avoir une bien jolie maman...

Selon d'autres bruits, Chevalier avait remarqué chez Drouant une toile de Jany intitulée *Maternité* et avait exprimé le désir d'en connaître l'auteur. De toute façon, peu avant la mort de son mari, le comte de la Chapelle, Jany venait s'installer avec son mari et leurs enfants à Marnes-la-Coquette, dans la maison voisine de la Louque et qui appartenait elle aussi à Chevalier. Les deux propriétés se touchent par leurs jardins, et Jany a franchi le portillon entre ces jardins chaque jour pendant des années sans que personne, même parmi les intimes de Maurice, ne soupçonne cette idylle.

C'est Jojo, né dans ce village des environs de Versailles, qui a fait découvrir la vérité. Après un récital de Momo au Théâtre des Champs-Élysées, il lui lança, dans sa loge, cet appel: "Dépêche-toi, maman t'attend à la maison pour souper!"

On parla alors beaucoup de Jojo, et certains journaux firent de lui un fils de Chevalier. Le chanteur n'a jamais dé-

menti. Il est juste de dire, par ailleurs, qu'il n'a non plus jamais confirmé ce bruit. Jojo pouvait tout se permettre à la Louque, et Maurice l'appelait son "démolisseur".

Le testament de Chevalier a mis fin à tout débat. La dernière femme qu'il a aimée est bien la mystérieuse dame blonde de l'enterrement, Odette Mélier. Il l'avait connue au Théâtre de l'Empire, dans la revue *Pleins Feux* où elle tenait le rôle de Valentine, l'héroïne de la chanson la plus célèbre de Momo.

Jany pourra toujours essayer de se consoler de sa perte en se consacrant à sa peinture. Ayant été modèle pour Matisse il y a trente ans, elle est passée de l'autre côté du chevalet en devenant son élève. Elle se passionne présentement pour la peinture animalière et fréquente le champ de courses de Maison-Lafitte pour y voir les pur-sang à l'entraînement.

Quant à Odette, même légataire quasi universelle de Chevalier, elle ne touchera pas une aussi grande fortune qu'on croit. N'étant pas descendante directe du disparu, elle devra en laisser 60 p.c. à l'Etat.

## Plaisir d'aujourd'hui...



**CINZANO**  
 APÉRITIF

surglace

ROUGE IMPORTÉ D'ITALIE - BLANC IMPORTÉ DE FRANCE



*Pendant mon séjour à la Jamaïque, je déjeunais chaque matin de muffins chauds et des superbes fruits que m'apportait le souriant Luc.*



Souhaitez-vous partir en voyage et vous envoler vers quelque île ensoleillée? J'ai pris, récemment, des vacances à la Jamaïque et je ne résiste pas au plaisir de vous le faire savoir. J'ai tout aimé, là-bas: les gens, le climat, les plages, les fleurs, les oiseaux, les arbres, les fruits, le rhum, le soleil et que sais-je encore!

Je suis allée là-bas bien décidée à ne faire rien d'autre que paresser. J'étais descendue à un hôtel des plus agréables, le Plantation Inn, à Ocho Rios. Le moment du petit déjeuner, que je prenais sur mon balcon, après le bain de mer matinal, était l'un des plus agréables moments de la journée. Mon menu ne variait guère: des muffins chauds et des fruits: papayes, ananas, melons, pamplemousses, mandarines, et ces petites bananes très sucrées qui diffèrent tellement de celles que nous consommons ici.

Mes autres repas, toutefois, étaient faits de plats plus élaborés. La table était excellente et, comme je n'arrive jamais à oublier complètement cette chronique que je rédige pour vous depuis tant d'années, j'ai demandé au chef Oswald Russell et au pâtissier Gwen Lowers (Mlle Gwen pour les familles) les recettes des plats que je préférais. Les voici, je les ai éprouvées avec soin, y apportant les légères modifications nécessaires. J'espère qu'elles mettront du soleil sur vos tables.

#### **PUNCH PLANTATION (pour une personne)**

*2 onces de rhum de la Jamaïque  
2 onces de jus de limette frais  
1 once de sirop de sucre (voir note)  
1 jet d'amer angostura  
Glace concassée  
Cerise, quartier d'ananas, tranche d'orange*

**Mêler**, dans un verre de 12 onces, le rhum, le jus de limette, le sirop et l'amer angostura. Remplir le verre de glace concassée et brasser. Couronner d'une cerise, d'un quartier d'ananas et d'une tranche d'orange et servir avec une paille.

**Note:** pour préparer le sirop, chauffer 1 tasse de sucre avec 1 1/2 tasse d'eau, jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir. Retirer du feu et laisser refroidir.

#### CROUSTILLES DE NOIX DE COCO

**Tailler**, à l'aide d'un couteau à légumes dit économique, de longues tranches minces de noix de coco fraîche. Les disposer, en une seule couche, dans une plaque et les faire rôtir au four, à 350°, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement brunies sur les bords. Saler délicatement et servir avec des boissons.

#### CROUSTILLES DE BANANES

**Tailler**, à l'aide d'un couteau à légumes dit économique, de longues tranches minces de bananes vertes. Immerger celles-ci dans une friture très chaude, quelques-unes à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egoutter sur du papier absorbant et saler légèrement. Servir avec des boissons.

**Note:** pour arriver à faire les tranches suffisamment minces, utiliser des bananes très vertes.

#### SOUPE A LA CITROUILLE

6 pintes d'eau  
3 livres de citrouille fraîche, en morceaux, pelée et épépinée  
1 livre de jarret de boeuf  
1 oignon moyen, haché  
2 brindilles de thym frais ou 1/4 de cuil. à thé de feuilles de thym séchées  
2 tiges de ciboulette ou 2 échalotes  
2 cuil. à thé de sel  
1 cuil. à thé de poivre noir

**Chauffer** l'eau jusqu'à ébullition. Ajouter citrouille, boeuf, oignon, thym, ciboulette ou échalote, sel et poivre. Chauffer de nouveau jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter environ 2 heures ou jusqu'à ce que la citrouille soit entièrement défaits et que la viande se détache des os. Egoutter, en jetant la viande et les os. (De 6 à 8 portions)

**Note:** le chef qui m'a donné cette recette m'a suggéré d'épaissir la soupe avec de la farine, mais je l'ai trouvée, après cuisson, suffisamment épaisse. Cette soupe doit être très épicée. Les Jamaïcains, eux, l'assaisonnent de poivre rouge plutôt que de poivre noir, comme je l'ai indiqué ici. Réduire la quantité de ce dernier à 1/2 cuil. à thé si vous le désirez. Et remplacez au besoin la citrouille fraîche par 1 boîte de 28 onces de citrouille de conserve. Je l'ai fait avec des résultats excellents.

#### PLAT DE POISSON A LA JAMAÏQUAINE

1 1/2 livre de filets de poisson blanc (voir note)  
Sel et poivre  
1 cuil. à thé de jus de limette  
2 tasses d'oignons hachés  
La moitié d'un piment rouge fort, haché  
3 tomates moyennes, hachées  
2 échalotes, hachées  
1 brindille de thym frais ou 1/4 de cuil. à thé de feuilles de thym séchées  
1/2 tasse de sauce tomate de conserve  
1 cuil. à table d'huile  
Beurre

**Chauffer** le four à 350°. Beurrer un plat à cuire juste assez grand pour qu'on puisse

y disposer les filets, en une seule couche. Mettre les filets dans le plat, les saler et les poivrer légèrement et les arroser du jus de limette.

**Parsemer** des oignons, du piment rouge, des tomates, de l'échalote et du thym. Mêler la sauce tomate et l'huile et verser sur le poisson. Parsemer de noisettes de beurre.

**Couvrir** le plat de papier d'aluminium et cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette. Servir immédiatement. (4 portions)

**Note:** C'est le chef Oswald Russell qui m'a donné cette recette. Il utilise, pour ce plat, l'épinéphèle, un poisson que nous ne pouvons malheureusement pas trouver au Canada. J'ai donc éprouvé la recette avec de la sole et de l'aiglefin et j'ai obtenu d'excellents résultats. Les tiges de ciboulette sont préférables mais peuvent être remplacées par des échalotes. Et enlevez bien, du piment rouge, les graines, qui ont un goût très fort.

#### TARTE A LA CRÈME ET AU RHUM

1 enveloppe (1 cuil. à table) de gélatine en poudre  
1/2 tasse d'eau froide  
6 jaunes d'oeufs  
1 tasse de sucre  
1/2 tasse d'eau froide  
1/3 de tasse de rhum de la Jamaïque  
3 tasses de crème double (35 p.c.)  
1/2 tasse de noix finement hachées  
Croûte sucrée (notre recette)

**Ajouter** la gélatine à 1/2 tasse d'eau froide et laisser reposer 5 minutes.

**Battre** ensemble les jaunes d'oeufs, le sucre et 1/2 tasse d'eau dans la casserole supérieure d'un bain-marie. Cuire au bain-marie frissonnant, en brassant constamment, jusqu'à ce que le mélange adhère à une cuillère de métal. Retirer du feu et passer. Ajouter le rhum et refroidir le mélange, en plaçant la casserole qui le contient dans un plat d'eau glacée, jusqu'à ce qu'il forme des pics quand on le remue à

la cuillère.

**Battre** la crème bien ferme et l'incorporer à la gelée. Verser dans la croûte, parsemer des noix et réfrigérer jusqu'à ce que ce soit ferme. (De 8 à 10 portions)

#### Croûte sucrée

1/2 tasse de beurre  
1 1/2 tasse de farine à tout usage, tamisée  
1 1/2 cuil. à thé de sucre  
Approximativement 2 cuil. à table d'eau glacée

**Chauffer** le four à 350°. Avoir sous la main une assiette à tarte de 10 ou 11 pouces de diamètre.

**Mêler** beurre et farine, d'abord à la fourchette, ensuite du bout des doigts; le mélange doit être un peu grumeleux. Ajouter le sucre et juste assez d'eau pour que la pâte se tienne quand on la presse avec les doigts. L'abaisser, sur une planche légèrement enfarinée, et en faire une abaisse ronde suffisamment grande pour habiller l'assiette et dépasser, tout autour, de 1/2 à 3/4 de pouce. Disposer dans l'assiette (on m'a recommandé là-bas une assiette de 11 pouces de diamètre mais j'en ai utilisé une de 10 pouces, que nous trouvons plus facilement ici), replier la pâte par en dessous, tout autour, et former un bord haut et dentelé. Piquer le fond de la croûte, ici et là, avec une fourchette.

**Cuire** au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que ce soit joliment bruni. Laisser refroidir.

#### CRÈME CHANTILLY A LA NOIX DE COCO

1 1/2 cuil. à table (1 1/2 enveloppe) de gélatine en poudre  
1/2 tasse d'eau froide  
1 demiard de crème double (35 p.c.)

1 1/2 tasse de sucre  
1/2 cuil. à thé de sel  
1 tasse de noix de coco fraîche finement râpée (voir note)  
1 cuil. à thé de vanille  
1 cuil. à thé d'essence d'amande  
1 chopine de crème double (35 p.c.)

**Faire tremper** la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes.

**Mêler** 1 demiard de crème, le sucre et le sel dans une casserole; chauffer jusqu'à ébullition. Retirer du feu et ajouter la gélatine détremée en brassant pour la bien dissoudre. Ajouter la noix de coco, la vanille et l'essence d'amande. Refroidir en plaçant la casserole dans un plat d'eau glacée jusqu'à ce que le mélange se tienne et garde un peu sa forme quand on le remue à la cuillère.

**Fouetter** bien ferme une chopine de crème et l'incorporer à la gelée. Verser dans un moule de 1 1/2 pinte ou dans des plats individuels et réfrigérer jusqu'à ce que ce soit ferme. (10 portions)

**Note:** Il est important d'utiliser pour ce dessert, de la noix de coco fraîche. Pour débarrasser celle-ci de sa coque ligneuse, percer profondément, avec un pic à glace ou un autre instrument pointu, ce que nous appellerons ses 3 yeux, petites dénivellations situées à son bout le plus large, et vider la noix du lait qu'elle contient. Mettre la noix au four, préalablement chauffé à 350°; la cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que sa coque craque. Laisser refroidir. Casser la noix, en lui donnant un bon coup de marteau. Couper la chair en morceau et débarrasser chacun de sa peau brune.

Ce dessert est très riche et vraiment exquis. Le chef suggère de le servir avec une sauce, au caramel par exemple; mais je pense que vous préférerez, comme moi, manger ce dessert tel quel pour ne rien perdre de sa saveur. ●

MES  
PLATS

JAMAÏQUAIS

La Bonne Cuisine de Perspectives par Margo Oliver

**100 timbres du monde entier... seulement 10¢**

Obtenez une magnifique collection de 100 timbres différents du monde entier: nouveaux pays, timbres commémoratifs, timbres rares. Séries de la visite royale à l'archipel Cook, Viêt-nam, mariage du prince de Monaco, beaucoup d'autres sont les timbres commémoratifs de présidents Roosevelt, de Staline et de Churchill, timbres de la Tanzanie, etc. Bêtes fauves, scènes exotiques, chefs-d'œuvre de la peinture. Aussi, séries en consignment. Vous achetez ceux que vous désirez et retournez le reste. Vous pouvez annuler ce service en tout temps. Envoyez 10¢. GARCELON STAMP CO. 295K, Calais, Maine 04619

## LES ENFANTS QUI ONT UN MAL DE GORGE AIMENT ASPERGUM.

C'est une gomme médicamenteuse, efficace et agréable au goût, qui contient un ingrédient éprouvé: l'AAS. Achetez Aspergum aujourd'hui même, à saveur d'orange ou de cerise. Le soulagement vient en mâchant Aspergum, partout, en tout temps. Ça soulage les maux de gorge mineurs... vite.



## Les reins paresseux peuvent causer des nuits blanches

Si vous êtes en proie à l'insomnie, et que vous vous tournez et retournez toute la nuit, sans savoir vraiment pourquoi — voici quelque chose qui vous aidera peut-être! Cette agitation est peut-être due à des reins paresseux, ce qui peut entraîner une irritation des voies urinaires et des maux de la vessie, d'où peut-être un mal de dos et un sommeil agité. C'est alors que les Pilules Dodd's pour les Reins peuvent aider à procurer du soulagement. Les Dodd's stimulent les reins et aident à soulager l'état d'irritation qui cause le mal de dos. Prenez des Dodd's — vous vous sentirez mieux et vous dormirez mieux. Depuis 70 ans, des millions de gens en prennent avec succès. Nouveau gros format économique.

## IL FAIT SES DENTS?



Des millions de mères recourent alors à Baby Ora-Jel. D'emploi facile et sûr, il soulage vite et de façon prolongée.

**ora-jel** Good Manufacturing Practices  
pour bébé



## La semaine prochaine

Agé de 88 ans, Eugène Achard a passé sa vie à scruter notre histoire et nos légendes et à nous les raconter. Pierre Turgeon a rencontré cet écrivain qui a du souffle puisqu'il prépare présentement son 75e livre. Dans le même numéro: Françoise Côté nous parle des cadres supérieurs francophones dans l'Armée canadienne; Léon Bernard nous amène à l'école de ski des Plaines d'Abraham, à Québec, où des centaines de jeunes et d'adultes prennent des cours chaque fin de semaine (ci-dessus); que deviennent les enfants de *Mon oncle Antoine*? et de la mode (ci-contre).

# coupoles

beau, très propre, sans bavure, très dégagé, fait d'une ligne très fine.

— C'est dans le très cela, quoi!

— Oui, Jean-Maurice... Aussi parce que ça rend la lecture plus facile. Depuis des années déjà on imprime des livres en Optima. Mais il n'a pas été disponible pour nous avant aujourd'hui, bien qu'on le reluque depuis longtemps.

— Est-ce à dire que vous levez le nez sur le numéro de la semaine dernière?

— Ne réveillons pas les morts! *Perspectives* avait toujours été composé en Times Roman, qui est un caractère avec sérifs...

— C'est quoi des sérifs?

— Des bavures, des pattes de mouche, des petites queues inutiles aux lettres...

— Dites que nous avons un sale caractère!

— (!) Avec l'Optima, nous passons d'une technique à une autre: du plomb au film.

— Et comment le réalisez-vous votre film?

— On part d'abord du texte dactylographié du journaliste.

Il est retapé (pas le journaliste), mais la machine dont on se sert maintenant et qui remplace la vieille linotype, ne transmet pas des lettres mais des signes codés sur un ruban étroit qui se dévide comme un rouleau de fil. Ce ruban non justifié passe dans un lecteur de code qui le transmet à l'ordinateur qui, lui, le retransmet au perforateur qui en fait un ruban justifié, c'est-à-dire qui comprend les brisures de lignes et de mots, la ponctuation, la largeur des colonnes, les paragraphes, etc. Ce ruban justifié passe au photo-compositeur qui retransmet, reproduit sur film le texte initial. C'est très simple, comme vous voyez...

— En effet! Et c'est ainsi que le magazine est plus beau?

— Ah! oui, beaucoup plus beau! D'ailleurs les lecteurs ont pu déjà en juger.

E qu'on n'en prenne pas un seul à dire le contraire...



Pierre Legault, dans son nouveau film...

# Une autre page de recettes à dévorer

Ces recettes vous démontreront que Shake'n Bake pour porc peut vous donner plus qu'une côtelette tendre, juteuse et savoureuse.

## Scalopini de veau Mozzarella

- 12 petites escalopes de veau
- 1 enveloppe de Shake 'n Bake, mélange pour paner au four, pour Porc
- 12 tranches fines de prosciutto!
- 8 onces de fromage mozzarella coupé en 12 tranches fines
- 1 boîte (7½ onces) de sauce tomate
- 1 cuillère à table de persil haché
- 1 ou remplacer par du jambon cuit.

Parer le veau. L'aplatir en morceaux très minces. Enrober de Shake 'n Bake tel qu'indiqué sur le paquet. Mettre sur une tôle non graissée. Faire cuire au four à 400° F pendant 10 minutes. Recouvrir chaque escalope d'une tranche de jambon suivie d'une tranche de fromage. Remettre au four pendant 5 autres minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

Entre temps, faire chauffer la sauce tomate. La verser dans un plat de service chaud. Disposer les escalopes de veau dans la sauce. Garnir de persil. Pour 6 personnes.

## Les côtelettes de porc farcies

- 1 tasse de carottes râpées
- ½ tasse de céleri tranché
- ½ tasse d'oignon émincé
- ½ tasse de piment vert tranché
- 1 c. à table de beurre
- 1 c. à table de jus de citron
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de thym
- ¼ c. à thé de poivre
- 8 côtelettes de porc d'un pouce d'épaisseur
- 1 enveloppe de Shake 'n Bake, mélange pour paner au four, pour Porc.

Dans une poêle, faire revenir les légumes dans le beurre jusqu'à ce que les oignons soient tendres mais non brunis. Ajouter jus de citron, sel, poivre et thym; faire sauter légèrement. Fendre les côtelettes de porc du bord extérieur vers l'os pour faire une sorte de poche. Farcir chaque côtelette, sans tasser, de ¼ de tasse environ du mélange de légumes; fermer l'ouverture avec des cure-dents en bois et ficeler. Enrober les côtelettes du mélange à paner et faire cuire tel qu'indiqué sur le paquet. Au moment de servir, retirer cure-dents et ficelle. Pour 8 personnes.



## Diner de côtelettes de porc

- 3 c. à table de beurre
- 2 oignons moyens
- 6 pommes de terre blanches, pelées et coupées en morceaux d'un pouce (2 tasses environ)
- 6 carottes moyennes, grattées et coupées en morceaux d'un pouce (2 tasses environ)
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 8 côtelettes de porc d'un pouce d'épaisseur
- 1 enveloppe de Shake 'n Bake, mélange pour paner au four, pour Porc.

Faire fondre le beurre dans un plat allant au four de 9 x 13 pouces. Couper chaque oignon en 6 quartiers. Faire sauter les légumes dans le beurre. Saler et poivrer. Couvrir soigneusement d'une feuille de papier d'aluminium et faire cuire au four à 425° F pendant 15 minutes. Entre temps, dégraisser les côtelettes et enrober du mélange tel qu'indiqué sur la boîte. Disposer les côtelettes, en une seule couche, sur les légumes partiellement cuits. Continuer la cuisson, à découvert, pendant encore 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les côtelettes et les légumes soient bien tendres. Garnir de persil, si désiré. Pour 8 personnes.

Vous êtes exigeante. Vous voulez que vos côtelettes soient tendres et juteuses. C'est ce que Shake 'n Bake pour porc vous donne. Notre truc? Vos côtelettes cuisent dans leur propre jus.

Comme nous l'avons déjà dit, d'autres se seraient reposés sur leur succès. Pas nous. Voici ce que nous vous proposons: des recettes simples à base de côtelettes enrobées de Shake 'n Bake: Résultat? Des repas de grande allure sans grande fatigue.

Dévorez cette page d'un bout à l'autre et mettez-vous à l'oeuvre. Vous verrez que Shake 'n Bake pour porc vous transforme, de plus, d'une manière, des côtelettes simplettes en un diable de bon repas.



\* Marques déposées de General Foods, Limitée.

**Shake'n Bake pour porc transforme une côtelette simplette en un diable de bon repas.**

# L'EXTRAORDINAIRE MONSIEUR PICKUP

La tenue de route, le luxe et le confort d'une grande voiture caractérisent cette version nouvelle de pickups, empreinte du génie mécanique minutieux de Chrysler. Ces pickups sont nouveaux et quand vous en aurez conduit un modèle, vous saurez exactement ce que nous voulons dire; la suspension indépendante AV par ressorts à boudin vous procure un roulement doux et une tenue de route insurpassable; vous avez un nouveau choix de puissants moteurs V8 de 360 et

de 400 po. cu.; la beauté et le confort intérieurs se complètent par un décor luxueux en nouvelles couleurs assorties.

Le génie mécanique minutieux de Chrysler vous procure tant d'avantages nouveaux qu'après avoir conduit un des modèles Adventurer, Dodge ou Fargo, vous saurez pourquoi ces pickups sont insurpassables par leur confort, leur commodité et leur sûreté. Dodge ou Fargo, voilà l'extraordinaire "Monsieur Pickup"!

À BAS  
L'ENNUI DANS  
UN PICKUP!  
VIVE LA JOIE,  
LA TENUE DE ROUTE,  
LA GRANDE VALEUR!



# DODGE / FARGO

**Les fourgons Tradesman où le génie mécanique minutieux assure un meilleur travail.**



Voici quelques-uns des avantages standards qui ont rendu les fourgons Tradesman si populaires au Canada:

- Long espace de chargement.
- Grandes portes de chargement, côté et arrière.
- Marchepied dissimulé, à l'abri des intempéries, aux portes de côté.
- Moteurs puissants standards, en vue de charges et de distances maximales.
- Capot à grande ouverture, accès facile à la batterie et au radiateur.
- Suspension indépendante AV, tenue de route et maniabilité maximales.

Les fourgons Tradesman. Leur succès est supérieur à ce que nous en disons. Parlez-en au propriétaire d'un Tradesman. Voici le fourgon que vous avez toujours voulu.

Le concessionnaire Dodge ou Fargo est prêt à vous démontrer pourquoi.



**Dodge**

**CHRYSLER**

*Camions Dodge*

VENTE · SERVICE



**Plymouth**

**CHRYSLER**

*Camions Fargo*

VENTE · SERVICE



**CHRYSLER**  
CANADA, L.T.E.E.

# gautournier

Coopulation



Depuis toujours l'homme n'a pensé qu'à consommer davantage. Une famille qui possédait deux automobiles était en meilleure posture que celle qui n'en avait qu'une et les Américains, qui mangent plus de viande rouge *per capita* que n'importe qui au monde, s'en vantaient dans tous les almanachs. Mais voilà que tout a changé. Aujourd'hui, consommer est devenu honteux comme certaines maladies. Il faut limiter la consommation, sinon l'humanité étouffera sous ses propres déchets: canettes de bière vides, vieilles carcasses d'automobiles, sacs de plastique, rebuts divers.

L'autre soir, je lisais en frémissant les sombres prévisions des savants. D'ici à la fin du siècle, il ne restera plus assez de gaz naturel pour alimenter nos briquets, plus de mercure pour alimenter nos thermomètres, plus d'argent pour couler notre petite monnaie et pas assez d'or pour faire une dent artificielle. Nous n'aurons plus d'étain et de zinc depuis longtemps et il n'y aura pas assez de pétrole pour fabriquer de la vaseline. C'est une piètre consolation de savoir que nous avons encore du charbon pour 2 000 ans et du chrome pour 420 ans. L'homme ne vit pas de chrome et de charbon!

Qu'on ne s'étonne pas de voir nos ressources s'épuiser si vite. Pensez seulement que le petit bébé inoffensif qui vient au monde utilisera pendant sa vie 26 millions de gallons d'eau, 28 tonnes d'acier et de fer, 1 200 barils d'huile et 50 tonnes de nourriture. Dans le même temps, il jettera aux ordures 10 000 bouteilles, 27 000 capsules et 17 500 boîtes de conserve, de quoi remplir 1 239 poubelles.

Je réfléchissais sur le triste sort que l'avenir nous réserve

quand j'ai réalisé que les femmes sont la plus grande cause d'épuisement de nos ressources. Qui gaspille l'eau du matin au soir? Ma femme n'a pas le respect de l'eau. Elle se rince les cheveux durant dix minutes, rince son linge trois ou quatre fois et laisse les robinets pleurer à coeur de jour. Si j'essaie d'économiser l'eau en buvant de la bière et du whisky, elle me traite d'ivrogne.

La plus grande consommatrice de fer et d'acier, c'est encore votre femme. Jetez un coup d'oeil sur tous les accessoires qu'elle possède: grille-pain, cuisinière, réfrigérateur, lave-vaisselle, machine à laver, sècheuse, congélateur, un régime de casseroles, un fer à repasser, un fer à friser, le gaudrier, la bouilloire et la rôtissoire électriques, les bigoudis chauffants, l'ensemble à manucure en sterling alors qu'on n'a plus de quoi couler nos trentesous. Une tonne et demie de fer et d'acier qu'il faut remplacer tous les dix ans parce que les modèles changent. Quelques femmes écervelées suffisent à tarir les mines de l'Iron Ore. Si la situation ne change pas, il faudra nous résigner à faire rôtir nos toasts sur du charbon.

Chez nous—et c'est la même chose dans tous les foyers—, le fer à repasser ne sert que deux heures et demie par semaine, la machine à laver, cinq heures; la sècheuse, quatre; le lave-vaisselle, 28 minutes par jour, les bigoudis chauffants, 31 minutes par semaine, le gaudrier, 94 minutes par an et la rôtissoire électrique, cinq heures par année pour cuire la dinde de Noël.

Il faut au plus tôt organiser des coopératives familiales.

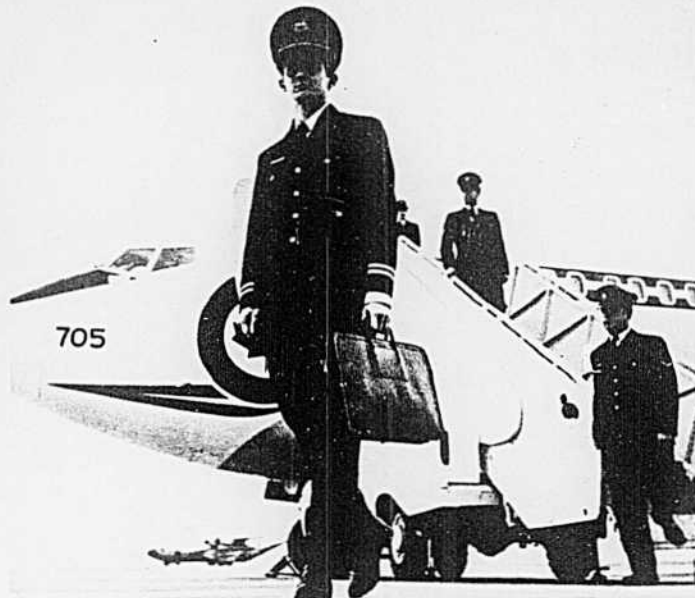
Le même fer à repasser, moyennant que son utilisation soit rationnelle et bien organi-

sée, pourrait servir à 51 familles par semaine, compte tenu du temps du transport d'une maison à une autre. La machine à laver et la sècheuse, pour autant que les femmes acceptent de ne pas toutes laver le lundi matin, pourront être utilisées par 32 familles chaque semaine. Dans les mêmes conditions, un seul lave-vaisselle suffira à 538 familles et les bigoudis chauffants serviront à 522 femmes ayant une coupe de cheveux normale. Le cas du gaudrier est encore plus remarquable: un seul pourra combler les besoins de 6 714 familles par an, et une seule rôtissoire suffira aux besoins annuels de 1 680 familles.

Grâce à la création des coopératives familiales, nos ressources naturelles dureront trois ou quatre siècles encore au lieu de s'épuiser au cours des prochaines années.

La coopérative a d'autres avantages. Pendant que j'estimais l'extraordinaire économie qu'elle fera de nos ressources, je me suis mis à penser que je sers moi-même très peu. Si j'excepte la période des vacances alors que ma femme se montre beaucoup plus affectueuse, je ne lui suis pas utile plus d'une heure par semaine. C'est donc dire qu'en éliminant les 40 heures que je dois passer au bureau, les sept heures de sommeil dont j'ai besoin chaque jour pour refaire mes forces et les 10 heures nécessaires pour me déplacer d'une maison à l'autre, je peux aisément me rendre utile et satisfaire 69 autres femmes par semaine, ce qui laissera à 69 maris la possibilité d'accomplir des tâches plus utiles à la société.

La coopérative familiale, c'est vraiment le salut de l'humanité!



Le capitaine Yvon Mayo, 24 ans, spécialiste en communications, descend la passerelle d'un Boeing 707 des Forces armées canadiennes.

## Si vous êtes diplômé, la sécurité salariale n'est peut-être pas la meilleure raison de devenir officier.

Evidemment, on peut toujours choisir la profession d'officier pour le salaire qui est bon, ou pour la sécurité d'emploi, qui est réelle, ou pour le mois de vacances payées chaque année, ou encore pour les voyages fréquents un peu partout dans le monde.

Mais vous pouvez aussi devenir officier pour apprendre quelque chose, pour profiter de l'expérience extraordinaire offerte par une profession extraordinaire. Une profession qui vous enseignera à prendre des responsabilités, à diriger et décider, à vivre en fonction des autres et pour les autres.

Si vous avez votre diplôme de CEGEP, d'institut technologique ou d'université, vous pouvez devenir officier immédiatement. Et si vous désirez, sans obligation, des renseignements supplémentaires sur les carrières d'officiers dans les Forces armées canadiennes, téléphonez à 283-6518 (Montréal), 694-3636 (Québec), 374-3510 (Trois-Rivières), 543-1880 (Chicoutimi), 723-5271 (Rimouski), 562-0870 (Sherbrooke), 233-4030 (Ottawa), 472-3710 (North Bay), 546-4145 (Bathurst) ou bien remplissez et postez franc de port le coupon ci-dessous.



## Les Forces armées canadiennes

**Il faut être quelqu'un pour en être.**

Directeur du recrutement et de la sélection  
Quartier général des Forces armées canadiennes  
Ottawa, Ontario K1A 0K2

Nom \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Niveau scolaire \_\_\_\_\_

Pour plus de détails, et sans engagement de votre part, remplissez ce coupon et faites-le parvenir dans une enveloppe (timbre non nécessaire).

# Obtenez une musculature aussi puissante que celle-ci!

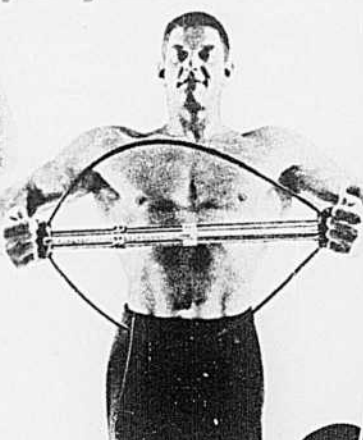
Ces 7 exercices font le secret de la méthode Bullworker en seulement 70 secondes par jour.



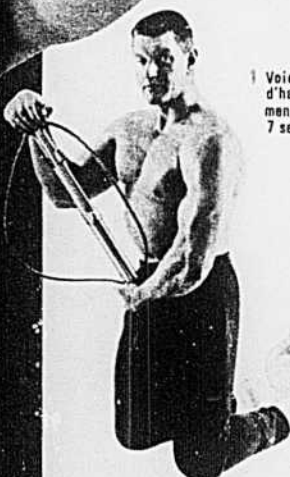
1 Voici 3 fois champion d'Angleterre d'haltérophilie, qui vous montre comment développer un torse puissant en 7 secondes par jour.



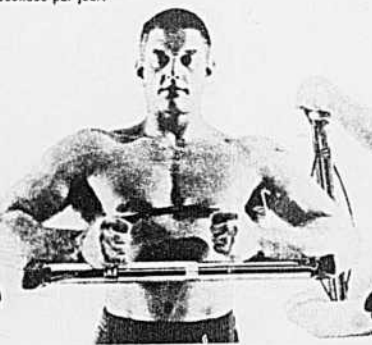
2 Cet exercice développe puissamment vos biceps et ne prend que 7 secondes pour chaque bras.



3 Cet exercice muscle le dos au niveau des épaules et donne une athlétique silhouette en "V" (7 secondes avec chaque bras).



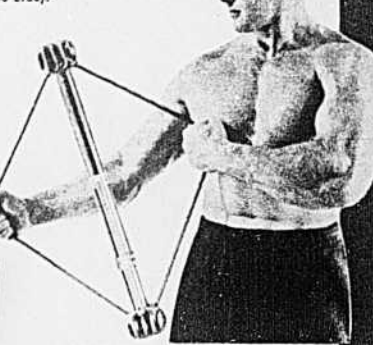
4 Cet exercice muscle le dos. Se fait en 7 secondes par bras.



5 Cet exercice super-efficace est étudié pour muscler les avant-bras et vous donner une poigne de fer.



6 Voici un moyen extraordinaire pour obtenir des épaules massives en 7 secondes par jour seulement.



7 Cet exercice amincit la taille en transformant les "brioches" en des abdominaux d'acier.

Si la carte manque, écrivez à Omnipower Limited, Dept. WEF22, 94 Gaisford Blvd., Scarborough, Ontario

## Des muscles comme vous n'en avez jamais rêvés...

La chose est prouvée. Grâce au Bullworker, vous pouvez vous développer maintenant le corps puissant, sain et vigoureux d'un homme vraiment homme... plus VITE que vous ne l'auriez jamais cru possible. Il suffit de 70 secondes par jour d'exercices Bullworker, faciles et sans fatigue, pour transformer des bras fluets en de puissantes colonnes de muscles, changer une poitrine étroite et creuse en un torse viril, faire d'un ventre relâché un véritable bouclier de muscles, développer des cuisses et des mollets fermes et vigoureux. Vous pouvez faire ces exercices chez vous, au bureau, n'importe où ; même en regardant la télévision ! Pas besoin de "suer sang et eau". Vous n'avez même pas besoin de vous déshabiller. **RÉSULTATS GARANTIS.** Après 10 séances seulement d'entraînement, Bullworker garantit des résultats que vous pouvez sentir, voir, mesurer avec un mètre-souple : sinon vous ne paierez pas un cent !

70 secondes par jour seulement pour augmenter votre puissance musculaire ! 3 FOIS PLUS VITE

Les médecins ont établi que l'exercice Isométrique des muscles par le "mouvement statique" (c'est-à-dire l'effort des muscles contre une résistance), permet d'augmenter la force musculaire **BEAUCOUP PLUS RAPIDEMENT** que les méthodes ordinaires basées sur la répétition des mouvements. Une étude menée à l'Université du Connecticut (E.-U.), et publiée dans le prestigieux journal de la Médecine

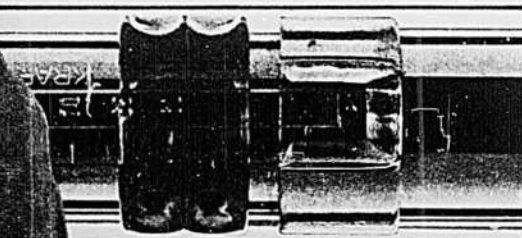
et Sportive et de la Santé, a montré que les jeunes gens qui suivaient un entraînement Isométrique obtenaient **3 FOIS PLUS DE RÉSULTATS MUSCULAIRES** que ceux qui pratiquaient les sports de "mouvement" traditionnels comme le football, la natation, le ballon-volant, la gymnastique, etc. Ces résultats scientifiquement contrôlés et prouvés signifient que même si vous êtes "allergique" à l'exercice physique, même si l'entraînement ordinaire vous fatigue et vous ennuie, même si vous vous sentez souvent épuisé, amorphe, sans vigueur et sans dynamisme... le révolutionnaire Bullworker peut augmenter votre force musculaire au rythme incroyable de 4% par semaine - 50% dans les 3 premiers mois !

Postez votre Carte pour recevoir une documentation GRATUITE

Laissez le Bullworker vous faire découvrir ce qu'est se sentir vraiment un homme... marcher la tête haute dans la rue et sur la plage... évoluer chaque jour avec dynamisme... avoir cette confiance en soi, cette virilité de caractère qui séduit les femmes... rayonner de cette force tranquille qui vous impose en toutes circonstances et dans votre travail. Postez la Carte ci-jointe aujourd'hui-même pour recevoir une documentation gratuite avec tous les détails sur l'extraordinaire programme de champions Bullworker. Il n'y a aucune obligation - et vous ne serez importuné par aucun représentant.

Soulevez cette Carte pour avoir de plus amples détails, puis postez-la aujourd'hui même. Inutile d'affranchir.

## les résultats sont garantis dès le premier jour



Nouveau ! le **DYNAMOMÈTRE** incorporé mesure l'accroissement de vos forces dès le premier jour. Pas de devinettes, pas besoin d'attendre des mois pour voir vos résultats. Le dynamomètre breveté du Bullworker vous permet de voir et de mesurer dès le premier jour l'accroissement de votre puissance musculaire ! Après chaque exercice, vous relevez simplement le résultat sur le Dynamomètre et vous le comparez avec celui de la veille pour voir vos progrès en chiffres - des progrès pouvant atteindre 4% par semaine... 50% dans les trois premiers mois. Et si vous avez entre 16 et 60 ans et que votre santé est normale, votre force musculaire peut être augmentée de 100%, 200% et même davantage !