

Les lunettes solaires protègent-elles vraiment?

Texte Jean Racine

La mode est aux lunettes solaires cet été. Il n'y a qu'à jeter un coup d'oeil sur les publicités qui sollicitent les consommateurs pour se persuader que l'industrie de la lunetterie a décidé que l'esthétisme passait par le port de lentilles teintées.

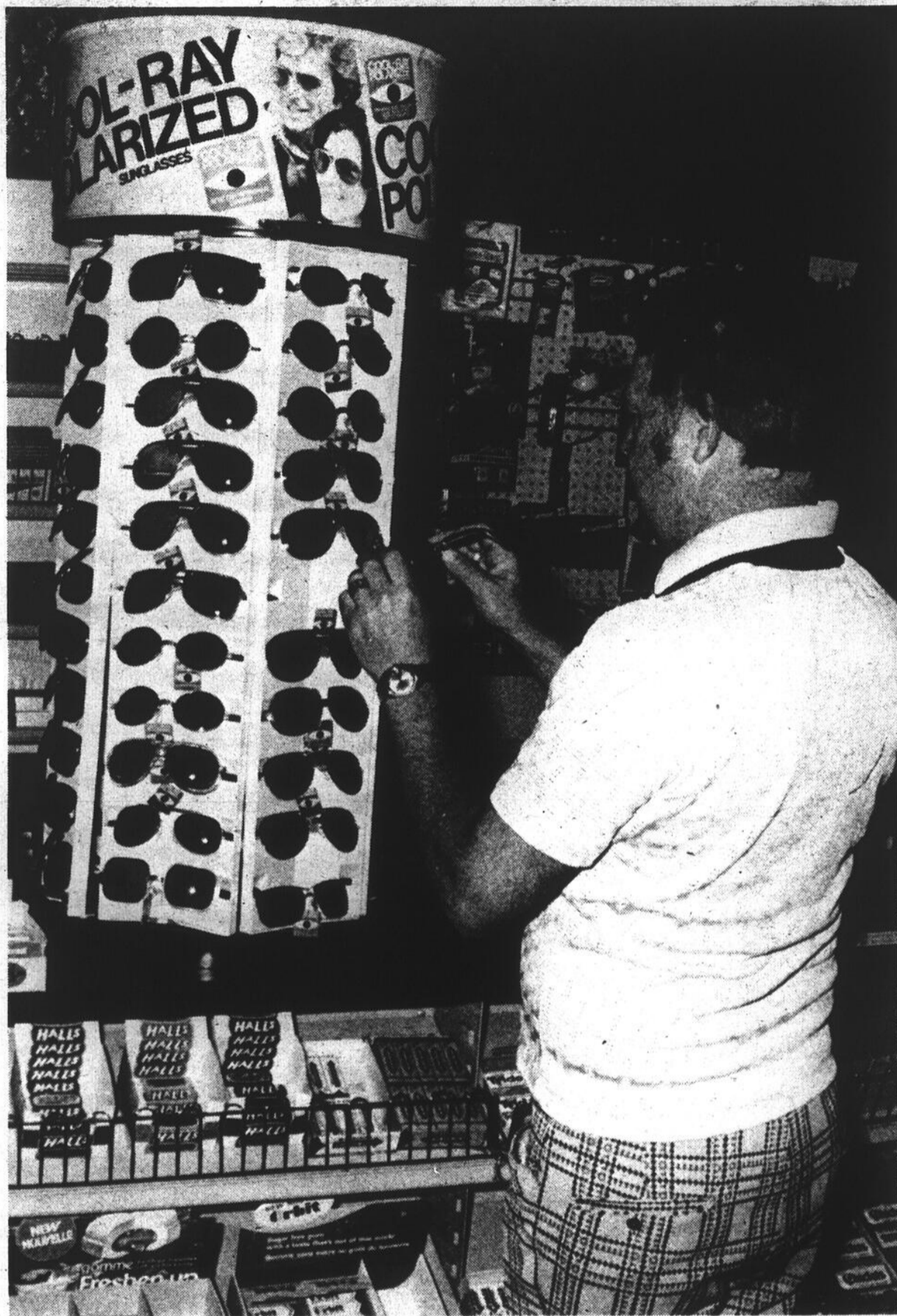
Si la mode "oblige", on peut d'autre part s'interroger sur la nécessité de cette protection et sur la valeur des produits qui sont offerts aux consommateurs.

3 types

On distingue trois catégories de lunettes solaires, allant de la plus simple à la plus sophistiquée:

Les lentilles à nuance stable, avec ou sans dégradé, et qui peuvent être teintées dans la masse ou en surface.

Les lentilles polarisatrices, qui ont pour fonction de neutraliser la réflexion en absorbant au moins les trois quarts de la lumière réfléchie.



Les lentilles photochromatiques, les fameuses lentilles à opacité variable, dernières nées de la technologie de la lunetterie et qui assureraient, selon le manufacturier, un confort de tous les instants grâce à leur faculté d'adaptation aux conditions de luminosité.

Pour qui?

Le Dr Côté, ex-professeur d'optique appliquée à l'Université de Montréal, n'est pas très enthousiaste des lentilles teintées...

Il affirme en effet, que seulement 10% de la population a besoin de leur protection à cause d'une hypersensibilité aux rayons lumineux. Il s'agit essentiellement des personnes qui ont une faible pigmentation, tels les blonds.

Cette faible portion de la population qui a besoin de protection n'en a toutefois besoin que dans des conditions bien particulières et certainement pas à tout instant. Ainsi, signale le Dr Côté,

porter des lentilles teintées à l'intérieur est une aberration puisque la lumière y est plus souvent qu'autrement insuffisante...

Pourtant, malgré ces faits, 75% de la clientèle de son bureau d'optométriste demande à avoir des lentilles teintées pour des lunettes qui seront portées en permanence...

Des conséquences irréversibles

Si cette situation n'avait pour seul effet que de faire dépenser un peu plus aux consommateurs, la situation serait sans gravité puisque de tout façon l'ensemble de l'économie des biens de consommation semble orientée dans cette direction...

La situation est cependant beaucoup plus sérieuse dans les lentilles teintées, puisque, affirme le Dr Côté, "on perd ses moyens naturels de défense contre l'excès de luminosité lorsqu'on prend

Suite page C-3

Soundscope fermé?



Deux lecteurs nous ont écrit simultanément pour nous signaler qu'ils éprouvaient des difficultés avec la compagnie Soundscope de Lachine, distributeur d'appareils électroniques.

Le premier, M.A.P., de Saint-Liboire, avait fait l'achat l'automne dernier d'un poste radio Soundscope modèle 918. A la suite d'un problème mineur, M. P. renvoie l'appareil au distributeur, sur les conseils de son vendeur, pour que la réparation soit faite sur la garantie. En consommateur prudent, M. P. envoie le colis par la poste certifiée. Il possède donc un reçu attestant que son appareil a bel et bien été livré chez Lerak International, l'entreprise qui distribue les appareils de marque Soundscope.

Le temps passe et la radio ne revient pas. M. P. écrit à Lerak International le 7 février, le 25 mars et le 9 mai pour s'informer de ce qu'il advient de son appareil. Aucune réponse... En désespoir de cause, il fait appel à CONSOMMACTION.

La cas de M.D.L., de Boisbriand, est très semblable à celui exposé précédemment. Il a fait l'achat d'un magnétophone Soundscope dans un magasin Woolco et deux mois plus tard, le 7 septembre, il le retourne au vendeur pour faire effectuer une réparation sur la garantie. Ne recevant pas de nouvelles, il écrit à Lerak International un mois plus tard et reçoit une réponse dans laquelle on affirme qu'une pénurie de pièces est à l'origine du retard apporté à faire la réparation.

Le 12 janvier, il écrit à nouveau à l'entreprise de Lachine, demandant un remboursement étant donné le retard invraisemblable apporté à faire la réparation. Nouvelle lettre de Lerak International dans la-

quelle on promet une réparation dans un court délai tout en prolongeant la garantie de 6 mois.

Depuis ce temps, M. L. n'a obtenu, ni de nouvelles de Lerak International, ni son magnétophone.

Une rapide enquête a permis de découvrir que l'entreprise de Lachine semble être fermée, bien qu'elle ne soit pas en faillite et que ses actifs n'aient pas été saisis.

Au ministère fédéral des Corporations, nous avons pu apprendre que le nom du principal actionnaire de l'entreprise était Irving G. Karel de Côte-Saint-Luc. Un coup de téléphone au domicile de M. Karel n'a toutefois pas donné les résultats escomptés, l'homme d'affaires n'étant pas chez lui et la personne qui a répondu ayant refusé de nous indiquer à quel endroit on pouvait le rejoindre. M. Karel n'a pas encore, d'autre part, retourné le message que nous lui avons laissé.

A l'escouade des Fraudes Commerciales de la police de Montréal, le lieutenant Jacques Montreuil nous a appris qu'il venait tout juste de commander une enquête au début de la semaine dernière sur les activités de cette entreprise. Tout en doutant qu'il y ait eu fraude, il est assuré que les résultats de cette enquête seront intéressants pour les consommateurs qui possèdent des appareils électroniques de marque Soundscope.

En attendant de plus amples informations sur la situation de cette entreprise, il serait prudent de ne pas faire l'achat d'appareils de cette marque et de s'abstenir d'y envoyer des appareils pour réparation sur la garantie.

Tergiversations sur une voiture mal peinte

On se souviendra du cas de M.D.C., de Saint-Hubert, dont la voiture Ford Custom 500, bien qu'achetée neuve, avait été repeinte en atelier par Fortier Auto avant d'être vendue.

Les causes qui ont nécessité cette action, bien que difficiles à déterminer, semblent être un impact du côté gauche de la voiture, près de la portière, selon un expert en débosselage et peinture que CONSOMMACTION a consulté.

M. Pierre Garand, représentant technique de Ford et le gérant du service de Fortier Auto ont examiné à nouveau la voiture de M.C. pour en venir encore une fois à la conclusion que cette voiture n'avait rien...

Pourtant, M. Maurice Lefebvre, propriétaire de Lefebvre Auto Body, le spécialiste que nous avons consulté, a estimé pour sa part que la carrosserie n'était pas parfaitement symétrique, indice d'un impact possible, et qu'il fallait reprendre la peinture de la portière gauche, de même qu'effectuer des retouches sur le capot avant. M. Le-

febvre a estimé que la cause de ces problèmes était un manque d'adhérence de la peinture faite à l'atelier de Fortier Auto. La valeur de ces réparations a été évaluée à \$700 par M. Lefebvre et nous avons demandé au représentant de la compagnie Ford que cette somme soit remboursée à M. C. ou que les travaux recommandés par notre spécialiste indépendamment des carrosseries soient effectués par le concessionnaire. M. Garand a de nouveau pris en délibération cette demande, affirmant qu'il allait en discuter avec les représentants du concessionnaire.

Si Ford et Fortier Auto refusent cette demande, somme toute, fort raisonnable, M. C. n'aura plus d'autre choix que de s'adresser à la Cour des petites créances pour faire remettre en état la carrosserie de son véhicule. Il serait très intéressant de connaître l'opinion d'un juge sur les voitures neuves qui ne possèdent pas leur peinture d'origine et qui sont vendues sans que le consommateur soit informé de ce fait qui nous semble très important.

Le chèque est arrivé

M. S.V., de Laval, nous signale qu'il a reçu le chèque de \$33.46 que lui devait Deslauriers Automobile en remboursement d'une réparation qui aurait dû être couverte par la garantie.

Rappelons que ce concessionnaire Ford avait chargé la somme remboursée à M. V. pour remplacer deux courroies brisées à la suite d'une panne de l'alternateur de sa voiture. Le représentant de service de Ford, appelé à se prononcer, a jugé que le bris étant une conséquence directe de la défectuosité de l'alternateur, leur remplacement devait être couvert par la garantie.

Une des dernières sociétés de dollars au décès

P.V., CABANO

"J'ai 83 ans et j'ai adhéré il y a quelques années à une société de dollars au décès nommée l'Association d'entraide de Montréal. Ce n'est pas une assurance très élevée et je ne compte dessus que pour permettre à mes héritiers de me donner une sépulture décente à ma mort.

"Depuis quelque temps, je remarque que cette assurance me coûte de plus en plus cher alors que je n'ai pour seul revenu que la pension de vieillesse. De plus, ça fait déjà quelques mois que je n'ai pas eu de nouvelle de l'Association d'entraide, et ce dernier fait m'inquiète."

Au bureau du Surintendant des assurances du ministère des Consommateurs, Coopératives et Institutions financières, on nous a appris que le ministère avait récemment avisé l'Association d'entraide de Montréal de cesser ses activités. Les livres de l'association ont été saisis et l'argent qui restait en caisse sera redistribué aux membres à moins que le groupe ne se transforme en société de secours mutuel.

Si la première hypothèse est retenue, il ne faut pas espérer que les membres du groupe recevront chacun une petite fortune, les coffres de l'Association d'entraide étant plutôt dégarnis.

Chose certaine, M. V. devrait cesser de faire parvenir des paiements à l'Association si on lui en demandait et se contenter d'attendre que les fonctionnaires du ministère des Consommateurs, Coopératives et Institutions financières communiquent avec lui.

Écrivez-nous

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

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

Le lecteur doit également inscrire son nom et son adresse sur la lettre, mais seules les initiales de son nom apparaîtront dans le journal. Nous

essaierons de répondre le plus tôt possible, en tenant compte en premier lieu des sujets qui semblent intéresser le plus grand nombre possible de lecteurs.

Tous les envois doivent être adressés à CONSOMMACTION, Dimanche-Matin, 5701, rue Christophe-Colomb, Montréal.

Les lunettes...

l'habitude de porter sans besoin des lunettes solaires et ces conséquences sont irréversibles. L'industrie est un train de créer de toutes pièces une génération d'hypersensibles qui ne pourra plus se priver de protection contre les rayons lumineux, même dans des conditions normales".

Les moyens naturels de défense de l'oeil, la contraction de la pupille, le larmolement et le clignement de la paupière étant affectés de façon permanente par le port des lunettes solaires en toute occasion, on peut se demander ce qu'il adviendra de ces hypersensibles lorsque la roue de la mode aura tourné et qu'on ne pourra plus, sous peine de crime de lèse-esthétique, porter des écrans sombres devant les yeux...

Le Dr Côté remarque d'autre part que ce ne sont pas les gens qui en ont le plus besoin qui cherchent le plus à se protéger contre les rayons solaires: "Dans les Antilles où l'ensoleillement est double de ce que nous connaissons ici, les seuls à porter des lentilles teintées sont les touristes... Et ce n'est pas à cause de la plus grande pigmentation des Noirs qui est un facteur marginal dans la protection contre les rayons solaires. D'autre part, on ne voit jamais ou alors que très rarement des cultivateurs ou des pêcheurs se protéger les yeux. Ils sont pourtant beaucoup plus exposés au soleil que les travailleurs urbains qui passent le plus clair de leur temps à l'intérieur sous un éclairage artificiel."

"Il est évident, poursuit le Dr Côté, que si l'on porte des lunettes solaires, c'est soit pour se cacher, soit pour se mettre en évidence, mais certainement pas pour des raisons optiques."

Une teinte variable?

Il pourrait sembler dès lors que l'utilisation des lentilles photochromatiques ayant la faculté de s'opacifier en fonction de l'intensité de l'éclairage environnant puisse être une solution des plus intéressantes. Ces lunettes que l'on affirme être "claires à l'intérieur et sombres à l'extérieur" ne seraient-elles pas la découverte tant attendue qui mettrait un terme aux souffrances de l'humanité aux prises avec un soleil implacable?

Le Dr Côté explique d'abord que toute lentille, même incolore, absorbe de la lumière. Celles d'un hypermétrope, qui sont épaisses au centre, filtre même jusqu'à 15% de la lumière, ce qui est déjà beaucoup.

Les lentilles photochromatiques sont recouvertes d'halogénure d'argent, le même produit que l'on retrouve sur les films, qui a la propriété de s'assombrir lorsqu'elle est frappée par des rayons ultra-violet.

Le Dr Côté fait remarquer tout d'abord que ces lentilles photochromatiques ne sont jamais "claires", elles ont toujours une légère teinte, même à l'obscurité complète. D'autre part, ces lentilles s'assombrissent à l'ombre et par temps nuageux, alors qu'une protection contre les rayons



Avec ou sans lunettes solaires? Plus que la simple question d'esthétique, les répercussions sur la vision sont le facteur dont il faut tenir compte avant tout.

lumineux n'est pas nécessaire. Le malheur pour les fabricants de lentilles photochromatiques, c'est que les ultra-violets se réfléchissent et traversent les nuages ce qui provoque l'assombrissement à l'ombre...

Ce ne serait toutefois pas si mal si le temps de réaction des halogénures d'argent n'était pas si long. Des expériences effectuées par le Dr Côté permettent d'évaluer à 4 heures le temps qu'il faut avant que les lentilles photochromatiques retrouvent leur teinte minimum. Prenons l'exemple d'une personne qui va travailler avec de telles lunettes et qui entre à son bureau à 9 heures avec des lentilles fortement teintées par l'exposition au soleil du matin. A midi, lorsqu'elle sort du bureau pour aller manger ou tout simplement pour prendre l'air, les lentilles ne sont pas encore revenues à la normale et elles s'assombrissent à nouveau... Entre le retour au travail à 1 heure et la sortie à 5 heures, les halogénures d'argent ont tout juste eu le temps de revenir à leur teinte la plus faible pour s'assombrir encore une fois alors que l'ensoleillement n'est jamais assez fort à cette heure pour justifier la protection des yeux.

Deux autres facteurs font des lentilles photochromatiques des prothèses peu recommandables: l'éclairage artificiel par tubes fluorescents produit

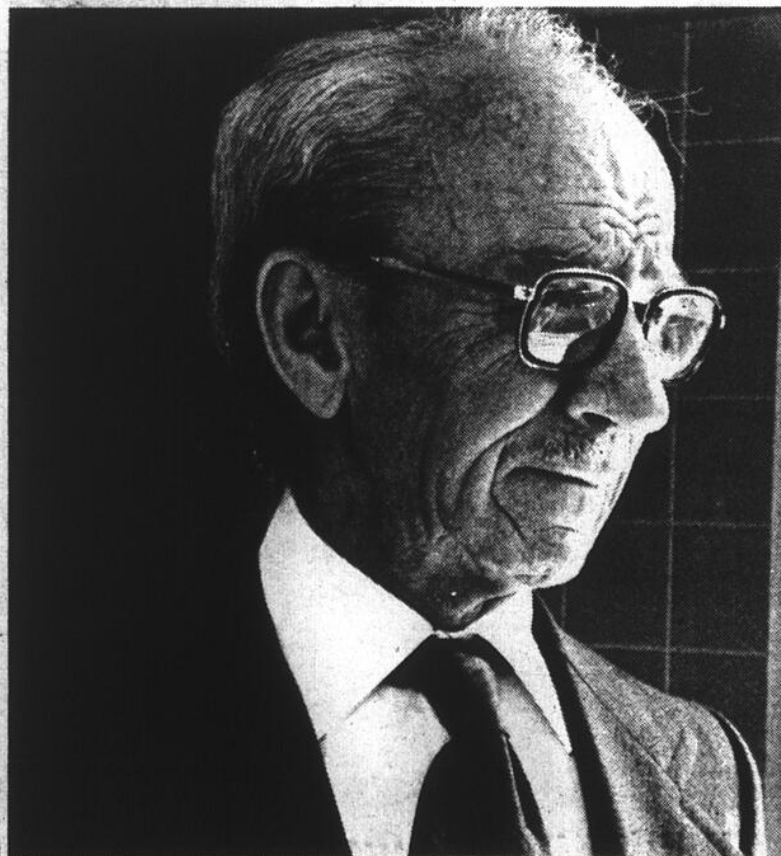
des ultraviolets et fait s'assombrir les halogénures d'argent. D'autre part la réaction chimique qui permet la variation de teinte a tendance à ralentir avec le temps à cause d'une certaine fatigue du produit...

Quelle couleur?

La conclusion du Dr Henri Côté à ces constatations est que personne n'a besoin d'une protection continue et que la faible portion de la population qui a besoin à l'occasion d'un écran doit se garder de la tentation de porter en permanence cette barrière contre les rayons solaires.

Si les personnes qui jouissent d'une vision normale doivent ôter leurs lunettes solaires dès que les conditions n'en rendent pas l'emploi nécessaire, les amétropes qui portent des lunettes continuellement doivent éviter les lentilles teintées, qu'elles soient stables ou photochromatiques. Il vaut beaucoup mieux faire l'achat de deux paires de lunettes que de s'infliger aux yeux des dommages permanents.

En ce qui a trait à la teinte idéale des lentilles, seul le gris est recommandable parce qu'il n'altère pas les autres couleurs du spectre visible. A refuser: le jaune qui provoque un éblouissement plus grand que s'il n'y avait aucune teinte dans la lentille... Et pourtant, on en trouve et il s'en vend!



Le professeur Henri Côté... sans lunettes solaires.

Une heure et demie à l'ombre, et les lentilles photochromatiques s'étaient assombries comme si elles avaient été au plein soleil...

Noisettes d'agneau aux raisins de Corinthe

\$8 à \$9. pour 4 personnes

2 livres de longe d'agneau en noisettes
raisins secs de Corinthe
pommes-fruits
noix de pacane
gousses d'ail
riz

cari, sel, poivre
petits légumes

Sauce: Faire une réduction de crème liée légèrement à la féculé et parfumée au cari, saler et poivrer.

Poêler les noisettes d'agneau après les avoir dégraissées et les dresser sur le riz cuit accompagné de quelques petits légumes au goût (suivant la saison, employer des légumes frais du marché), et orner de pommes-fruits cuites et des raisins de Corinthe que l'on aura fait gonfler dans un peu d'eau. Napper de la sauce au cari qui doit être très légère et parsemer le tout de morceaux de noix de pacane et d'un peu d'ail (au goût).



Soupe soufflée à la tortue

\$8 pour 4 personnes

10 oz de consommé de boeuf
10 oz de consommé clair de volaille
4 oz de chair de tortue coupée en cubes (en boîte)
pelures de truffes
8 oz de petits légumes (carottes, navet, fenouil et céleri, coupés en fine julienne)

4 oz de Madère

4 oz de chair de volaille en dés

Mélanger tous les ingrédients, partager dans les bols à soupe, couvrir d'une mince abaisse de feuilletage, dorer avec du jaune d'oeuf et mettre au four. Servir lorsque le feuilletage est bien levé et doré.

LA MAISON
DU BIFTECK



GEORGES
STEAK HOUSE

SITUÉ AU CAFE DU NORD

DELICIEUX SCAMPIS

DINERS D'HOMMES D'AFFAIRES

CE SOIR A 8 HEURES

LES DECOUVERTES
DE JEAN SIMON
EN PLUS

En grande vedette

MICHELE
RICHARD

2 spectacles

10 h et 1 h 30

2 orchestres de danse

AU PIANO-BAR

HENRI PIERRE NOEL

Aucuns frais d'admission

STATIONNEMENT

GRATUIT

10715, boul. PIE-IX

322-2020

MONTRÉAL-NORD

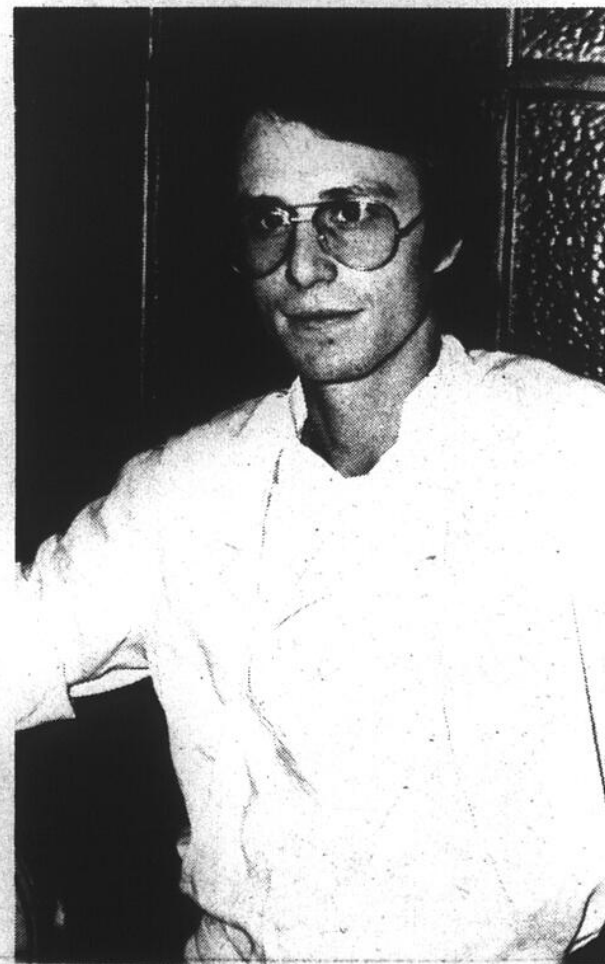
Chef Jean de "La Belle Poule"

Jean Jimenez est né à Châteauroux, en Indre, France. A 15 ans, il entre à l'École hôtelière de Meudon-Val Fleury, près de Paris où il complète un cours de cuisinier et obtient son C.A.P. A 18 ans, il commence véritablement dans le métier en faisant une saison d'été à Annecy, puis à Lochieu, dans l'Ain, avant de "monter" à Paris où tous les jeunes cuisiniers désirent travailler.

Il entre chez La Pérouse comme commis et commence à travailler en brigade pour la première fois. Il y reste un an, puis redescend à Châteauroux avant de faire son service militaire à Orléans.

Démobilisé, il part à Isola 2000, près de Nice pour faire une saison d'hiver, à l'Hôtel Saint-Pierre où l'on sert surtout du poisson. Il est devenu saucier.

C'est alors que Jean Jimenez pense à améliorer un peu sa situation, peut-être à fonder une famille, et désire avoir des revenus plus réguliers. Il entend parler d'une place à la Préfecture de Police, à Paris. Il y restera 2½ ans s'occupant d'un self-service et aussi des banquets avant de se laisser convaincre par des parents installés à Montréal et de faire le grand saut. Marié et père de deux enfants, Jean est engagé par contrat comme sous-chef aux Halles où il reste un peu plus d'un an avant d'aller à La Marée, dans le Vieux Montréal, comme chef du matin avant d'accepter la place de chef de la Belle Poule rue Saint-Sulpice. Baptisé du nom d'une frégate de 32 bouches à feu qui passe pour avoir ramené les cendres de Napoléon de l'île Sainte-Hélène, le restaurant est décoré d'accessoires marins et la carte, variée, abonde évidemment en fruits de mer.



J'ai la mémoire en fête

La Semaine du patrimoine, c'est dans tout le Québec

Jamais, croit-on, les manifestations de la Saint-Jean n'auront été aussi bien planifiées, géographiquement, du moins. En effet, sous le titre "J'ai la mémoire en fête" et sous l'égide du ministère des Affaires culturelles, direction des communications, les réjouissances ont été organisées par toute la province et répertoriées.

En neuf régions, Est, Saguenay-Lac St-Jean, Québec, Mauricie, Cantons de l'Est, Montréal, Outaouais, Nord-Ouest et Côte-Nord, ville par ville, des activités sont prévues et des personnes ont été nommées responsables de l'organisation.

Des expositions et des visites guidées sont organisées pour toute la semaine du 20 au 26: photos, lancement de cahier et même d'un livre (Chronique de chasse d'un Montagnais), peintures, montage photographique sur les métiers artisanaux de l'Est du Québec, exposition d'antiquités, de vieilles recettes et de chansons (dans la plus vieille maison du village de Mingan, Côte-Nord), aux quatre coins de la belle province.

Les habitants de chacune des neuf régions semblent avoir voulu se surpasser et illustrer les personnalités qui ont fait l'histoire de leur petit coin, les fêtes n'étant plus seulement concentrées, comme les autres années, à Québec et à Montréal.

Beaucoup de danses avec violoneux, danses folkloriques se dérouleront un peu partout: Rimouski, Jonquières, Baie-Ste-Catherine, Ile-aux-Coudres, Lévis, Victoriaville, Lac Mégantic, Châteauguay, Tadoussac, entre autres.

De l'imagination a présidé à la mise sur pied de ces manifestations populaires: Course au trésor axée sur la découverte du patrimoine et Exposition de travaux d'enfants à Tadoussac, présentation d'un diaporama sur Napoléon Bourassa à Montebello, une corvée à l'ancienne au pied du Rapide de l'Orignal à Mont-Laurier, exposition d'anciens outils "La maison pièce sur pièce" à Buckingham, concours de violoneux et d'interprètes de musique à bouche à Scotstown, concours de gigueux à Victoriaville, danses en costumes anciens à Nicolet, peintures et photographies anciennes un peu partout.

A Shawinigan, on rendra hommage au peintre Ozias Leduc, à Chicoutimi, c'est à Arthur Villeneuve et dans de nombreux sous-sols d'église, les "conteurs" à l'ancienne s'en donneront à coeur joie. A Québec, à l'Atelier Mestuk, rue Anna, on vendra un moine-souvenir fabriqué par la Corporation des Artisans de Québec (\$1.00) et un peu partout, aux bureaux de la Semaine du Patrimoine, un médaillon-souvenir, en cuir, gracieuseté de Loto-Québec, sera donné sur demande.

Un disque a été gravé pour se rappeler longtemps ces fêtes de la Saint-Jean 1977, sur un air entraînant, la farandole "J'ai la mémoire en fête", musique de Marc Lepage, paroles de Jean-Pierre Guay, en vente chez tous les disquaires, en 45 tours.

N'oubliez pas!

Obligations - Solidarité

OXFAM

Bon comme du bon pain... de viande.



Le nouveau pain de viande Cordon Bleu

Bon comme du bon pain... et pratique avec ça. Le nouveau pain de viande Cordon Bleu est un vrai dépanneur: il est facile à préparer et il peut se servir de plusieurs façons appétissantes. Avant même de l'essayer, vous êtes sûre qu'il a bon goût, puisqu'il s'agit d'un autre produit de qualité Cordon Bleu.

15c

Une bonne économie de 15c

15c



**pour votre
bon pain...de viande
Cordon Bleu**

Nous vous rembourserons la somme de 15c, plus les frais de manutention, pourvu que ce coupon vous ait été présenté par votre client suivant les conditions de cette offre. Toute autre utilisation de ce coupon constitue une fraude. Sur demande, vous devez fournir la preuve d'achat d'une provision suffisante de la marchandise spécifiée.

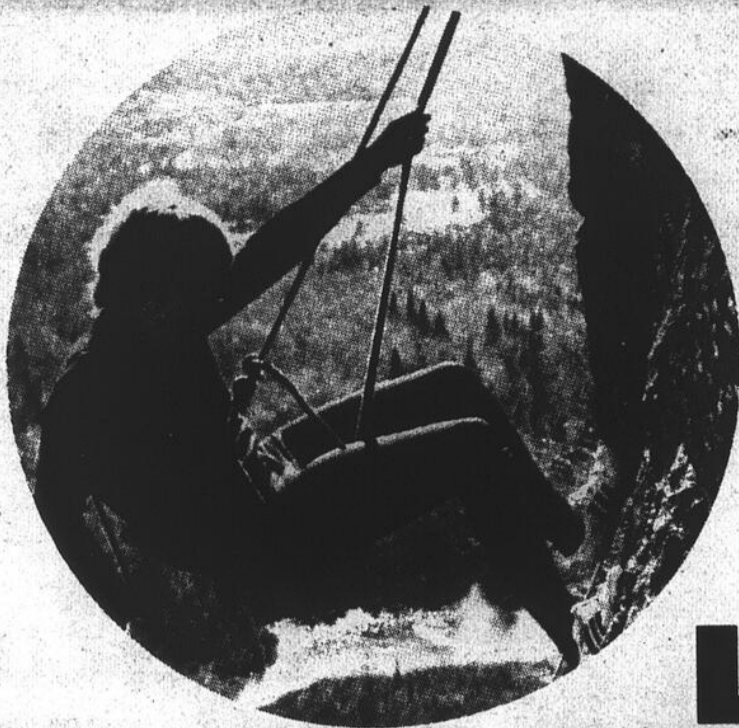
Pour obtenir le remboursement, postez à: Herbert A. Watts Limited, C.P. 2140, Toronto, Ontario, M5W 1H1.

15c

15c

L'escalade est à la portée de tous. Il n'y a que 1 à 2 % de la population qui souffre vraiment du vertige.

Par
Michelle
Talbot



Les LOISIRS DE FAMILLE

Jusqu'à tout récemment, le développement des loisirs québécois était mené de façon sauvage et individualiste. Qui voulait profiter du plein air devait soit louer un chalet, soit s'acheter un bateau... Ne s'amusait pas à bon prix qui voulait.

Et plus souvent qu'autrement, la petite famille restait confinée dans le cercle étroit de la balade en auto, du parc d'amusement et du carré de sable. Aussi, elle pensait que faire de l'escalade ou du canot-camping, c'était affronter les pires dangers et soumettre ses enfants à la grande aventure téméraire.

Or, voici que Pierre Dupont vient nous prouver que tout cela n'est que superstition. Dans son bouquin intitulé "Guide des loisirs du Québec", ce jeune père de famille balaie, du revers de la plume, tous les tabous concernant les "loisirs écologiques" en famille.

Lui aussi voyait arriver les vendredis soirs avec appréhension... "Dès que tu n'es plus encadré par l'école ou l'université, tu ne sais plus comment occuper sainement tes fins de semaines. J'ai fait de la recherche pour écrire ce livre-là parce que j'étais moi-même devant un dilemme. J'ai pensé qu'on était beaucoup à vouloir faire du sport organisé sans que ça nous coûte les yeux de la tête", dit-il.

"On avait beaucoup de chemin à faire pour rejoindre les Européens dans l'implantation d'infra-structures de sports de plein air. Ce sont d'ailleurs eux qui nous ont fait connaître "le ski de fond", "l'orientering" (du mot suédois orientering: naviguer en forêt).

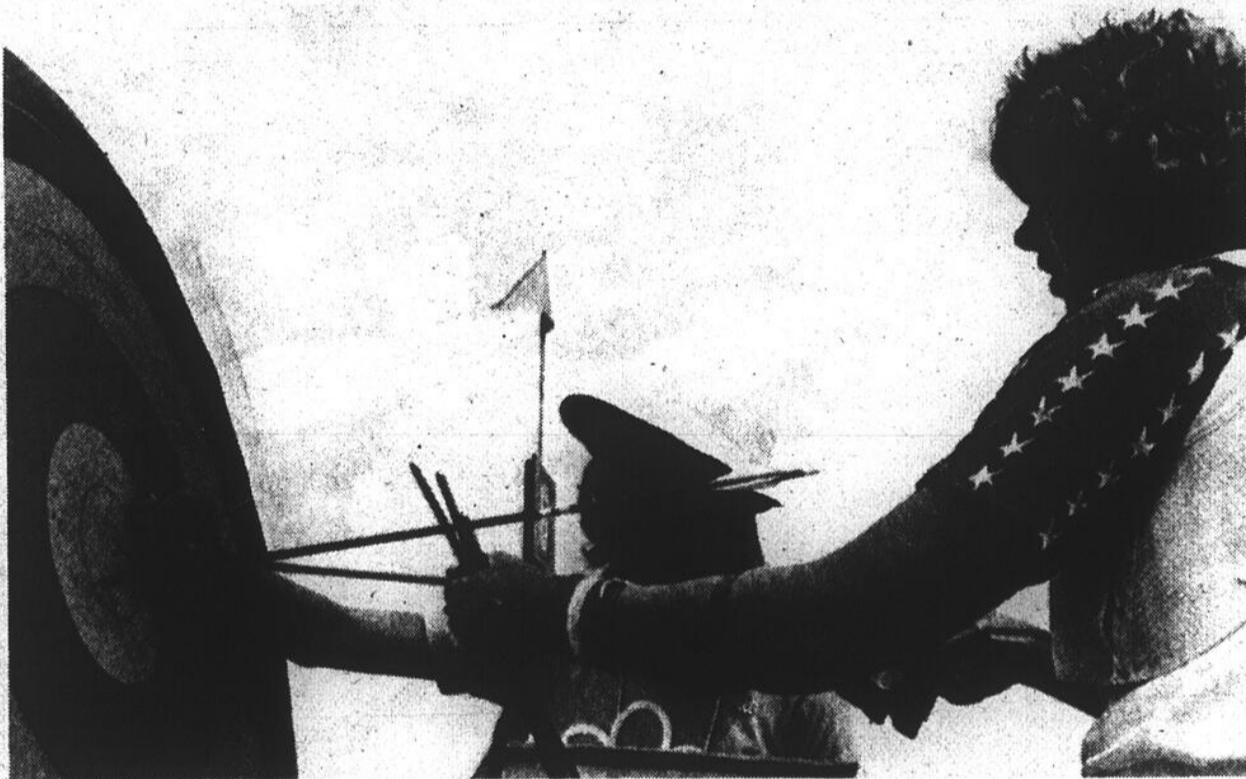
"Mais le Québec", d'ajouter Pierre Dupont, "est plus propice que n'importe quel autre pays pour le plein air. On est seulement six millions pour un territoire immense. On a au-delà d'un million de lacs et six millions de rivières..."

Alors, Pierre Dupont a inventorié tous les clubs de la province qui offrent des activités aussi variées que la randonnée pédestre, le cyclotourisme, la voile, l'escalade, le canot-camping... Sachons toutefois que toutes les activités répertoriées dans "Le guide des loisirs du Québec" ont été choisies par l'auteur en fonction du respect qu'elles ont de la nature.

"Le guide des loisirs du Québec", publié aux éditions Quinze, est la seule bible du plein air que vous pourrez trouver en librairie. En la feuilletant, vous pourrez vous initier à des activités diversifiées, et peu coûteuses, en dehors des sentiers battus!

Si le cœur vous en dit, vous pourrez aussi faire partie d'un club de mycologues, partir en forêt avec un guide, passer la journée au grand air, penché sur les différentes variétés de champignons rencontrés en cours de route. Vous pourrez aussi emmener vos enfants en canot, en bicyclette, sur le flanc d'une montagne... en laissant les peurs de côté.

Alors, vous réaliserez que, malgré tout, on n'est pas si mal au Québec... et que l'ennui, c'est fait pour ceux qui n'ont pas d'imagination... ou qui sont bien mal informés.!

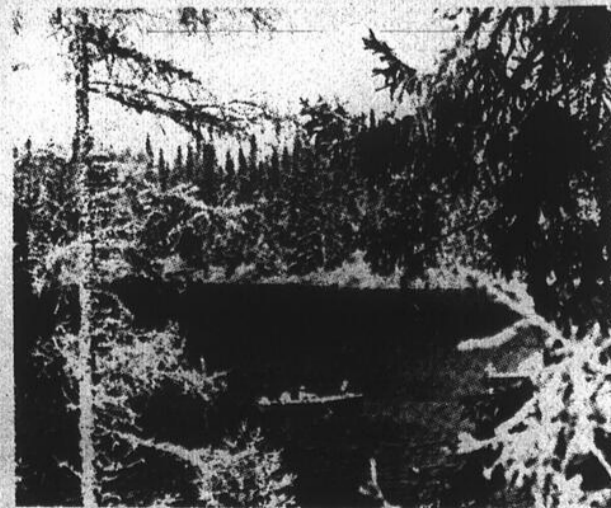


Le tir à l'arc, c'est abordable: cotisation entre \$15 et \$25.

...fini les superstitions!



Le cyclotourisme c'est d'être au grand air, de voir du pays, de tenir la forme et de faire des connaissances...



Faire du canot, même en famille, ça n'est pas dangereux. Sachons qu'en dix ans, on a compté aucune noyade...!



En voiture pour l'opéra!



"Papageno", costume de Peter Price, de "La flûte enchantée" de Mozart.

Par
Josette
Bourbonnais

Si vous apercevez dans un restaurant ou une vitrine un "poster" magnifique mettant en vedette... deux perroquets flamboyants dans un décor de scène, il ne s'agit pas d'une exposition d'oiseaux exotiques! Mais d'opéra et plus spécialement du train de l'opéra pour Ottawa! Quel rapport? Eh bien, si vous posiez la question à l'administrateur du Festival Canada d'opéra qui dure tout le mois de juillet au Centre d'Art d'Ottawa, elle vous répondrait que vous ne connaissez rien à l'opéra... Les deux perroquets qu'on a choisis, cette année, pour emblème rappellent simplement le rôle de Papageno, de la "Flûte enchantée" de Mozart qui a obtenu il y a deux ans un si vif succès qu'on a décidé de le reprendre cette année.

Dix soirées d'opéra

Voilà ce que la collaboration du centre d'art et du Canadien National offrent aux Montréalais, mais il faut préciser que tout le mois de juillet, le centre d'art présente des spectacles musicaux, tous les jours, à compter du 2 juillet. Il suffit de demander le programme à la Gare centrale (877-6550) ou à une agence VIA CN ou encore de téléphoner à Ottawa à 237-4400.

Outre trois opéras "la Flûte enchantée" de Mozart, "Don Pasquale" de Donizetti, et "Ariadne auf Naxos" de Richard Strauss qui met en scène une troupe de commedia dell'arte et d'opéra seria, on produira des chansons et danses de



"Tamino" du même opéra.

la famille Huggett, un concert gratuit des Petits Violons de Stuttgart, un concert de l'Orchestre symphonique de Montréal, et un récital de Frederica Von Stade. Ajoutons cinq représentations de deux opéras-bouffes, "The Secret of Susanna" et "le Téléphone", de Wolf-Ferrari et Gian Carlo Menotti, respectivement, et de la musique de chambre consacrée aux trios et quatuors à cordes de Beethoven en collaboration avec Radio-Canada.

Pour la quatrième année, le Centre d'Art d'Ottawa et le Canadien National collaborent pour offrir des prix spéciaux pour ces fins de semaine d'opéra. Pour \$43.50, les organismes ont groupé l'aller-retour par train Montréal-Ottawa, une nuit au Château Laurier et un fauteuil de choix au centre d'art.

L'administrateur, une femme

Andrée Gingras est l'un des quatre administrateurs du Centre d'Art. Elle travaille onze mois pour produire ce festival d'un mois et s'amuse à dire que "C'est le mois le plus coûteux du Centre; on dépense alors un budget de \$1,200,000, mais on met ainsi à la portée des bourses les plus modestes des spectacles aussi bon marché que 3 opéras pour \$13.35!"

Son travail consiste à faire la programmation chaque année, avec la direction du centre, puis la réalisation soit le côté créateur. Il lui faut déterminer si, après le choix des spectacles, on peut se les permettre, ensuite trouver les acteurs, intermédiaires de toutes sortes, les effets spéciaux, les metteurs en scène, les musiciens, puis enfin négocier les contrats.

Mlle Gingras a, bien sûr, une formation musicale. Dès l'âge de 5 ans, avant d'apprendre à lire, elle veut apprendre la musique, le piano, connaître ce qu'elle entend sur disque. Elle a un cousin éloigné fort connu qui chantait au Metropolitan Opera, Jos. Saucier, un oncle, Auguste Descares, prix d'Europe, premier professeur du conservatoire de Montréal et un autre cousin violoniste, Marcel Saucier. Elle a fait ses études musicales à l'École supérieure de musique d'Outremont. C'est elle qui, un jour, apporte aux religieuses un disque "Symphonie pour un montagnard", de Vincent d'Indy, on connaît la suite...

Elle décide un jour de devenir claveciniste mais devant le prix de l'instrument à l'époque (\$15,000), les parents d'Andrée reculent... Elle fait un coup de tête et se lance dans la chansonnette après avoir entendu Raymond Lévesque. Elle en écrit trois créées à CKAC, à "Ici, Fernand Robidoux". Elle en a vite assez. Elle étudie la danse avec Mme Chiriaeff, toujours pour la seule musique. Puis, elle entre à Radio-Canada, au service des émissions d'enfants et de variétés. Elle sera pendant 15 ans assistante de réalisateurs mais devant l'impossibilité, pour une femme, à l'époque, de monter plus haut. Elle quitte et reçoit un téléphone de Jean Gascon qui l'invite à aller à Stratford, à titre d'assistante de Mario Bernardi, qui est le directeur artistique du festival. Elle assumera durant 4 ans, seule, la direction du festival de Stratford, sans autre préparation que sa formation musicale. C'est dire qu'elle était préparée à prendre la direction du Festival Canada de juillet.

GROS LOT \$

Bonne Valeur

B.V.

MAGASIN
DE MEUBLES

FURNITURE
STORE

Best Value

VOUS ÊTES
TOUJOURS
GAGNANT

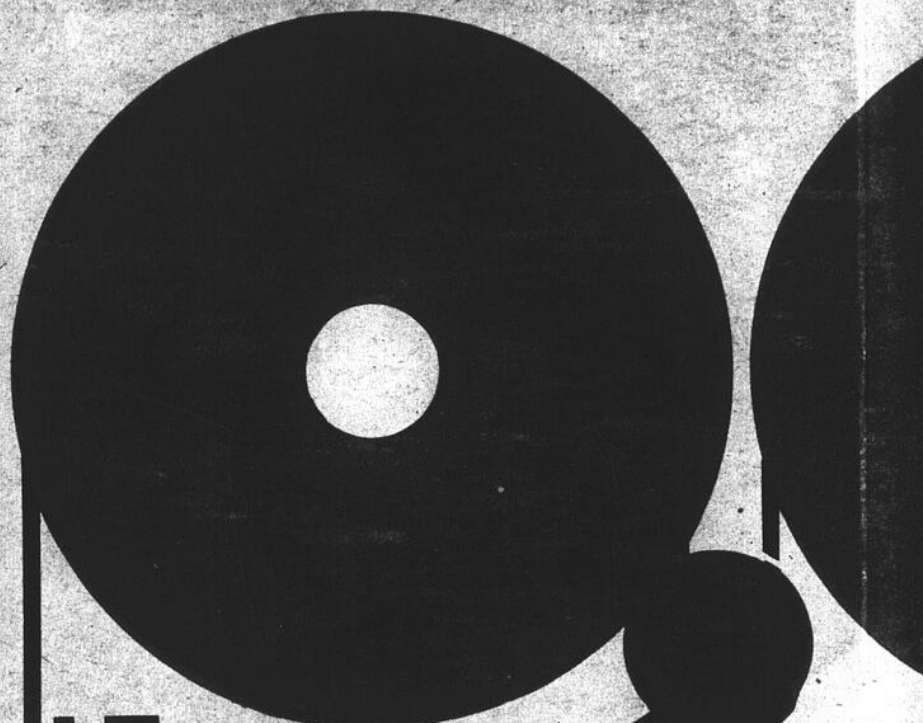
CHEZ **B.V.**
VOUS ÊTES
PROTÉGÉS PAR

UNE TRIPLE GARANTIE:

Garantie du marchand
Garantie du manufacturier
Garantie du groupe

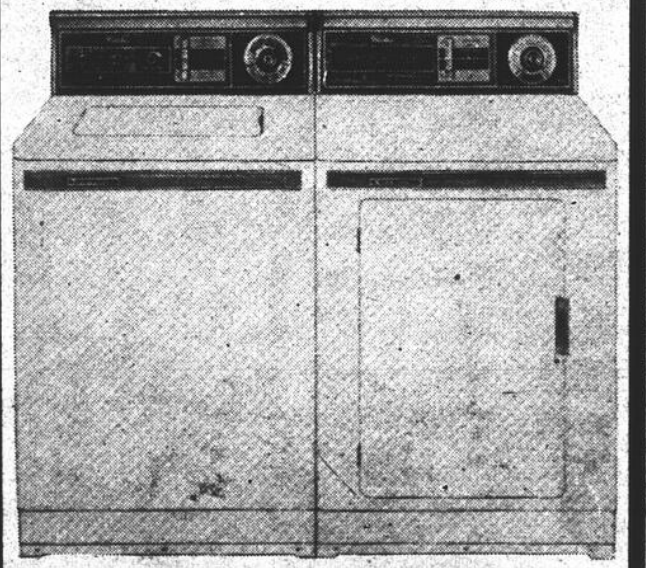
ON VOUS OFFRE:

Service personnel
Service de conseillers
Service après vente
Service à travers la province



Laveuse Châtelaine BL-2608
Sécheuse Châtelaine BS-2608

Modèles "Super Luxe" à boutons poussoirs programmés. Nouvelle couleur sur le marché.
"LE BEIGE ROYAL DE BÉLANGER"



BELANGER

Ces appareils sont

125 MARCHANDS A TRAVERS LA PROVINCE

LA LISTE DES MARCHANDS "BONNE VALEUR"

MONTREAL
ALWINS
1926 OUEST STE-CATHERINE
AMEUBLEMENT CAPITOL INC.
391 OUEST STE-CATHERINE
LES AMEUBLEMENTS
SABATON LTEE
7119 RUE ST-HUBERT
MAISON BRAULT
4444 BELANGER
J-E FORGET MEUBLES INC.
2322 EST. RUE BELANGER
JEAN-C. LEBLANC
AMEUBLEMENT INC.
5826 RUE ST-HUBERT
MONTREAL OUTFITTING LTD
3712 BOUL ST-LAURENT
LEO POULIOT LTEE
1337 EST. RUE ONTARIO
VILLA FURNITURE
7102 BOUL ST-LAURENT
HERVE OUELLETTE LTEE
3475 RUE ONTARIO
2475 LECLAIRE
A FORGET INC.
6725 BOUL ST-LAURENT
CORRIVAUX INC.
3415 OUEST NOTRE-DAME
ANDRE MATTE MEUBLES LTEE
4412 MONTANA
MOBILIER QUEBEC INC.
5320-13e Ave. ROSEMONT

BARRE & GROSSO ENR.
6585 E. BEAUBIEN
AMEUB. ANDRE PERRAULT
3960 EST. BELANGER
CLAUDE FONTAINE MEUBLES
8888 EST. RUE SHERBROOKE
CLERMONT DE LA PLAZA INC.
6255 ST-HUBERT. MTL
3200 BOUL. LE CORBUSIER. LAVAL
RAYMOND LAVIGNE INC.
6202 BOUL. MONK. VILLE EMARD
MONTREAL-NORD
R. LEGAULT MEUBLES INC.
4703 CHARLEROI
ST-LEONARD
LUDGER CYR INC.
5386 EST. RUE JEAN-TALON
VERDUN
AMEUBLEMENTS CAPRI ENR.
LACHINE
COSMOPOLITAN HOUSE FURN.
BROSSARD
HERVE OUELLETTE LTEE
5977 BOUL. TASCHEREAU
POINTE-AUX-TREMBOLES
PIERRE LEFEBVRE INC.
11,787 EST. RUE NOTRE-DAME
LAVAL-CHOMBEY
LAURENTIAN FURNITURE INC.
LAVAL
LAVIN-DES-RAPIDES
M.D. VAILLANCOURT LTEE

BOUCHERVILLE
AMEUBLEMENT SIMARD INC.
TERREBONNE
TERREBONNE AMEUBLEMENT ETRAPERIES
STE-THERESE
LEO DUBOIS & FILS LTEE
GREENFIELD PARK
CHAMPION DU MEUBLE
ST-LUC
CHAMPION DU MEUBLE
ST-PAUL-ILES-AUX-NOIX
ROGER FLEURY INC
CHATEAUGUAY
AMEUBLEMENT FILIATRAULT ENR.
DORION
AMEUBLEMENT DORION LTEE
DEUX-MONTAGNES
AMEUBLEMENT MAJOR FURN. INC.
VALLEYFIELD
PLANTE & CLAIRMONT INC.
SOREL
ARMAND ARPIN & FILS ENR.
ANDRE BEAULIEU INC.
ST-ESPRIIT
AMEUB. VILLEMAIRE & FILS LTEE
ST-JEROME
AMEUBLEMENT CONRAD CLAVEL ONC.
ST-DONAT
CHARRETTE & FRERES
MONT ST-HILAIRE
AMEUBLEMENT IDEAL ENR.

MICELY
MEUBLES J.A. BOUCHER INC.
SHAWINGAN
NAP. BOISVERT INC.
L'ASSOMPTION
AMEUBLEMENT ST-CYR
JOLIETTE
AMEUBLEMENT BRISSON INC.
MEUBLES ROGER DION INC.
VILLE ST-SABRIEL
BEAULIEU ELECTRIQUE LTEE
ST-ZERON
MEUBLES FERNAND RONDEAU
ST-HYACINTHE
ALBANY TETREAULT INC.
ARTHABASKA
RAOUL DESHARNAIS & FILS LTEE
COATICOOK
DUPUIS & FILS INC.
HUNTINGDON
EMPIRE TV FURNITURE
ST-CLET
H. FARAND & FILS LTEE
MICHAMOND
LOUIS HAMEL MEUBLES
KEOGAM
TRANS-MEUBLES LTEE
TROIS-RIVIERES
CLEMENT BOISVERT INC.

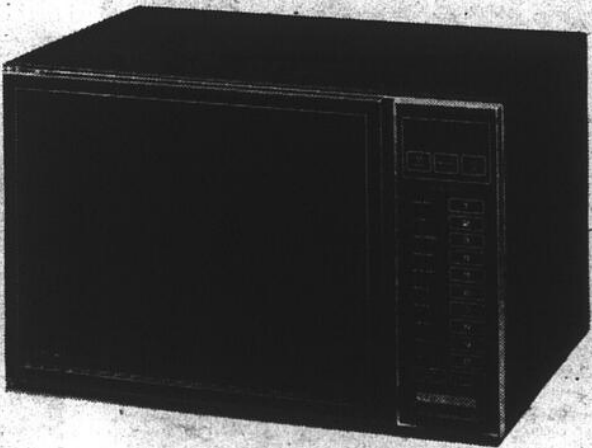
FARMSVILLE
DAMIEN LAFOND MEUBLES ENR.
GRAND'MERE
GRATIEN PAQUIN MEUBLES
GRANDY
HARVEY & RACINE INC.
ROCK FOREST
LA GRANGE A POERRE LTEE
MAGOG
POULIOT MEUBLES ENR.
SHERBROOKE
GILLES BOISVERT INC.
WEEDON
CENTRE DU MEUBLE WEEDON
LAC MEGANTIC
MEUBLES HENRI LATULIPPE INC.
DISRAELI
JANEL TOUPIN
ROXTON FALLS
DENRIS RICHARD INC.
DRUMMONDVILLE
LIONEL GIROUX
DAVELUYVILLE
ROBERT PICHE MEUBLES
VICTORIAVILLE
CLAUDE VERVILLE ENR.
PLESSISVILLE
THEOBALD POULIN & FILS INC.

CHATEAUVILLE
JOHN DUNN MEUBLES INC.
LA TUQUE
JEAN-PAUL BOISVERT LTEE
LORETTEVILLE
CLAUDE SIOUJI ENR.
QUEBEC
FOYER DU MEUBLE INC.
TREMBLAY & BERGERON MEUBLES INC.
ST-ROMUALD
PAUL BEGIN ENR.
ILE D'ORLEANS
AGENCE L BLOUIN
COUVILLE
BELANGER & LACHANCE ENR.
STE-ANNE-DE-BEAUPRE
GERARD DOYON
ST-RAYMOND
J.-P. GIGUERE MEUBLES
PONTREUF STATION
MEUBLES CHAS FOURNIER
ST-MICHEL-DE-MAPIERREVILLE
MARCEL LAVALLÉE INC.
DANVILLE
P. MORIN & FILS LTEE

MARIPOSA
AMEUBLEMENT BRANCHAUD INC.
MONT-LAUREN
PAUL-EMILE MASSE MEUBLES
VAL D'OR
MEUBLES VAL D'OR INC.
AMOS
AMOS MEUBLES INC.
MORANDIA
BELSLE FURNITURE
MONTMAGNY
ROCH FOURNIER MEUBLES ENR.
STE-PERPETUE
MEUBLES CHOUINARD
BLACK LAKE
MARCEL TREMPÉ INC.
HARVARD
J. RICARD MEUBLES
STE-SYLVESTRE
NAPPERT & FILS
LAC ETCHENNE
MEUBLES ETCHENNE INC.
BEAUCEVILLE
CENTRE DU MEUBLE ENR.
LA PACATIÈRE
AMEUBLEMENT SOUCY ENR.

Le Four Litton/McClary "Touch & Go"

- Minuterie électronique transistorisée à deux phases avec:
- Touches de commande
- 2 minuteries numériques de 99 minutes (une ordinaire, l'autre avec mémoire) permettant deux phases de cuisson.
- Commande Vari-Cook offrant une grande souplesse de cuisson pour chaque phase
- Commande Vari-Temp avec senseur pour contrôler la température interne des aliments
- Capacité intérieur de 1.2 pi. cu.



MCCLARY

Perfect Sleeper®

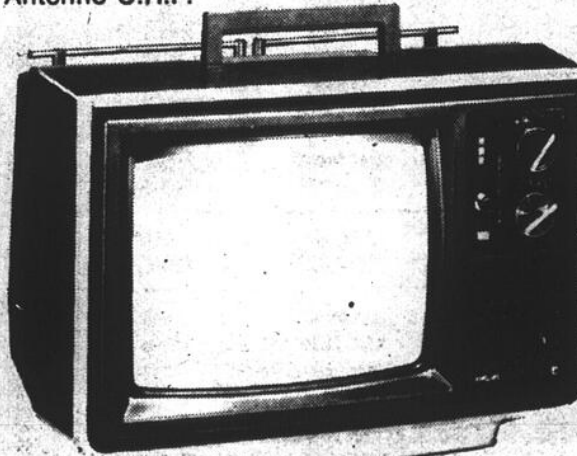
L'ultime pour un sommeil réparateur
Ressorts synchroflex pour meilleur confort et durabilité.
Bandes serraliniers pour meilleur soutien Rebords Twin Edge pour plus grande surface de sommeil



Modèle 14N065

Telecouleur 14" Portatif

Chassis transistorisé 100% finition simill-noyer
Antenne U.H.F.



TÉLÉCOULEUR

PHILIPS

sont inclus dans le gros lot B.V. du 28/12/77

UTILISEZ CE COUPON

VALEUR"

KAMOURASKA
CAMILLE LEVESQUE

ST-ELEUTHÈRE
VILLE-POHÉNÉGAMOOK
REAL LEVASSEUR

BUCKINGHAM
AMEUBLEMENT DELISLE

PLAISANCE
AMEUB. DESROCHERS INC

LUCERNE
MEUBLES GLENWOOD FURNITURE

VILLE BEBELIS
YVON PELLETIER MEUBLES

WYVERN-DE-LA-ROCHE
MEUBLES SIMARD

WINDSOR
LES ENCHÈRES CHERRIER 1976 LTEE

WYVERN
MEUBLES RIOUX LTEE

CAP-CHAT
H. ET R. RICHARD ELECTRIQUE

WINDSORVILLE
BEN ROUSSELL INC

MONT-JOLI
LE CENTRE DU MEUBLE ENR

ST-JEAN-DE-DIEU
CAMILIEN CHARRON MEUBLES INC

BOUAVENTURE
A.E. ARSENAULT ENR

LACHUTE
J.-G. TESSIER LTEE

FERRIERE NEUVE
MEUBLES ANDRE MORIN LTEE

PORT-ALFRED
LAVOIE & DESBIENS
MEUBLES INC

CHANDLER
EDGAR LEBLANC

ARNOU
LE MEUBLE POPULAIRE LTEE

MATAPEDIA
J.E. POIRIER FILS

MAMA
MEUB CONRAD BOUDREAU INC

WINDSORVILLE
C.A. GAUTHIER LTEE

STE-CYVILLE
DONATIEN DESCHÈNE MEUBLES LTEE

CINCINNATI
DUCHESSNE & TREMBLAY LTEE

ALMA
LE COMPTOIR DU MEUBLE INC

CHODOGAMAU
AMEUBLEMENT JEANNE

HAUTEVILLE
MEUBLES STAN FORTIN INC

PORT-CARTIER
EMILE TREMBLAY

HAYVE ST-PIERRE
OU HAYVE AMEUBLEMENT INC

MARQUIS
MEUBLES GELINAS INC

LES-DE-LA-MARLENE
CONRAD MOUSSE & FILS INC

FREDERICTON, N.B.
LEVINE'S LIMITED

CARADUET, N.B.
LANTEIGNE & FRERES LTEE

ST-JEAN, N.B.
HOLTZMAN'S

TERRENEUVE
WINDSOR
RIFFS LTD

MEUBLACTION



**SUPER CONCOURS EXCLUSIF AUX
MARCHANDS BONNE VALEUR
UNE VALEUR GLOBALE DE**

\$10,000

**INCLUANT MEUBLES ACCESSOIRES
ÉLECTRIQUES ET UN VOYAGE**

TRAVELAIDE POUR DEUX PERSONNES

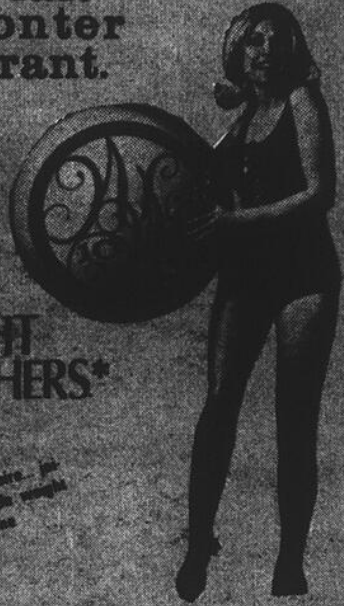
TIRAGE LE 26 DÉCEMBRE 1977

NOM
ADRESSE
VILLE TEL:

Que veulent dire les lettres BV

MAIGRIR

Weight Watchers*
vous fait
remonter
le courant.



WEIGHT
WATCHERS*

Faites le régime alimentaire...
pour vous à une classe de poids...
différentes régions du monde.

BAIE COMEAU 589-2736	SEPT-ILLES 962-5495	MONT-LAURIER 623-2761
MONTRÉAL 727-3788	QUÉBEC 651-8224	HULL 778-4108
SAGUÉY 548-8285	TROIS-RIVIÈRES 378-3655	SHERBROOKE 563-6187
DRUMMONDVILLE 395-4524	IMOUSKI 723-1887	ROUYN 728-4179
RIVIÈRE-DU-LOUP 862-4767	SHAWINGAN 536-3898	GRANDY 538-8461

VOUS VOULEZ MAIGRIR...

JOIGNEZ-VOUS À UNE CLASSE AUJOURD'HUI MÊME

ON PARLE, ON ÉCOUTE ET LE PROGRAMME RÉUSSIT

• HOMMES — FEMMES — ENFANTS

MONTRÉAL 727-3788

Pour un message d'encouragement
486-0561

• Aucun contrat • Frais d'inscription \$6.00

Classe hebdomadaire \$4.00

WEIGHT WATCHERS*[®]



Mme MARILYN REICH
DIRECTRICE DE RÉGION

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

Belle fin de carrière ... de chef!

À 54 ans, dont 41 passés derrière les fourneaux, on a bien le droit de voir un peu de pays. Le chef Jean Delaunay décoré de la confédération française de la pâtisserie, de l'Exposition universelle de Bruxelles, de l'Exposition mondiale de Madrid et la Saint-Michel de Paris. Fils de restaurateurs français, ses parents étaient propriétaires d'un établissement "Le veau à deux têtes" à Châteaubriant, il a toujours su que le métier s'apprend en voyageant, d'une ville à l'autre, récoltant les secrets des grands chefs qui ne se transmettent que de bouche à oreille. Depuis 20 ans, il donne des démonstrations et des conférences dans des écoles hôtelières tant en France qu'à l'étranger. Depuis 1970, il consacre tout son temps à faire des démonstrations pour la maison Grand Marnier et, récemment il est venu à Montréal, donner quelques recettes aux étudiants de l'Institut de l'Hôtellerie, dont celle qui suit.

Poulet de la Tante Célestine

Découper un poulet en 6 ou 8 portions, assaisonner, fariner et faire dorer au beurre. Arroser de liqueur fine et ajouter un peu de fond blanc. Passer au four durant 35 minutes, retirer et placer les portions dans un plat de service. Faire une sauce avec le fond du plat à sauter, ajouter 5 oz de crème à 35% et encore un peu de liqueur. Ajouter 1 oz d'amandes effilées et grillées au four. Napper les portions de poulet de cette sauce et garnir de quelques pommes-fruit. Les pommes ont été coupées en dés et cuites au four avec un peu de beurre. Servir tendres mais non en purée.





Il l'aime autant qu'elle

L'Eau de Floride de Murray & Lanman conquiert tout le monde par son odeur fraîche qui marie le piquant du citron à la séduction des épices. L'Eau de Floride est pour lui une lotion tonifiante après rasage, ainsi qu'une eau de toilette dont il aime s'asperger. Pour elle, c'est la friction vivifiante qui suit le bain, l'eau de cologne qui rafraîchit et détend.

En vente dans les pharmacies et comptoirs de cosmétiques.

Régime Naran: la recette pour maigrir chez soi.

Le régime Naran vous aidera à vous débarrasser de vos livres superflus de graisse, et ce sans que vous ayez à sortir de chez vous. Un tel régime est économique et aussi, facile à suivre. Rendez-vous d'abord à la pharmacie et demandez le régime amaigrissant Naran. Chaque emballage contient tous les détails; quant au mode d'emploi, il est clairement décrit sur l'étiquette. Vous n'avez qu'à verser la formule liquide dans un contenant d'une chopine, puis à ajouter du jus de pamplemousse jusqu'à la pleine contenance. Deux cuillerées à soupe suffisent, deux fois par jour, selon vos besoins. Absorbent toutefois le supplément vitaminique inclus et tenez-vous-en au régime alimentaire quotidien à faible teneur en calories.

Dès le premier essai, vous saurez qu'il s'agit là de la meilleure façon, car le plus simple, de diminuer votre embonpoint et de vous redonner grâce et sveltesse. Cou, menton, bras, hanches, poitrine, mollets et chevilles reprendront bonne forme, par suite de la perte de poids excédentaire et des poudres superflus de graisse. Si vous ne retirez pas entière satisfaction au premier essai, retournez-nous la boîte vide: nous vous la rembourserons. Optez donc pour la méthode facile que plusieurs personnes ont déjà expérimentée avec succès. Voyez vous-même avec quelle rapidité les boursofflures disparaîtront et le regain de bien-être qui en naîtra. Vous retrouverez votre apparence de jeunesse, votre entrain et votre vivacité.

PAGE C10 — DIMANCHE-MATIN — 19 JUIN 1977



Les Prouesses du Matin

Jacques Proulx
6 h 00 à 9 h 00



C'est beau chez nous.

CKAC 73

LEGARÉ Woodhouse

SPECIAL **lundi** seulement

Vente

100^{IE}ME anniversaire



LUNDI de 9:30 A.M. à 5:30 P.M.

QUANTITÉS LIMITÉES!

**Premiers arrivés,
Premiers servis!**

SPECIAL

\$100

POUR LES DEUX

**MATELAS ET SOMMIER BOÎTE
"Centenaire" de 39"**

Cet ensemble orthopédique vous offre des centaines de ressorts spiraux à toute épreuve, un isolement et rembourrage généreux composé de plusieurs couches de feutre pour une grande durabilité et un meilleur confort. Un résistant recouvrement en piqué.

CENT FOIS *Merci!*

Pour cette occasion spéciale Legaré vous offre une foule d'aubaines jamais égalées. **EN SURPLUS**, ce superbe ensemble de couteaux en acier inoxydable avec tout achat de \$149 ou plus!

WOODHOUSE SE JOINT AUSSI A LA FÊTE POUR VOUS OFFRIR UNE PLÉIADE DE SUPER-VALEURS

**Aussi disponible:
GRANDEUR 54" (léger supplément)**

LEGARÉ



Woodhouse

1200 AUBREY TÉL.: 842-0011	6900 ST-HUBERT TÉL.: 271-4000	3734 av. NOTRE-DAME TÉL.: 635-0004	11025 est. rue NOTRE-DAME TÉL.: 645-5371 (Prox. aux Tremblay)
1020, rue NOTRE-DAME TÉL.: 637-6625 (Lafayette)	3730 est. rue DUNDAS TÉL.: 525-1067	10530, boul. PÉRIEUX TÉL.: 322-2741	1270 est. av. MT-ROYAL TÉL.: 521-0245
LAPRAIRIE 544, Ch. St-Jean TÉL.: 696-1000	1400, Chemin CHANDLER TÉL.: 667-6363 (Longueuil)	4000 est. rue STE-CATHERINE TÉL.: 255-7020	
3250, rue HAZARD (Brossard) TÉL.: 725-2463	4010, rue WELLINGTON (Verdun) TÉL.: 708-1720	1000, boul. ST-MARTIN TÉL.: 699-0004 (Prox. Marché Lahaie)	

915 est, STE-CATHERINE - Tél.: 845-9261
Stationnement municipal à l'arrière

MONTREAL 3055 est. Ontario TÉL.: 527-0251	CHOMELY 1190, boul. LaSalle TÉL.: 690-9700-1	MONTREAL-NORD 6005 est. Saint-Basile TÉL.: 325-0011	CHATEAUGUAY 290, boul. d'Anges TÉL.: 691-0012-3
GREENFIELD PARK 204, boul. Taschereau TÉL.: 671-0000	LAVALLE 4000, boul. St-Jean TÉL.: 263-4045-6	VERDUN 2013, Wellington TÉL.: 708-2343	MONTREAL-NORD 10670, boul. Pie-IX TÉL.: 324-1610
			ST-JEROME 322, rue St-Georges TÉL.: 432-4001

DIMANCHE-MATIN - 19 JUN 1977 - PAGE C11

Connaitre son degre de PHARMACODEPENDANCE

Vérifiez votre attitude à l'égard des médicaments en général, et surtout des tranquillisants en répondant aux questions suivantes.

Réclamez-vous un tranquillisant pour la moindre petite angoisse, nervosité ou tension?

Faites-vous fi de la posologie indiquée, c'est-à-dire le nombre maximal de comprimés ou de capsules que l'on peut prendre en une seule fois ou pendant une journée, et dépassez-vous souvent la limite recommandée?

Insistez-vous auprès de votre médecin pour qu'il vous prescrive des tranquillisants afin de soulager votre

tension nerveuse, votre insomnie ou d'autres vagues symptômes alors que vous savez que vos problèmes sont d'ordre personnel plutôt que médical?

Exigez-vous le renouvellement de votre ordonnance pour une période plus longue que celle strictement recommandée par votre médecin?

Votre armoire à médicaments est-elle une mini-pharmacie de médicaments grand public ou délivrés sur ordonnance pour les "nerfs", contre l'insomnie, la tension, la douleur?

Vous estimez-vous lésé lorsque vous quittez le cabinet

de votre médecin sans une ordonnance après chacune de vos visites?

Si vous avez répondu "oui" à la plupart de ces questions, il se peut que vous ayez dépassé la limite de l'usage occasionnel et justifié de médicaments pour atteindre le seuil d'une dépendance excessive à l'égard de "béquilles" chimiques.

Prenez garde aux signes avant-coureurs et évitez les pièges de l'usage abusif et incorrect des médicaments. Rappelez-vous que vous pourrez payer fort cher le prix de votre tranquillité induite par des produits chimiques.



Vous pourrez varier vos menus en faisant de bons petits plats légers et savoureux avec le nouveau thon blanc Cordon Bleu, entier ou émietté. Avant même de l'essayer, vous êtes sûre qu'il a bon goût, puisqu'il s'agit d'un autre produit de qualité Cordon Bleu.

15¢
15¢



Une p'tite économie de 15¢ pour vos bons p'tits gueulethons

Cordon Bleu

Nous vous rembourserons la somme de 15¢, plus les frais de manutention, pourvu que ce coupon vous ait été présenté par votre client suivant les conditions de cette offre. Toute autre utilisation de ce coupon constitue une

fraude. Sur demande, vous devez fournir la preuve d'achat d'une provision suffisante de la marchandise spécifiée. Pour obtenir le remboursement, postez à: Herbert A. Watts Limited, C.P. 2140, Toronto, Ontario, M5W 1H1.

15¢

BAS PRIX ESCOMPTÉS

Énorme choix de meubles canadiens et coloniaux

JEAN GERVAIS INC.

DEPUIS 35 ANS Anciennement sur Henri-Julien

SPÉCIAL CETTE SEMAINE

SALLE À MANGER ÉLÉGANTE

YVON GERVAIS, président

ROXTON — VILAS
PORTRAS — INGLIS
384-7520
8800 boul. St-Laurent,
Juste au nord de Métropolitain G-0039



Rien de plus agréable que l'épilation permanente.

Facile, pratique, mais encore plus important, c'est la façon la plus prudente d'enlever les poils superflus tout en sauvegardant la peau.

Vous voulez paraître de votre mieux tout en conservant votre beauté. Avec la thermolyse Grégoire moderne, seuls, les poils superflus sont enlevés laissant la peau intacte, douce et naturelle. C'est la solution idéale aux poils superflus sur le visage, les bras et les jambes.

Téléphonez dès aujourd'hui pour une consultation personnelle et une démonstration gratuite. Jugez par vous-même de la magnifique simplicité de cette méthode.

systeme grégoire
LE PLUS GRAND SYSTEME MONDIAL D'ÉPILATION PERMANENTE

CENTRE-VILLE: 1010 ouest, rue Ste-Catherine, 301 Edifice Dominion Square, Tel. 861-9741

PLACE CREMAZIE, 50 ouest, Place Cremazie, Suite 330.

lun., mar., mer., 10-7; jeu., ven., 10-8

Guide de service de planification familiale à l'échelle communautaire

Les défenseurs de la planification familiale qui ont sérieusement considéré la mise sur pied de services de consultation dans leur collectivité trouveront une mine de renseignements dans un ouvrage que vient de publier la Division de la planification familiale du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.

Il s'agit d'un ouvrage en deux volumes écrit par Meredith A. Moore renfermant une somme exhaustive de renseignements sur la façon d'implanter ces services et indiquant clairement les différentes méthodes d'organisation. Rédigé à l'intention des novices en ce domaine, ce guide expose dans les moindres détails certains des problèmes éventuels quant aux points suivants: évaluation des besoins de la collectivité, recherche d'installations adéquates pour le bureau, embauche du personnel, méthode d'approche et dialogue avec les personnes ayant besoin des services de planification familiale.

En plus de traiter de divers projets de base, le guide suggère aussi différentes façons d'obtenir des subventions et les accompagne d'exemples de présentation de demandes de subvention. Outre cela, on retrouve dans ce guide une excellente vue d'ensemble de l'organisation de services efficaces de planification familiale communautaire. En plus d'être instructif, cet ouvrage est hautement intéressant puisqu'il est parsemé de vives descriptions de certains pièges inhérents à l'implantation de services de cette nature. Etant donné que les conseils contenus dans

ce guide sont basés d'abord sur les réussites et les échecs de services de planification familiale déjà établis au Canada et

non sur des théories abstraites, ils toucheront sûrement une corde sensible chez les organisateurs et les "responsables"

de la collectivité.

Vous pourrez vous procurer des exemplaires de ce guide en communiquant avec:

Division de la planification familiale.
Direction générale des programmes de service social.

Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

GAGNEZ

des prix de valeur avec les fameux breuvages **DENIS!**

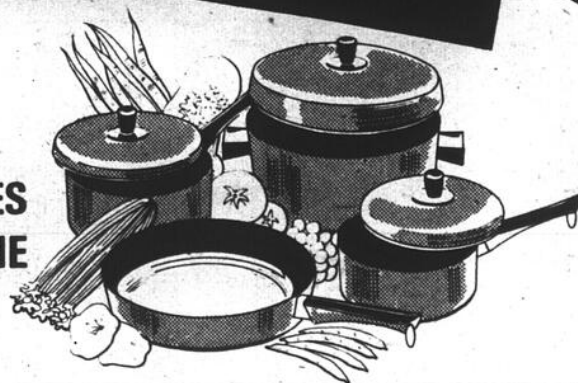
"C'est tout un choix" VERIFIEZ SOUS LES CAPSULES

Cette offre est valable jusqu'au 31 octobre 1977

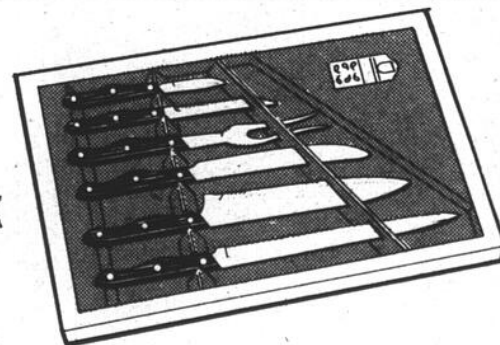


- NECTAR
- ORANGE
- ÉPINETTE
- CITRON-LIME
- SODA MOUSSE
- GINGEMBRE
- FRAISE
- COLA
- RAISIN

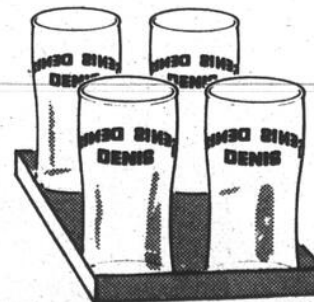
400 BATTERIES DE CUISINE



700 ENSEMBLES DE COUTEAUX À DÉPECER



8000 ENSEMBLES DE 4 VERRES DENIS DE 9 ONCES



Des milliers de capsules gagnantes!

Si vous trouvez une capsule gagnante, présentez-la à Breuvages DENIS, 1387 rue Villeray, Montréal, et, après avoir répondu correctement à une question-épreuve, on vous remettra votre prix.

Cette offre est valable jusqu'au 31 octobre 1977 dans les endroits desservis par l'usine DENIS de Montréal seulement.



Négliger certaines pratiques fondamentales telles que les visites régulières chez son dentiste, le brossage des dents après les repas et l'utilisation de soie dentaire quotidiennement peut entraîner la carie dentaire, l'infection ou l'inflammation des gencives, la perte prématurée des dents ainsi que des frais chirurgicaux onéreux.

On dit que les jeunes pères d'aujourd'hui ne prennent pas leur rôle de la même façon que leurs prédécesseurs, qu'ils collaborent de plus près non seulement à l'éducation de leurs enfants mais, dès la naissance, participent, avec leur femme, aux soins du nouveau-né. Ils changent les couches, donnent le biberon, se lèvent la nuit pour consoler, rendormir, ce qui n'était pas courant il y a dix, vingt ans. Le rôle du père, auparavant, était moins concret, plus éloigné, il se reposait davantage sur sa femme pour tout ce qui regardait les enfants, se contentant de gagner la vie de la famille et d'exercer une autorité occasionnelle. A quelques exceptions près...

Mais qu'est-ce qu'un père? Comme la mère, ses responsabilités, ses devoirs sont bien variés et quelquefois insoupçonnés, ses inquiétudes demeurent plus dissimulées et, comme de nature, l'homme est moins expressif que la femme, ses accomplissements restent bien souvent cachés.

Mais, père à l'ancienne mode, ce qui était peut-être plus dur et plus va-leureux, ou père moderne, il a droit à notre admiration, à nos hommages. A quand remonte cette coutume de fêter tous les

pères le troisième dimanche de juin? Probablement à une "poussée" commerciale, fruit de la cogitation de quelque relationniste en mal de promotion, mais si elle est commémorée sans exagération, où est le mal? Le père a certainement droit à la même reconnaissance que la mère et c'est une occasion dans l'année de faire le point!

"Tu m'as donné de beaux enfants..."

Nos hommages se traduisent souvent par des cadeaux plus ou moins importants et outre les chemises, robes de chambre, cravates et chaussettes qu'il est trop tard aujourd'hui pour acheter, une foule d'autres idées sont tout aussi bonnes. Nombre de boutiques resteront ouvertes pour la circonstance. Toutes les tabagies, pharmacies sont assorties en livres, bonbons, chocolats, cigarettes, sans compter les eaux de cologne; on peut imaginer des tas d'autres cadeaux qui... ne s'enferment pas dans une boîte.

Une "corvée" de jardin, par exemple, tondre le gazon pour lui, couper la haie, laver sa voiture pour les petits sans argent, les menus services à rendre dans une maison qui incombent généralement au père seront les bienvenus. Il n'est que de faire un



petit "meeting" entre frères et sœurs pour mettre les idées en commun. Pour les plus grands, un coup de téléphone aux grands frères et sœurs qu'on ne voit pas souvent pour aller saluer le père en famille avec ses propres rejets!

Mais s'il a élevé toute sa nichée et se repose maintenant avec sa femme, pourquoi ne pas se réunir et leur payer un bon repas, une fin de semaine quelque part à l'extérieur de la ville, une excursion ou un petit voyage, seuls en tête-à-tête? Et ils partageraient, la main dans la main, comme deux amoureux, à l'imitation de Reggiani: "Tu m'as donné de beaux enfants... Soudain, il me prend une idée... si l'on pensait un peu à nous!..."

PÈRES

c'est votre tour...



YVES CORBEIL



**6h00
à 9h00**

**du lundi
au vendredi**

PERFORM 850

j'me branche, j'm'informe

Substance qui rétracte 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 bien-faisants se nomme la Bio-Dyne; elle aide rapidement à la cicatrisation des cellules et stimule la croissance des tissus nouveaux.

La Bio-Dyne est offerte soit en onguent, soit en suppositoires sous le nom de Préparation H. Elle est en vente dans toutes les bonnes pharmacies et s'accompagne d'une offre de remboursement.

Préparation H

Des cheveux bouclés sans permanent!

Même si vous avez les cheveux raides et difficiles à friser, vous pouvez désormais obtenir des boucles et des ondulations souples et ravissantes, d'apparence tellement naturelle que tout le monde pensera que vous avez les cheveux naturellement ondulés. Pour cela vous n'avez qu'à vous faire un shampoing. Appliquez Perform avec le vaporisateur. Peignez pour bien faire pénétrer le produit dans les cheveux. Faites votre mise en plis.

Laissez sécher. Vous verrez alors comme vos cheveux formeront des boucles épaisses, souples et très durables.

Quelle liberté — vous pouvez vous ébouriffer les cheveux, dormir dessus. Les laisser flotter au vent! Votre coiffure tient par n'importe quel temps. Un coup de peigne et vos ravissantes boucles reprendront leur place!

En vente dans les bonnes pharmacies, les grands magasins et les rayons de produits pharmaceutiques et de beauté. Satisfaction garantie, sinon Perform vous remboursera votre argent. Pour obtenir un format d'essai, envoyez 25¢ avec vos nom et adresse à Perform. Service PW-107 Acton, Ontario.

Une vie à vivre, mais... en coton!

L'été 1977 est placé sous le signe de la liberté... Liberté au point de vue mode. Liberté de choisir les vêtements qui vous conviennent et correspondent à votre mode de vie.

Le Conseil Canadien du Coton est d'accord avec cet état d'esprit et les manufacturiers canadiens de vêtements sont au courant des multiples demandes des consommatrices. Il n'est donc pas surprenant de voir que les collections estivales ont choisi le tissu le mieux qua-

lifié pour répondre à ces tendances de la mode: le tissu tout coton... c'est un tissu qui se distingue par son confort, sa facilité d'entretien et le plaisir qu'il procure lorsqu'on le porte.

Les manufacturiers canadiens sont au courant de l'importance de l'équilibre entre la texture, les couleurs et le style. Les merveilleuses variétés de textures en coton savent satisfaire les vêtements les plus classiques jusqu'aux robes du soir les plus élégantes... Crêpon frais,

tissu éponge pelucheux, voiles transparents et chintz souples font partie des textures favorites pour la saison. Au point de vue couleur, on voit du blanc, beaucoup de teintes vives ainsi que de romantique tons pastels. Les teintes semblent plus belles encore dans un tissu de coton. Les modèles sont fluides, de formes aisées à la fois élégantes et fonctionnelles. Grandes tentes, jupes tourbillonnantes, pantalons tube, robes à taille basse. Tout s'interprète si bien dans du

coton, et assure une totale liberté de mouvements. Non seulement le coton conserve sa forme impeccable, mais il "respire". La plupart des cotons ne demandent que le minimum d'entretien pour garder leur allure parfaite. Beaucoup d'entre eux se lavent et se portent tels quels une fois secs. Les manufacturiers canadiens ont conçu leurs vêtements de coton en tenant compte de la qualité, du style et des budgets de tous genres.

EMISSION SPÉCIALE
DIMANCHE
19 JUIN À 21 H 00

\$ Million

Loto Canada

ANIMATEURS
**JOYCE DAVIDSON et
SERGE LAPRADE**

AVEC LA PARTICIPATION DE:

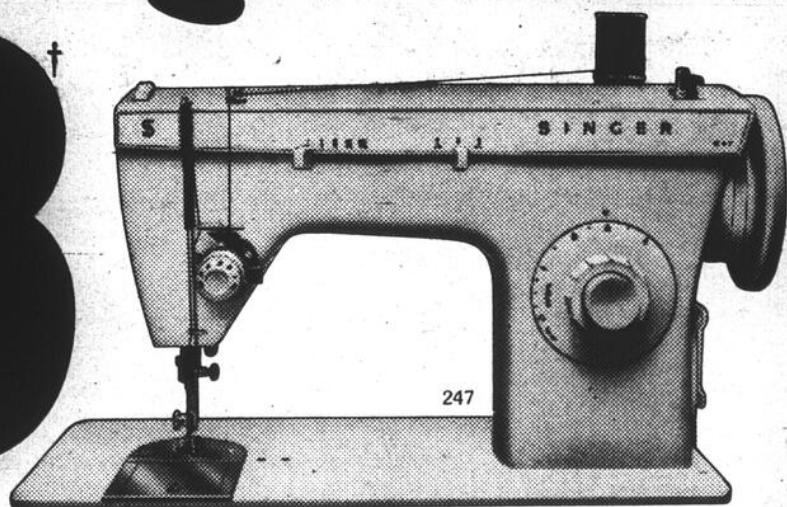
**RENÉ
SIMARD
KEN
TOKIAS
KAYE
BEAUSOLEIL
BROUSSARD**




Maintenant, la machine à coudre zig-zag Singer qui fait les boutonnières, coud les boutons, surjette et reprise a une nouvelle caractéristique.

Son prix!

\$ 98[†]



Plus bas que jamais!

Meuble ou mallette en supplément.

SINGER

Centres de couture et concessionnaires autorisés participants.

†Le prix peut varier.

*Centre-ville
Plaza Alexis-Nihon
*Plaza Côte-des-Neiges
*Les Galeries d'Anjou
*Centre d'achat Fairview
*1, Place Longueuil
Verden
Centre Laval
Le Carrefour Laval
Place Verte

878-9351
935-9492
731-9429
353-6010
697-3380
679-4870
789-4541
681-9442
681-9185
336-2881

*St-Jean
Centre d'achat Pie-IX
et Jean-Talon
Rue St-Hubert
Montréal-Nord
10,807, boul. Pie-IX
Lachine
3269 est Ontario
Centre d'achat Domagala
Promenade Champlain
Brossard

1-348-4305
729-1809
270-1196
322-3705
637-3765
526-1694
253-0426
672-1434

Centre d'achat Normandie
Cartierville
Centre d'achat Le Cavalier
Lasalle
Charlemagne
Complexe Desjardins
Boutique la Couturière
Châteauguay
Centre d'achat K-mart St-Léonard
Centre d'achat St-Martin, Laval

334-0319
364-0566
581-5435
288-5774
691-1453
327-0456
681-8475

*TISSUS DISPONIBLES À CES MAGASINS

Bonne Valeur

BV

MAGASIN DE MEUBLES | FURNITURE STORE

Best Value

125
MAGASINS
DE MEUBLES

BONNE
VALEUR

- TRIPLE GARANTIE ASSURÉE
- PRIX QUALITE SERVICE PERSONNEL
- PROFITEZ DU GROS POUVOIR D'ACHAT

UTILISEZ CE COUPON

PAGE C16 — DIMANCHE-MATIN — 19 JUIN 1977

MEUBLACTION SUPER CONCOURS EXCLUSIF
AUX MARCHANDS BONNE VALEUR
UNE VALEUR GLOBALE DE
10000
INCLUANT MEUBLES ACCESSOIRES
ELECTRIQUES ET UN VOYAGE
TOUT INCLUSE
POUR DEUX PERSONNES
TIRAGE LE 28 DÉCEMBRE 1977

NOM

ADRESSE

VILLETÉL.....

Que veulent dire les lettres BV

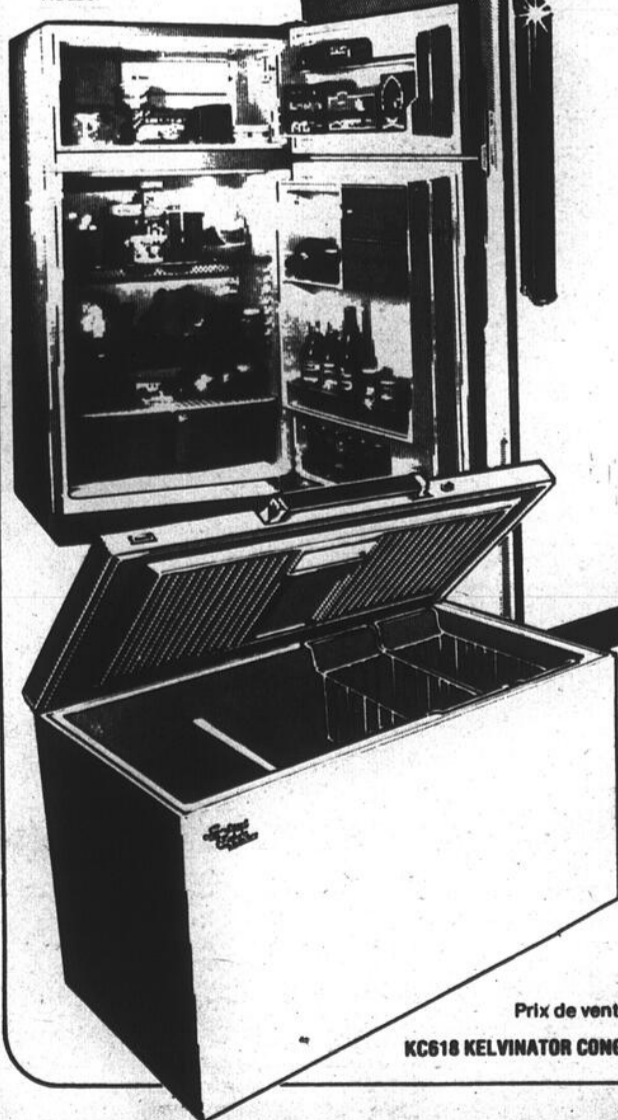


Kelvinator

Pour ceux qui exigent
les meilleurs
appareils
ménagers

Kelvinator
REFRIGERATEUR
SANS GIVRE
DE 13.3 PI. CU.

- COMMANDE D'ÉPARGNE D'ÉLECTRICITÉ
- CONDITIONNEUR À BEURRE
- COMPARTIMENT DE PRODUITS LAITIERS
- LÉGUMIER PORCELAINE
- COMPARTIMENT À VIAND PORCELAINE
- 2 TABLETTES À 10 POSITIONS
- CONTENANT À OEUFS AMOVIBLE
- ROULETTES
- COMPARTIMENT DU CONGÉLATEUR CAPACITÉ - 112 LBS.



Prix de vente:
modèle KNS613

SPECIAL B.V.

(BLANC)
Disponible également
en or-moisson et avocat

Kelvinator CONGÉLATEUR
DE 17.8 PI. CU. AVEC LA GARANTIE DE 5 ANS CONTRE
LA PERTE D'ALIMENTS

CONGÉLATEUR DE 17.8 CU. FT.

SPECIAL B.V.

Prix de vente :-

KC618 KELVINATOR CONGÉLATEUR (H 36" x L 51" x P 27 1/2")

- CAPACITÉ D'ALIMENTS - 634 LBS.
- COUVERCLE VERROUILLABLE
- DEUX PANIERS DE RANGEMENT
- COMPARTIMENT À CONGÉLATION RAPIDE
- JOINT MAGNÉTIQUE
- ISOLATION EN MOUSSE (PAROIS MINCES)
- EVACUATION À L'AVANT
- LAMPE PILOTE DE SÛRETÉ