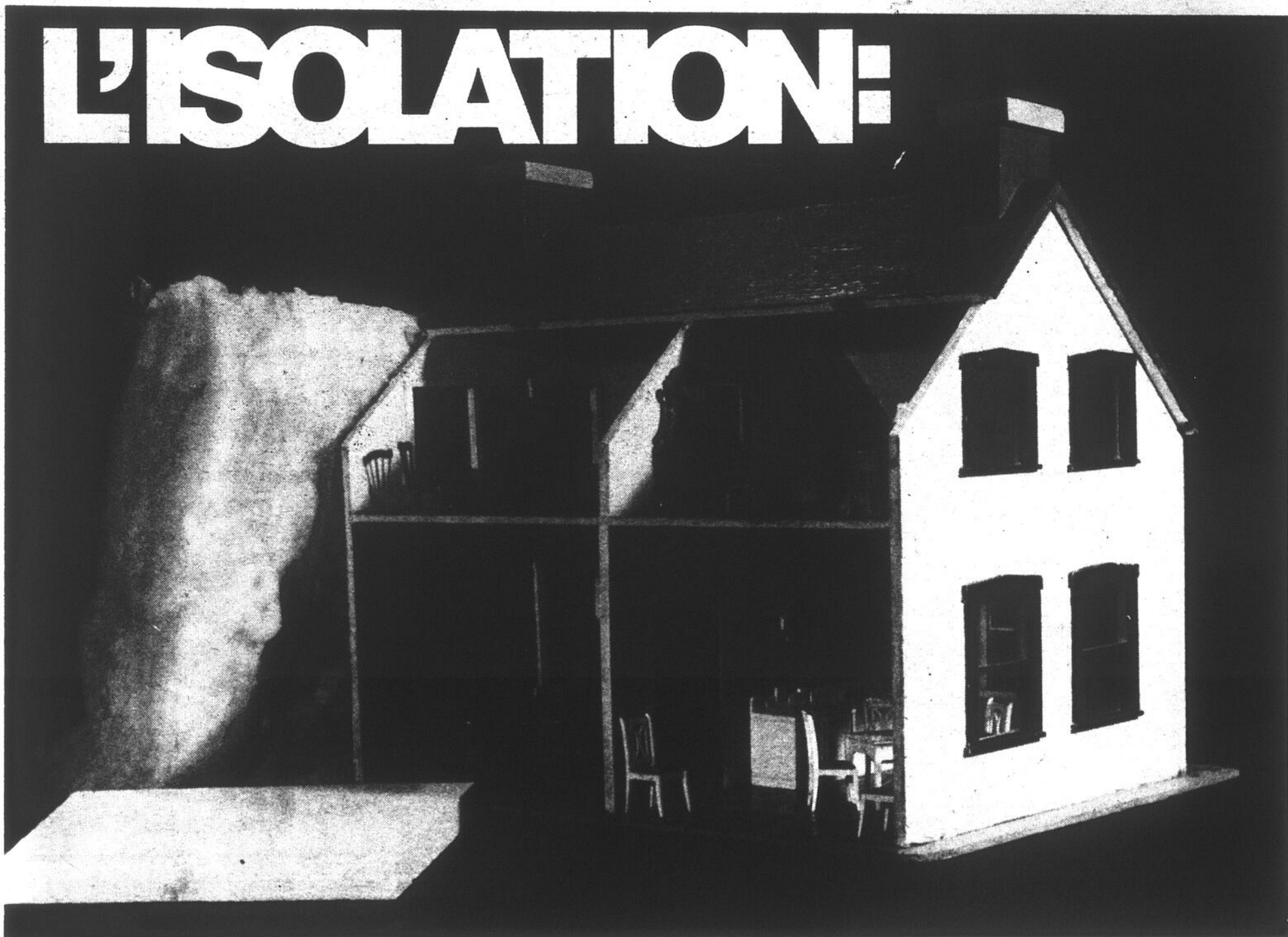


## L'ISOLATION:



Textes Jean Racine  
Photo Michel Parent

On peut réaliser des économies importantes sur le coût de chauffage d'une maison en l'isolant selon les normes, et en calfeutrants les portes et les fenêtres, mais avant d'en arriver à une économie maximum de 56% qu'indique le gouvernement fédéral dans une de ses publications, il faut se livrer à une importante opération de bricolage qui ne doit rien laisser de côté.

Affirmer, comme nous le rapportons dans notre article de la semaine dernière, que l'isolation d'un grenier peut permettre des économies de 40 à 50% sur le compte de chauffage est une nette exagération et qui peut laisser croire qu'on peut récupérer en une seule année le coût de l'isolation d'une maison. Selon les données empiriques disponibles actuellement, puisqu'il est extrêmement difficile de faire des prévisions sur l'économie réalisable, à peu près tous les propriétaires de maison peuvent réaliser des économies appréciables en isolant ou en améliorant l'isolation que possède déjà leur maison. Ces économies, selon l'âge de la construction, sa qualité et son état, peuvent varier entre 24 et 56%.

L'économie ne sera d'ailleurs pas la même dans le cas de deux familles habitant des maisons identiques et faisant faire les mêmes travaux d'isolation, puisque les habitudes de vie ont une influence considérable sur les dépenses énergétiques. Ainsi, les changements d'air effectués qui comptent pour environ 30% des pertes d'énergie sont plus importants que tout autre facteur de déperdition de chaleur et dépendent du nombre de personnes qui habitent la maison, des habitudes de vie, etc.

### OU ISOLER?

En vigueur depuis le 1er septembre, le programme fédéral d'isolation des maisons permet déjà d'avoir une idée générale des intentions des citoyens canadiens au sujet de l'isolation.

Des demandes de subvention reçues jusqu'à main-

# jusqu'à

# 56%

# d'économie

tenant par le programme fédéral, 93% portent sur l'isolation du plafond, 55% sur les murs extérieurs, 11% les murs de sous-sol et 9% les planchers exposés. Le coût moyen des matériaux se situe entre \$350 et \$400 et, lors-

qu'un entrepreneur se charge des travaux, le coût total de l'isolation double. Pour cette raison, 56% des subventions demandées sont faites par des citoyens qui feront les travaux eux-mêmes.

# Jusqu'à 56% d'économie

On peut s'étonner à prime abord que tant de demandes portent sur l'isolation des plafonds puisque seulement de 5 à 20% des pertes de chaleur se produisent de cette façon. Lorsqu'on examine l'aspect pratique de la question, toutefois, on réalise facilement qu'il s'agit là de l'endroit d'une maison qui est le plus facile à isoler et où l'opération peut le plus facilement être faite par une main-d'œuvre sans expérience.

Les murs extérieurs qui comptent pour une proportion de 20 à 40% des pertes de chaleur des vieilles maisons et pour autant que 20% des constructions récentes sont beaucoup plus difficiles à isoler, lorsque c'est possible, demandent des matériaux plus coûteux et ne peuvent être isolés que par une main-d'œuvre spécialisée lorsqu'il s'agit d'isolants plastiques soufflés.

Les murs de sous-sol qui comptent en moyenne pour 20% des pertes de chaleur semblent les grands négligés de tous les points à isoler puisque seulement 11% des demandes de subventions en font mention. On peut expliquer ce phénomène par le coût élevé des isolants rigides qui sont le plus souvent utilisés pour protéger les sous-sols.

Restent ensuite les portes et fenêtres qui comptent pour beaucoup de pertes de chaleur, de 10 à 25%, selon leur qualité. Remplacer ou même réparer les portes et fenêtres coûte beaucoup plus cher qu'isoler, même des murs extérieurs, et cette opération n'étant pas couverte par le programme fédéral d'isolation, il a été impossible d'obtenir des données statistiques sur sa fréquence.

## ECONOMISER?

Il est donc possible d'économiser, mais combien coûte cette économie d'huile à chauffage, de gaz naturel ou d'électricité?

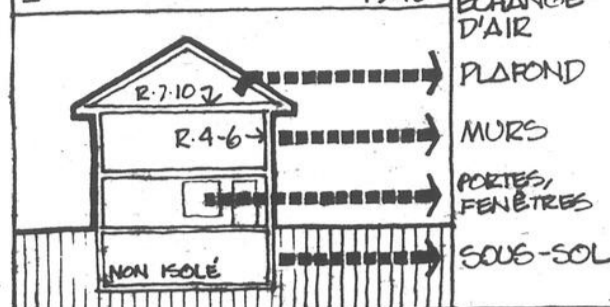
Considérons une maison moyenne dont le coût de chauffage est de \$600 par année et qui n'est pas isolée ou peu isolée. A partir des données du Programme fédéral d'isolation, supposons qu'on en isole le plafond et les murs extérieurs selon les normes recommandées. Le coût des matériaux sera d'approximativement \$400 et celui de la main-d'œuvre du même montant.

Les économies réalisées, selon une publication du ministère fédéral de l'Énergie, s'élèveront à 43% du coût de chauffage, soit \$258. C'est une économie intéressante qui se paye facilement en deux ans. Si toutefois, les travaux ont été réalisés par un entrepreneur et que leur coût s'élève à \$800, il faudra compter quatre ans pour qu'ils soient remboursés. C'est deux fois plus long, mais tout de même très rapide.

D'après le ministère de l'Énergie, le coût des travaux d'isolation dans la plupart des cas peut être recouvert dans cinq ans au plus!

### RÉPARTITION DES PERTES THERMIQUES SELON LEURS SOURCES

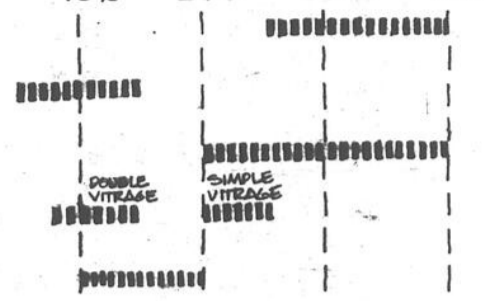
I MAISONS CONSTRUITES AVANT 1945



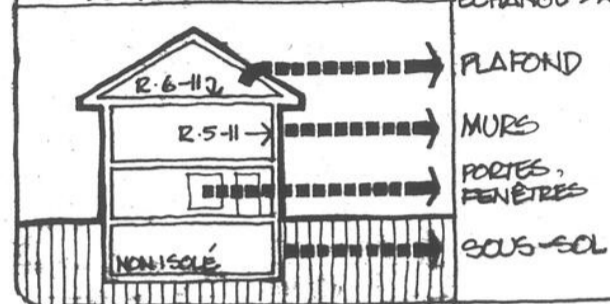
SOURCES DE PERTES THERMIQUES

PROPORTION DE LA PERTE THERMIQUE TOTALE (ON A INDIQUÉ LES VARIATIONS POSSIBLES)

10% 20% 30% 40%



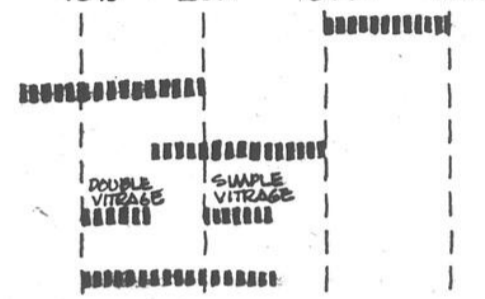
II MAISONS CONSTRUITES DE 1946 à 1950



SOURCES DE PERTES THERMIQUES

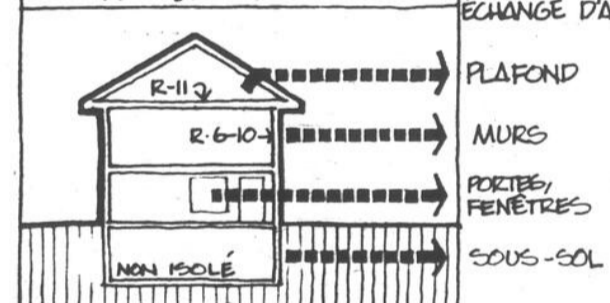
PROPORTION DE LA PERTE THERMIQUE TOTALE (ON A INDIQUÉ LES VARIATIONS POSSIBLES)

10% 20% 30% 40%



### RÉPARTITION DES PERTES THERMIQUES SELON LEURS SOURCES

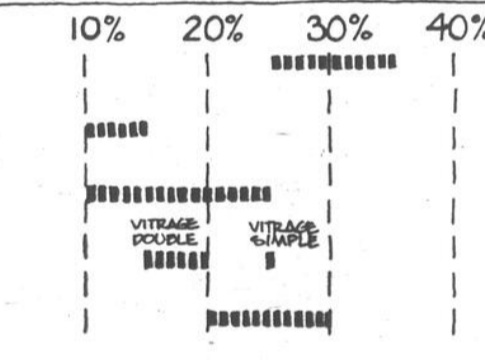
III MAISONS CONSTRUITES DE 1951 à 1960



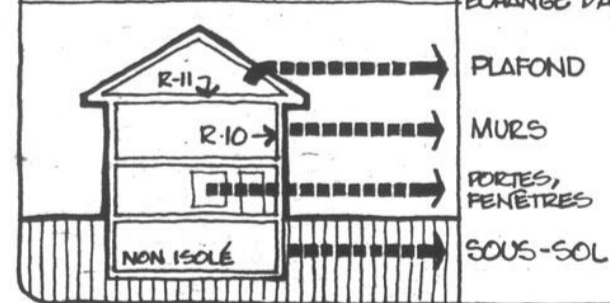
SOURCES DE PERTES THERMIQUES

PROPORTION DE LA PERTE THERMIQUE TOTALE (ON A INDIQUÉ LES VARIATIONS POSSIBLES)

10% 20% 30% 40%



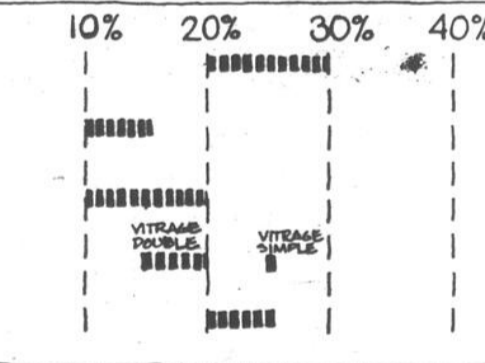
IV MAISONS CONSTRUITES DE 1961 à 1975



SOURCES DE PERTES THERMIQUES

PROPORTION DE LA PERTE THERMIQUE TOTALE (ON A INDIQUÉ LES VARIATIONS POSSIBLES)

10% 20% 30% 40%



Comparaison entre les coûts des différents matériaux pour l'isolation d'un plafond à un facteur de R-20. Prix en vigueur chez différents marchands de matériaux de construction au moment de l'enquête. Laine minérale en coussins (sans coupe-vapeur):

Résistance thermique: R-20  
surface couverte: 1000 pieds carrés  
coût: \$279 (Val-Royal Lasalle)  
coût au pied carré: \$0.279  
coût au pied carré pour R-1: \$0.01395

Comparaison: 100%  
Laine minérale en vrac (à verser):

Résistance thermique par pouce d'épaisseur: R-13.1

volume: 9 pieds cubes  
coût: \$5.22 (Val-Royal Lasalle, pas disponible)  
surface couverte pour R-20: 16.74 pieds carrés  
coût au pied carré: \$0.31182  
coût au pied carré pour R-1: \$0.01559  
Comparaison: 111.7%

Mica expansé (Zonolite, Vermiculite, etc.):  
Résistance thermique par pouce d'épaisseur: R-2.2

volume: 3 pieds cubes  
coût \$2.95 (Alex Bremner)

# A pleine capacité

Pour les manufacturiers d'isolants, et plus particulièrement pour les deux principaux manufacturiers de laine minérale, Canadian Gypsum et Fiberglas, les difficultés économiques ne sont pas pour demain, ni même pour après-demain. La crise qui affecte à peu près tous les secteurs de l'économie mondiale leur glisse sur le dos comme de l'eau sur les plumes d'un canard...

En effet, avec la crise de l'énergie, la demande pour leurs produits a connu une hausse sans précédent qui fait que toute leur production est vendue à l'avance.

Selon le directeur des ventes d'isolants de Canadian Gypsum pour le Québec, M. Pierre Meunier, son entreprise pourrait facilement vendre de deux à trois fois plus de laine minérale si seulement elle pouvait en fabriquer plus. Malheureusement, depuis juin dernier, la seule usine de laine minérale de l'entreprise au Canada, située à Weston, Ontario, produit à pleine capacité sans pouvoir combler ce gouffre sans fond que semble représenter l'ensemble des entre-toits des maisons canadiennes.

Auparavant, la demande pour les matériaux isolants connaissait des fluctuations cycliques, le gros de la demande se produisant durant l'automne et l'hiver. Cette situation semble bien avoir changé et tout indique qu'à l'avenir la demande se maintiendra constante durant toute l'année. Canadian Gypsum songe, face à ce changement de situation, à augmenter de 50% sa capacité de production de laine minérale pour répondre à une demande qui est appelée à augmenter encore.

## Pour les bons clients seulement

Si la demande est forte pour tous les types de produits isolants, la pénurie actuelle se fait surtout sentir dans le domaine de la laine minérale à souffler, le matériau qui convient le mieux pour l'isolation des maisons déjà existantes et plus particulièrement des greniers.

Une rapide enquête auprès de 7 importants distributeurs de matériaux de construction de Montréal a révélé qu'aucun n'avait de laine minérale en vrac à vendre, qu'il s'agisse de laine à verser ou à souffler. Une seule de ces entreprises a avoué attendre une livraison de laine à verser, mais il était impossible de savoir à quelle date ce produit serait disponible ou de faire une réservation.

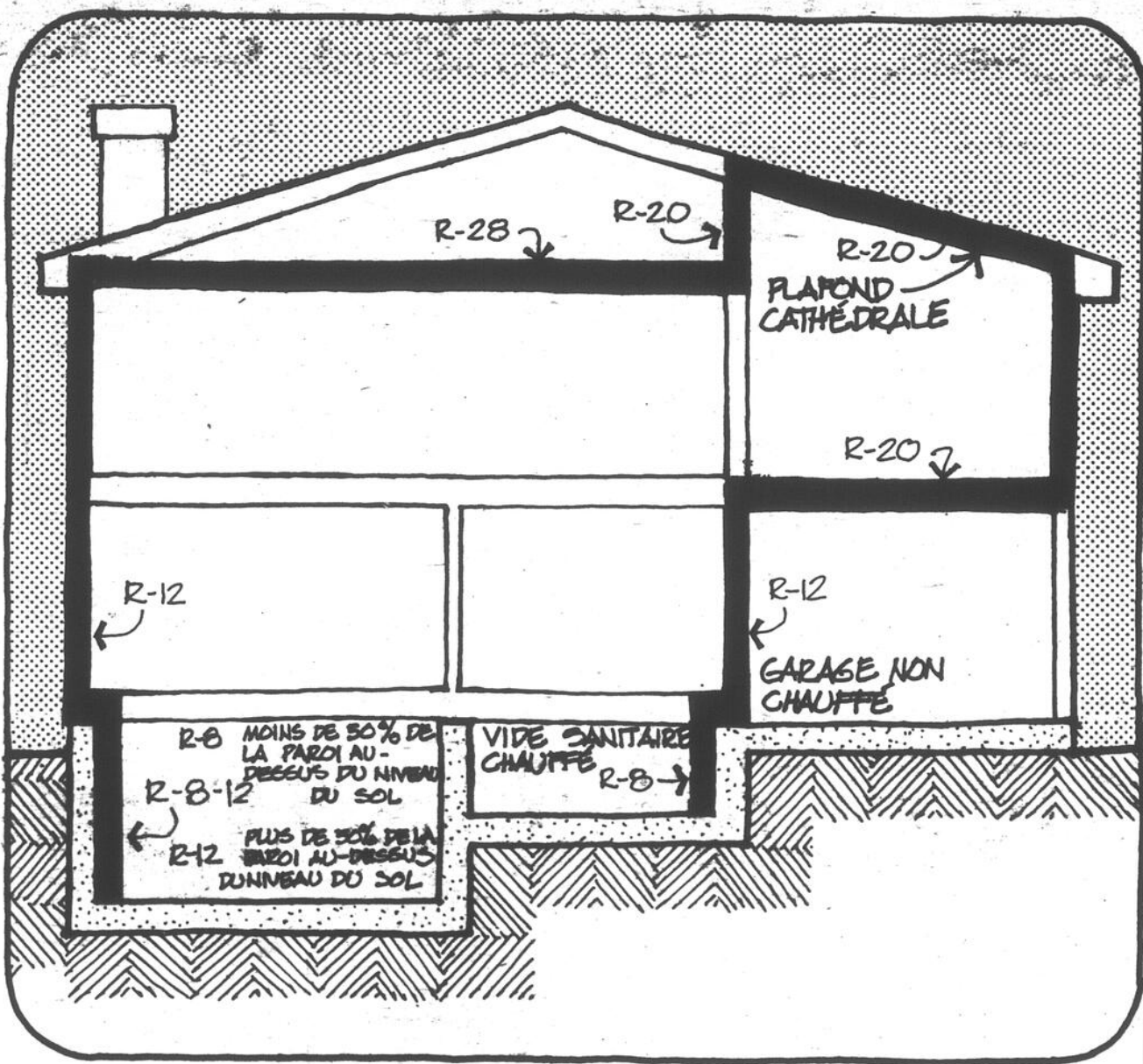
La laine minérale en vrac qui coûtait habituellement moins cher que la laine en coussins a subi une augmentation de prix consécutive à cette hausse de la demande et elle se vend maintenant légèrement plus cher que la laine en coussins (au détail), mais la situation se rétablira vraisemblablement sans peu, après que sera appliquée une augmentation de prix de 6% sur tous les produits isolants, à l'exception de la laine en vrac, qui doit entrer en vigueur ce mois-ci. La laine en vrac a déjà subi une augmentation de prix de 6% en septembre dernier et la disproportion dans les prix que l'on peut constater actuellement est peut-être causée par le fait que notre relevé de prix fut effectué entre deux augmentations.

"Le printemps dernier, affirme M. Peter Salvador, directeur du marketing des produits de Canadian Gypsum, la demande pour la laine minérale était des plus faibles. Nos produits se vendaient à prix réduit et même alors, les ventes étaient très faibles. Depuis le mois de juin, toutefois, la demande a repris de la vigueur et nous fabriquons de la laine à pleine capacité.

Canadian Gypsum prévoit que la demande ne fléchira pas le printemps prochain puisque les entrepreneurs en construction et en isolation se préparent déjà à stocker de l'isolant en prévision d'une pénurie qui pourrait survenir facilement si la demande devait augmenter. Un entrepreneur en construction du sud de l'Ontario, affirme M. Salvador, aurait même fait l'achat d'un entrepôt destiné à recevoir toute la laine minérale qu'il peut acheter... et il croit que ce geste sera imité par de nombreux entrepreneurs du Québec et de l'Ontario.

Ce stockage pourrait contribuer, au même titre que l'augmentation de la demande, à faire augmenter les prix. En effet, la laine minérale est un produit qui coûte cher à entreposer à cause de son volume important.

En lançant son programme d'isolation des maisons (et même si le Québec n'y participe pas, il en subit les répercussions), il semblerait que le gouvernement fédéral ait contribué à déséquilibrer le marché des matériaux isolants, en stimulant la demande alors que l'offre est plafonnée par la capacité limitée de fabrication. Il ne sert à rien dans ce domaine de compter sur des importations américaines puisque la pénurie est encore plus grande au sud de nos frontières. Ce qui est certain, c'est que la politique du gouvernement fédéral qui paie une partie des matériaux d'isolation dans les provinces qui adhèrent à son programme ne peut pas être interprétée comme un encouragement au bricolage, puisque les matériaux les moins cher ne peuvent pas être obtenus par les consommateurs et qu'il faut se rabattre sur des matériaux comme la fibre de cellulose ou le mica expansé qui coûtent plus cher. Plutôt que de se tourner vers ces autres isolants, les consommateurs risquent fort d'engager des entrepreneurs qui eux ont accès à des approvisionnement de laine minérale...



## Niveaux minimaux d'isolation recommandés pour les maisons actuelles, après les travaux d'amélioration de l'isolation

	Valeur R minimale recommandée pour l'isolant
Plafond	28
Plafond cathédrale (voir page 57)	20
Murs du sous-sol (moins de 50% de la paroi au-dessus du niveau du sol)	8

surface couverte pour R-20: 3.96 pieds carrés  
coût au pied carré: \$0.7449  
coût au pied carré pour R-1: \$0.03724  
Comparaison: 267%

Fibre cellulosique:  
Résistance thermique par pouce d'épaisseur: R-3.83

volume: 9 pieds cubes  
coût: \$6.98

surface couverte pour R-20: 20.69 pieds carrés  
coût au pied carré: \$0.33736  
coût au pied carré pour R-1: \$0.01686  
Comparaison: 120.8%

La laine minérale en coussins est donc l'i-

solant le moins cher sur le marché à l'heure actuelle. Viennent ensuite, dans l'ordre: la laine minérale en vrac "à verser", la fibre cellulosique et, très loin derrière le mica expansé. Malheureusement, il est extrêmement difficile, sinon tout simplement impossible, d'obtenir de la laine minérale en vrac, plus "fonctionnelle" que la laine en coussins, toute la production des usines canadiennes et américaines étant vendue à l'avance à des entrepreneurs en isolation. Les autres matériaux, y compris la laine minérale en coussins, semble toutefois relativement abondante.

## Lettre ouverte aux marchands de chaussures

Mme L.T., de Longueuil, nous fait parvenir sous forme de lettre ouverte aux marchands de chaussures un commentaire sur une expérience pleine d'expérience qu'elle a vécue dernièrement:

"Voici une histoire de bottes Maple Leaf achetées l'an dernier, des bottes de sport en nylon, fabriquées au Canada par des artisans canadiens et qui m'ont coûtées à l'époque \$25. Mon fils avait l'impression de marcher sur la lune dans ses bottes dites lunaires et mon Dieu qu'il était bien... Mais moi j'ai marché,

je ne sais combien de temps et de distance sur la terre à la recherche d'un magasin qui vende la doublure isolante en mousse de plastique sans laquelle ces bottes ne sont rien d'autre que de vulgaires chaussures de caoutchouc et de nylon.

"Ces doublures, c'est bien connu, s'usent plus rapidement que la botte. Comme elles sont amovibles, il est logique de penser qu'elles peuvent être remplacées à un coût raisonnable, certainement inférieur aux \$25 payés pour l'ensemble un an plus tôt.

"Chose certaine, si ces doublures existent ce n'est pas dans les magasins de chaussures qu'on peut les trouver... Je suis bien placée pour le savoir puisque je les ai presque tous fait, les magasins de chaussures de mon voisinage.

"En cours de route, j'ai rencontré un gérant du magasin Yellow qui m'a dit sans rougir: "Mais, madame, achetez tout simplement une autre paire de bottes..." Plus tard, ce fut un employé d'un magasin qui m'a confié que les marchands se donnaient le mot pour ne pas

# Solde ÉVÉNEMENTS D'AUTOMNE d'armoires de cuisine

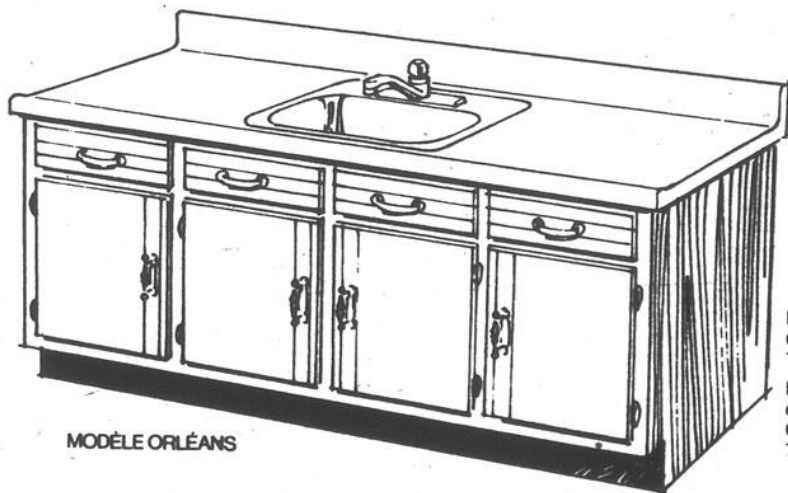
### OFFRES SPÉCIALES

sur meubles de base avec dessus de comptoir, éviers en acier inoxydable et robinet à commande unique.

**Modèle Orléans**  
60" de largeur seulement \$188.75  
72" de largeur seulement \$200.25

**Modèle Cavalier en chêne**  
60" de largeur seulement \$235.25  
72" de largeur seulement \$245.75

Armoires murales assorties également disponibles.



### D'AUTRES OFFRES SPÉCIALES

sur meubles de base sans comptoir, dessus de évier ou robinet.

**Modèle Orléans**  
60" — \$88.50  
72" — \$100.00

**Modèle Champlain en chêne**  
60" — \$135.00  
72" — \$145.50

## Payez et emportez. Jusqu'à 65% de rabais sur fins de séries!

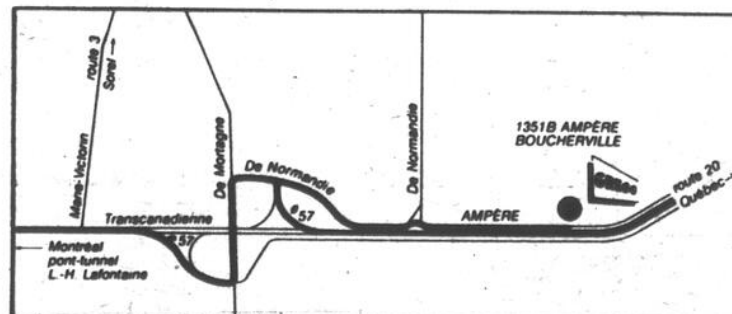
Une offre incroyable sur toutes nos fins de séries et nos imparfaits! Achetez des ensembles complets d'armoires de cuisine ou des armoires séparées pour la salle de jeu, la salle de bain ou le chalet.

Ces authentiques armoires GREGG et SCHEIRICH sont fabriquées par des ébénistes utilisant les meilleurs matériaux. Les armoires sont à l'épreuve des liquides domestiques: eau, jus de fruits et ammoniaque.

Ce solde spécial aura lieu du 3 au 19 novembre inclusivement de 10h00 à 17h00, les lundi, mardi et mercredi, de 10h00 à 21h00, les jeudi et vendredi et de 10h00 à 17h00 le samedi.

Rien ne sera vendu avant l'horaire indiqué. Toutes les ventes sont "Payez et emportez". Livraison possible avec léger supplément.

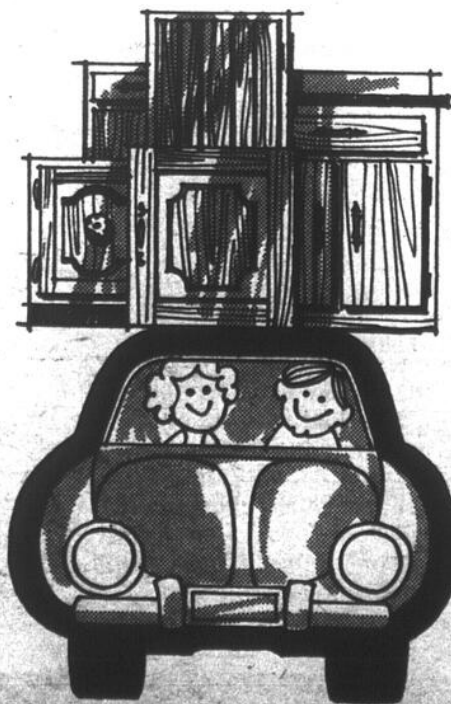
À NOTER: nous nous réservons le droit de limiter le nombre d'armoires par commande et par client. Chaque vente est ferme.



### Le Centre de l'Armoire de Cuisine

Profitez de votre passage à notre entrepôt de Boucherville pour visiter nos toutes nouvelles salles de montre et voir nos nouvelles séries.  
**Sortie 57 de l'autoroute du Québec 20 est.**  
**Surveillez l'enseigne Gregg (voir carte). Tél.: 527-1353.**

### SPÉCIAL BRICOLEUR



## PROBLÈMES?

SERVICE DE CONSULTATION  
MORALE, PROBLÈMES HUMAINS,  
PROBLÈMES SPIRITUELS

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

PÈRES JÉSUITES

(11 H.A.M. — 5 H.P.M.)

## EXIGEZ PROTOSOL



Substance collagène prédigérée servant de base à plusieurs régimes et aux personnes suivant une diète ou une cure par les spécialistes. Saveur cerise ou orange.

EN VENTE AUX  
PHARM-ESCOMPTE JEAN COUTU  
à travers la Province  
ET TOUTES BONNES PHARMACIES

## MAISON À VENDRE

### STE-DOROTHÉE (LAVAL)

6½ pièces; 3 ch. à coucher, salon, salle à manger, cuisine, salle de bains, décoration professionnelle; sous-sol fini, foyer Franklin, espace de rangement; patio et foyer, terrain paysagé. Prix \$45,000. Agents d'immeuble s'abstenir d'appeler.

SOIR: 689-5447; JOUR: 274-2501

### Lourdeur? Ballonnement? Mauvaise élimination?

Le Thé des Carmélites est recommandé pour compléter un régime équilibré visant à éliminer un excédent de poids ou à stabiliser le poids normal. Il active et facilite l'assimilation des aliments et aide à expulser les déchets.

Procurez-vous le Thé des Carmélites chez votre pharmacien. Emballage de 45 gr. et 90 gr. ou boîte de 24 sachets.

## Le Thé des Carmélites

vendre ces fichues doublures de remplacement qui font perdre des ventes.

"Lorsque j'ai tenté d'obtenir l'adresse du manufacturier, on ne le savait pas. Ça aurait pu être en Saskatchewan ou en Ontario... Ils sont là pour vendre, n'importe quoi et à n'importe quel prix.

"Mais moi, je l'ai trouvée cette fameuse compagnie qui manufacture les bottes lunaires. Pas sur la lune, mais à Montréal-en-ville, au 2070, rue Clark et on m'y a vendu avec grand plaisir une doublure de mousse de plastique pour la somme pas astronomique de \$3.75.

"Messieurs les marchands de chaussures, je n'aime pas que l'on abuse des consommateurs et c'est ce que vous faites en oubliant systématiquement de vendre ces doublures miracles qui permettent d'avoir chaud aux pieds sans avoir à fouiller au fond de sa bourse.

"Vous semblez d'ailleurs avoir si bien compris que ces doublures de remplacement représentent une plaie pour votre commerce que vous avez réussi à dénicher des bottes si-

milaires, fabriquées en Corée par un manufacturier plus compréhensif des problèmes de votre commerce, mais qui possèdent l'intéressante caractéristique d'avoir une doublure fixée de façon permanente à la botte. On évite ainsi tout ces fâcheux problèmes de remplacement, n'est-ce pas? Et je vous entend déjà affirmer à vos clients intrigués que cette doublure bien attachée permet de marcher plus facilement... A moins qu'elle soit plus sécuritaire?

"Je m'étonne également de voir les marges de profit que vous prenez sur des produits fabriqués au Québec: la paire de bottes de cuir que j'ai payées \$33 dans une usine de Montréal, je l'ai vue en vente dans vos magasins à \$65.

"Où allons-nous?"  
"Une québécoise pure laine (Made in Québec)!"

Une rapide vérification auprès de quelques magasins de chaussures de Montréal nous a permis de constater que les affirmations de Mme T. sont entièrement fondées. S'il est très facile de se procurer des bottes lunaires, les doublures de remplacement sont à peu près

impossibles à trouver dans des magasins de chaussures.

Pourtant, les doublures de feutre utilisées dans des bottes à peu près semblables peuvent être trouvées très facilement et pour toutes les pointures.

Ce n'est pas la première fois qu'une lectrice nous signale que la société de consommation perd le nord, mais cette fois, vraiment, on exagère. Obliger les consommateurs à acheter une nouvelle paire de bottes à plus de \$25 parce que la doublure amovible de \$3.75 est usée, c'est pousser un peu loin la désuétude planifiée.

Mon Dieu que l'on est bien dans ces bottes lunaires!



# «LA LOI SE FAIT NOUVELLE.»

## La loi de l'assurance-chômage est changée pour le mieux.

La Commission d'assurance-chômage n'existe plus. Elle a été fusionnée avec le ministère de la Main-d'oeuvre et de l'Immigration pour constituer la Commission de l'emploi et de l'immigration du Canada. Quand la loi se fait plus humaine, il est bon d'en connaître les améliorations, comme la mise en place de programmes d'emploi et de protection du revenu plus efficaces.

### Des programmes plus efficaces

Le regroupement de l'emploi et de l'assurance-chômage permettra des politiques gouvernementales plus adéquates et mieux éclairées quant au problème du chômage et des possibilités d'emploi. Il simplifiera en même temps la tâche du client, en lui permettant d'obtenir tous les

services d'emploi à un même bureau local: demande de prestations d'assurance-chômage, offres et demandes d'emploi. Encore plus que par le passé, les services d'emploi et d'assurance-chômage uniront leurs efforts pour sauvegarder le bien-être du prestataire et l'aider à réintégrer le plus rapidement possible le marché du travail.

### Le Régime d'assurance-chômage est assoupli

Désormais, le travailleur qui vit dans une région sévèrement touchée par le chômage aura droit plus facilement et plus longuement aux prestations d'assurance-chômage que celui qui habite une région plus favorisée. Ses prestations seront versées en trois phases. La durée variera en fonction du taux de chômage de sa région et du nombre de semaines pendant lesquelles il aura travaillé.

Le taux des prestations ne change pas. Les responsabilités de l'employeur et du prestataire restent les mêmes. Les cotisations à l'assurance-chômage ne sont pas modifiées. Les conditions seront simplement plus souples et mieux adaptées à la difficulté de trouver et de conserver un emploi.

### La loi prévoit aussi des cas particuliers

Avec la nouvelle loi, il sera plus facile d'obtenir des prestations en cas de maladie. Les fonds du Régime d'assurance-chômage pourront également être utilisés pour accroître la création d'emploi ou le volume des cours de formation.

### Des décisions fondées sur la loi

Le Régime assure un traitement égal à tous les prestataires. Ce sont des êtres humains qui prennent les décisions d'accorder ou non des prestations et qui en déterminent la durée. Mais ces décisions ne sont pas prises de façon arbitraire. Elles sont fondées sur la loi et la jurispru-

dence. Une étude approfondie précède toute prise de décision et c'est la loi qui en est le point de départ.

### Pour ceux qui cherchent à travailler

Notre grand objectif est la recherche d'un juste équilibre entre le service rapide et courtois que les assurés sont en droit d'obtenir, et le contrôle que nous devons exercer pour empêcher que des abus ne se produisent. Il se glissera toujours des gens qui chercheront à abuser des situations et c'est à cause d'eux que les contrôles sont nécessaires. Empêcher la fraude et les abus, c'est là notre devoir en tant qu'administrateurs des fonds publics.

«AVIS: la Commission de l'emploi et de l'immigration du Canada a été créée par la fusion de la Commission d'assurance-chômage et du ministère de la Main-d'oeuvre et de l'Immigration. Les bureaux locaux conserveront pour quelque temps encore les noms de Bureau d'assurance-chômage et de Centre de Main-d'oeuvre du Canada. À leur fusionnement, ils seront connus sous le nom de Centre d'Emploi du Canada.»



Emploi et Immigration Canada

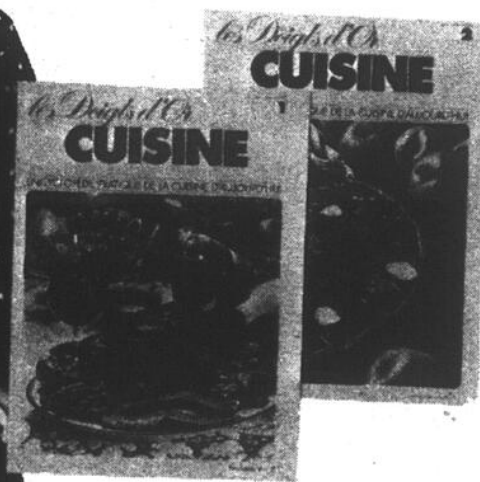
Bud Cullen  
Ministre

Employment and Immigration Canada

Bud Cullen  
Minister

# Les Doigts d'Or CUISINE

*Cuisine  
c'est ma  
Cuisine  
Juliette*



## CUISINE

POUR TOUS LES JOURS  
COMME POUR LES GRANDS JOURS.

Les Doigts d'Or Cuisine, c'est l'encyclopédie pratique de la cuisine d'aujourd'hui que vous attendiez.

Plats de tous les jours ou plats des grands jours, recettes exotiques ou classiques, conseils pratiques, diététiques ou gastronomiques, choix de vins d'accompagnement, indication du coût, du temps de préparation et du degré de facilité des recettes, vous trouverez tout cela dans Doigts d'Or Cuisine.

De plus, grâce à des séquences prises sur le vif lors de l'exécution des recettes, Les Doigts d'Or Cuisine vous indiquera avec précision certains des gestes qui conditionnent la réussite d'un plat. Tout comme elle vous guidera dans la préparation de menus quotidiens équilibrés, savoureux et adaptés à votre budget.

Découvrez les recettes de Doigts d'Or Cuisine. Et faites-les découvrir aux vôtres. Ils en auront l'eau à la bouche!

Les Doigts d'Or Cuisine, c'est ma cuisine!

## CUISINE

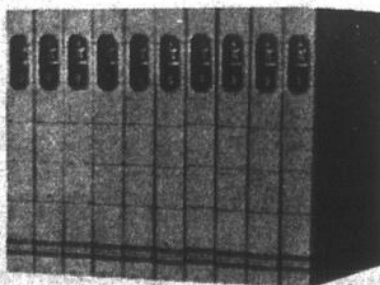
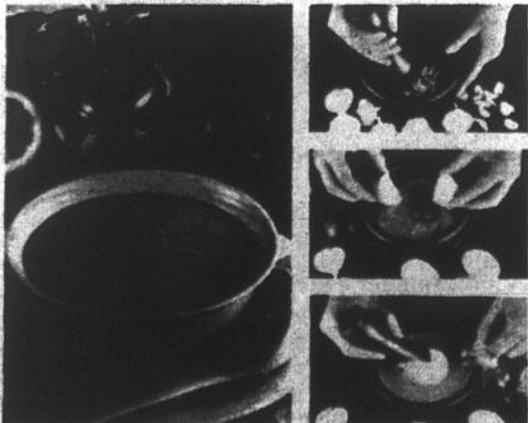
MET À JOUR POUR VOUS:

- la facilité des recettes 
- le coût des recettes 
- les vins appropriés 
- les aliments surgelés 
- les conseils du chef 

un index alphabétique par volume

un index général et un index par catégories à la fin de l'ouvrage

un lexique des termes culinaires avec la première reliure



## CUISINE

UNE OFFRE ALLÉCHANTE  
DÈS LE PREMIER JOUR.

Les Doigts d'Or Cuisine ne coûte que \$1.10 et le second numéro est gratuit à l'achat du premier

## CUISINE

UN GUIDE DE TOUS LES JOURS.

Cuisine est en vente partout au Québec.

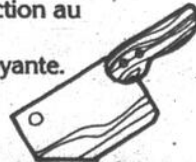
Et grâce à la reliure, vous pouvez assembler vos fascicules et les conserver sous forme d'encyclopédie.

La reliure ne coûte que \$4.50 et vous pouvez l'obtenir chez tous les bons dépositaires ou en vous adressant directement à l'éditeur.

Commencez donc votre collection au plus tôt.

Ou soyez une cuisinière prévoyante.

Abonnez-vous!



Vous trouverez ci-inclus la somme de \$1.10 représentant le coût des fascicules 1 et 2. De plus, je recevrai, sans aucune obligation de ma part, les détails concernant un abonnement à la nouvelle encyclopédie Les Doigts d'Or Cuisine.

NOM \_\_\_\_\_ DM

ADRESSE \_\_\_\_\_

TÉL. \_\_\_\_\_

Veillez retourner à:  
Les Éditions Vita Libé  
4711 Boulevard Couture, Montréal, Québec H1R 3H7

## REMISE DE PRIX ET DIPLOMES À DE JEUNES JARDINIERS

Le Service des Sports et Loisirs de Montréal tiendra bientôt une cérémonie de remise de prix et diplômes pour plus de 500 jeunes garçons et filles, de 10 à 15 ans, qui ont participé à des jardinets d'écoliers, au cours de l'été dernier. Cet événement aura lieu à 20 heures, le vendredi 11 novembre prochain, à l'auditorium du Jardin botanique. Une cérémonie similaire se déroulera à 19 h 30, le 18 novembre, au centre récréatif Saint-Isaac-Joques (9355 avenue de Galignée), pour les jeunes des jardinets du domaine Saint-Sulpice. A ces deux occasions, un grand ami des jeunes, Paul Buissonneau, agira comme maître de cérémonie.

En plus des prix qui leurs seront offerts, grâce à la générosité des membres du club Kiwanis Saint-Laurent, ces jeunes recevront un parchemin attestant de leur succès dans la culture d'un petit jardin de légumes.

Ceux qui souhaitent participer aux jardinets de l'été prochain peuvent prendre note, dès maintenant, que la période d'inscription à cette activité aura lieu les 11, 18 et 25 février prochains.

## LE MATÉRIEL DE SKI DE FOND

De plus en plus de gens qui souhaitent pratiquer toutes les vertus du plein air, ont décidé de s'adonner au ski de fond. Cependant, une bonne partie de ces adeptes sont confrontés avec le choix adéquat d'un équipement qui réponde à la fois à leurs besoins et à leurs possibilités budgétaires.

Dans le but de venir en aide au public intéressé, le Service des Sports et Loisirs de Montréal a mis sur pied, en divers endroits, des soirées gratuites d'information sur le matériel de ski de fond. Ces cliniques, d'une durée approximative de trois heures, porteront sur tout ce qui est nécessaire à la pratique de ce sport: skis, bâtons, chaussures, fixations, farts, etc... Elles renseigneront le consommateur sur les qualités relatives des différentes pièces d'équipement offertes sur le marché. Au cours de ces soirées, le conférencier disposera de tout l'équipement dont il sera question pendant la clinique et les participants pourront examiner ce matériel afin de pouvoir le reconnaître lorsqu'ils visiteront le marchand de leur choix. Une liste complète de ces pièces d'équipement, assortie de commentaires sur leur qualité, sera remise à l'entrée.

Ces soirées seront réalisées grâce à l'appui technique de Ski-Québec, division québécoise de l'Association Canadienne de Ski, laquelle présentera, en plus, un film sur le ski de fond.

# gastromic

par josette bourbonais



**Chef**  
**ANGELO**  
de  
l'Osteria  
del  
Cacciatore

Angelo Mirra est né dans la province de Caserta, entre Naples et Rome, mais a été élevé à Florence. Il va à l'école d'Hôtellerie de Monte Catini, en arrière des montagnes de Florence, trois ans. Toute la famille était un peu dans la restauration, le grand-père et le père Mirra tenaient des tavernes, à l'italienne, où l'on sert des repas.

Il va ensuite à l'École culinaire de Lausanne, en Suisse, 1½ an avec sa femme qu'il avait épousée à l'âge de 16 ans, elle le suivra d'ailleurs tout au long de sa carrière, qu'elle partage. Maria se dirige plutôt vers la pâtisserie, comme de nombreuses jeunes filles, mais sait tout faire en cuisine également. C'est une collaboration très rare à souligner. Le couple reste à Genève 10 ans, à Genève, à Zurich. A 22 ans, Angelo devient chef d'une brigade de 50 cuisiniers dont le plus âgé a 65 ans. Trois ans après, ils décident de venir s'établir au Canada. Angelo est assistant-chef, au Hilton Dorval, pendant les années 71-72-73, et gagne la première médaille d'or au Grand Salon culinaire de la province de Québec pour une pièce montée. C'est à ce moment-là qu'il décide d'avoir enfin son propre restaurant: L'OSTERIA DEL CACCIATORE, rue Dorchester, près de l'ancienne maison de Radio-Canada, ouvert tous les jours sauf les dimanches. Il y travaille en cuisine avec Maria et son beau-frère Carmine. Maria fait la pâtisserie et son grand succès est le fameux gâteau "Mama Teresa". Angelo dit des femmes en cuisine: "C'est plus rapide, plus propre qu'un homme!". Il ne laisse personne d'autre s'occuper des plats et ferme une mois...



COÛT À LA  
MAISON:  
\$4. à \$5  
pour  
6 personnes

## TORTELLINI Catherine de Médicis

Cette entrée, avant un plat de homard, vient de Florence où tout ce qui est à base d'épinards remonte à Catherine de Médicis qui l'avait importé en France, à son mariage, pour lequel son père lui avait "offert" une brigade de 24 cuisiniers et bien d'autres choses... Ses remarquables services de vaisselle à l'emblème familial du lis rouge orné de deux fleurs, par exemple.

**PÂTE (pour 6 personnes)** 3 c. à soupe de lait  
1 livre de farine ¼ c. à thé de sel, poivre  
3 oeufs entiers pincée de muscade

Faire une boule de pâte avec les ingrédients et, si elle est trop humide, rajouter un peu de farine. L'étendre, très mince, et découper des bandes de 3 pouces de largeur dans lesquelles on taille des triangles un peu comme pour les croissants français.

**FARCE**  
½ livre de fromage Ricotta  
1 belle poule  
1 c. à soupe de parmesan râpé  
1 c. à soupe de Marsala sec  
1 c. à soupe d'épinards cuits bien égouttés  
un demi-litre de crème à 35%

Quelques heures avant faire un consommé avec la poule en mettant dans l'eau froide la poule entière

vidée, une carotte, ½ oignon, persil, laurier, ½ navet et quelques grains de gros poivre noir. Faire bouillir très doucement environ 2½ heures. Au début de l'ébullition, ôter la mousse, ajouter 3 tomates en forme de poires, épluchées, en boîte (la marque O Sole Mio, épicerie de la rue St-Laurent).

Prendre la demi-poitrine, la hacher comme pour une Duxelles avec 1 c. à soupe d'épinards, le ricotta, sel, poivre, le parmesan et le Marsala. Placer ½ c. à thé de cette farce dans les petits triangles que l'on roule à la façon des croissants en commençant par la grande base du triangle. Les laisser reposer au froid sec.

Pour servir, jeter les croissants farcis (les tortellini) dans le bouillon de la poule bouillant qui a été passé au chinois. Il suffit de 3 à 4 minutes. Faire bouillir la crème à 35% et y jeter les tortellini déjà cuits, remuer délicatement pour ne pas les briser et lier avec le fromage parmesan. Ne pas utiliser de cuiller mais remuer gentiment la casserole pour mélanger. Au milieu de chaque assiette, on peut ajouter 1 c. à café de sauce tomate très chaude et un peu de persil.

Il arrive aussi en Italie que l'on serve de petits tortellini dans le bouillon de poule en potage avec un peu de ciboulette et de parmesan rajouté. Vin suggéré: un rosé comme Collameno.

### LA MAISON DU BIFTECK



**GEORGES  
STEAK HOUSE**  
SITUÉ AU CAFE DU NORD  
**FRUIT DE MER**  
DINERS D'HOMMES D'AFFAIRES

**DU NOUVEAU  
EN SPÉCIAL**

**TOUS LES JOURS \$6<sup>95</sup>**

**LA CÔTE DE RÔTI  
DE BŒUF AU JUS**

Servi avec sauce à l'ail, gratinée, pommes de terre au four ou frites, salade verte et œuf.

**CE SOIR À 8 HEURES  
LES DÉCOUVERTES  
DE JEAN SIMON  
EN SPECTACLE  
ANNE MARIE  
ET SES MUSICIENS**  
2 spectacles  
10 h et 1 h 30  
2 orchestre de danse

**STATIONNEMENT  
GRATUIT**  
10715, boul. PIE-IX  
322-2020  
**MONTRÉAL-NORD**

# Texmade Truprest II.<sup>TM</sup> Des draps de tout repos.<sup>TM</sup>

Seuls les draps Truprest II vous offrent une luxueuse sensation de douceur et la garantie "repassé à vie". C'est le choix de tout repos.



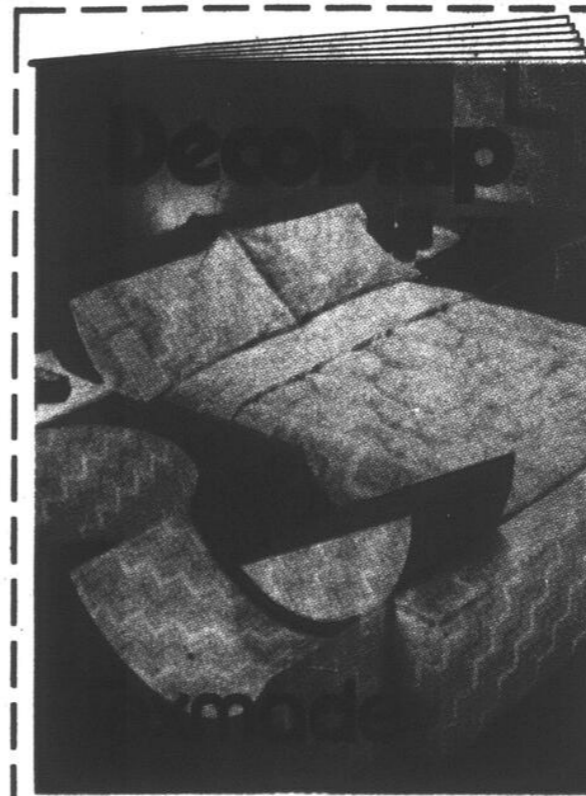
Par les temps qui courent, vous voulez être sûr d'en avoir pour votre argent. Avec Texmade, vous ne pouvez vraiment pas vous tromper, c'est le choix de tout repos.

Toujours aussi luxueusement doux, les draps Truprest II sont offerts cette année en plusieurs nouveaux motifs et teintes. Et ils sont toujours les seuls à vous offrir, en plus, la garantie "repassé à vie."

DécoDrap<sup>TM</sup> revient.

DécoDrap a fait sensation l'an dernier. Nous vous en proposons donc une nouvelle édition remplie d'idées de décoration encore plus originales et toujours aussi peu coûteuses (les draps Truprest II reviennent à environ \$1.00 la verge carrée).

Texmade Truprest II, des draps et des taies de tout repos. C'est le choix de tout repos.



Pour obtenir votre copie, il suffit d'envoyer \$1,00 (75¢ pour le livret et 25¢ pour frais de manutention et d'affranchissement: pas de pièces de monnaie s'il vous plaît) ainsi que vos nom et adresse à:

DécoDrap  
Dominion Textile Limitée  
C.P. 6250  
Montréal, Québec H3C 3L1

Nom En lettres moulées

Adresse

Ville et province

Code Postal (Veuillez accorder 6 semaines pour la livraison.)

**Texmade**  
draps et taies

dominion textile limitée  
une présence quotidienne dans votre vie

Chaque année, c'est le même cauchemar. Chacun veut trouver le cadeau de Noël qui conviendra vraiment à celui qui le recevra. Les longues heures de magasinage ne permettent pas toujours de trouver cet article original que l'on cherchait. Il y a pourtant une solution toute simple: créer vous-mêmes les cadeaux que vous offrirez à Noël.

Une foule de choses, agréables à donner autant qu'à recevoir, peuvent être fabriquées facilement, rapidement et à des coûts raisonnables. Aucun talent particulier n'est requis si ce n'est le désir de faire plaisir. Ces cadeaux que l'on réalise soi-même ont le grand avantage d'être personnels. Ne craignez surtout pas d'avouer que vous êtes le créateur des cadeaux que vous offrirez; ils n'en auront qu'une plus grande valeur.

Un autre bon côté des cadeaux-maison, c'est qu'ils sont souvent introuvables sur le marché. Un cadeau original est toujours beaucoup plus apprécié que les bibelots offerts un peu partout à grand renfort de publicité.

Une façon agréable de préparer les cadeaux de Noël est de mettre toute la famille dans le coup. Les enfants se découvriront des talents inconnus et ils apprendront aussi le plaisir de donner.

Si vous voulez être prêt pour Noël, il faut commencer tout de suite. Après avoir fait une liste de ceux à qui vous offrirez des cadeaux et une autre liste des cadeaux que vous pourriez réaliser, vous déciderez quel cadeau convient le mieux aux uns et aux autres.

Nous avons dressé une liste sommaire des cadeaux à faire soi-même. A partir de ces quelques suggestions, vous penserez certainement à plusieurs autres réalisations possibles.

#### A COUDRE

Avec une connaissance élémentaire des principes de couture, il est facile de confectionner des cadeaux à peu de frais.

Les petits apprécieront certainement les poupées de tissu ou les animaux jouets. A partir d'un patron, vous pouvez en créer plusieurs tout en ajoutant une touche personnelle pour chacun.

Encore pour les enfants, vous pouvez coudre des clowns avec les restes de tissu et des marionnettes que vous aurez soin de prénommer en leur offrant. Les jeunes aiment aussi recevoir des enveloppes de pyjama, des étuis à crayons ou des cartables originaux.

Celui ou celle qui aime faire la cuisine appréciera un tablier sur lequel vous aurez brodé son nom ou encore des mitaines et poignées pour le four.

Tout aussi facile à réaliser, il y a l'étui à bijoux, à cosmétiques, à lunettes. Des coussins dont les couleurs s'agenceront avec les meubles de celle à qui vous les offrirez seront une heureuse initiative.

Si vous vous sentez l'âme d'une artisane, pensez aussi à toutes les murales que vous pouvez imaginer aussi bien pour la cuisine que pour les chambres d'enfant.

#### A L'AIGUILLE

Si vous n'aimez pas la couture, vous pouvez quand même offrir des cadeaux personnels. Il suffit de broder le prénom de la personne sur le foulard, le tablier ou la chemise que vous désirez lui offrir.

Celles qui disposent d'un peu de temps peuvent réaliser des petits points. Chacun connaissant la patience que cela exige, un tableau au petit point est toujours très apprécié. On peut s'en procurer de dimensions réduites qui ont l'avantage d'être faciles à faire.

Dans les magasins d'artisanat, vous pouvez aussi trouver un grand choix de broderies qui sont vendues avec les



Connaissant la patience nécessaire à la réalisation d'un tableau au petit point, la personne à qui vous l'offrirez s'en souviendra longtemps.

# Pourquoi pas des cadeaux-maison

laines et l'encadrement de même que des formes d'abat-jour qui, une fois recouvertes de laine ou de tissu ont une valeur inestimable.

Si vous préférez tricoter, pensez au bonheur des enfants lorsqu'ils reçoivent mitaines, foulards, tuques ou chandails créés spécialement pour eux. Les golfeurs aiment bien recevoir des enveloppes de bâtons de golf tandis que les grand-mères s'attendrissent devant les écharpes de laine.

Plusieurs pièces peuvent aussi être réalisées au crochet: sous-plats, napperons, etc.

#### A BRICOLER

Dans votre liste de ceux à qui vous offrirez des cadeaux il y a des personnes dont vous connaissez peu les

goûts ou les habitudes-comme les professeurs par exemple. Un cadeau "sûr" est la bougie. Tout le monde aime les bougies.

L'une des bougies les plus faciles à faire et à laquelle vos enfants peuvent participer est la bougie glacier. Vous placez une chandelle d'environ un pouce de diamètre dans un contenant vide de deux litres de lait. Vous entourez la chandelle de petits cubes de glace et versez la cire chaude. Une fois qu'elle est refroidie, vous démoulez et jetez l'eau. Les résultats sont surprenants.

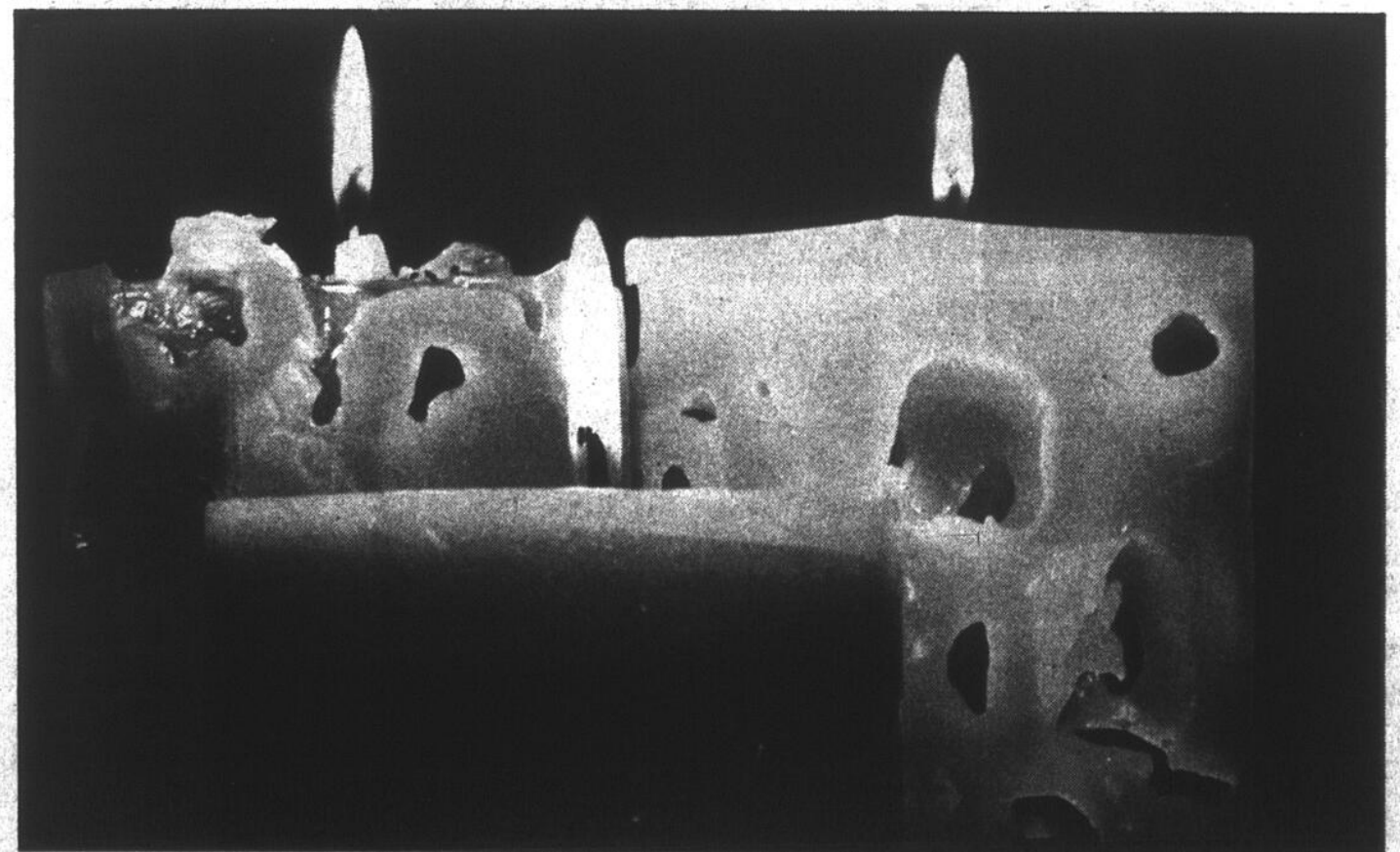
Le macramé est aussi très populaire. En un rien de temps et à peu de frais, vous pouvez réaliser des petites pièces murales ou des cordes pour suspendre des pots de fleurs. A moins d'être ex-

perte, tenez-vous en aux noeuds de base qui, avec un peu d'imagination vous donneront des pièces uniques.

#### CES PETITS RIEN

A vos amies qui envient vos plantes vertes depuis longtemps, offrez de nouvelles pousses qu'il faut faire tiger dès maintenant. A Noël, elles seront très acceptables.

Offrez aussi les produits de votre cuisine. C'est le temps des marinades. Faites-en quelques pots de plus et vous ferez certainement des heureux au temps des Fêtes. Les marinades maison, les différentes variétés de catsup de même que les confitures maison sont des cadeaux de choix. Les gâteaux aux fruits et les vins maison sont aussi agréables à recevoir.



En un rien de temps, vous pouvez réaliser des bougies superbes. Vous pouvez aussi les décorer de façon très originale.

Si vous voyez des enfants avec des ceintures fléchées autour du cou, à la Fête des Patriotes dimanche prochain, ce sera sans doute les enfants de Mme Suzanne Mongeau de Saint-Charles.

Depuis cinq ans, Mme Mongeau s'applique à créer des ceintures fléchées telles qu'on les faisait autrefois, avec les doigts. Ses ceintures sont uniques puisqu'elle est l'une des seules au Québec à travailler selon cette ancienne méthode.

La technique du tissage aux doigts a été enseignée aux premiers colons français par les Indiens qui étaient passés maîtres dans cet art. Les coureurs de bois ayant besoin de ceintures pour se garder au chaud (les manteaux n'avaient pas de boutons) les paysannes ont donc utilisé la méthode de tissage aux doigts pour faire des ceintures. C'est à ce moment qu'est née la ceinture fléchée.

Le tissage aux doigts ne demande aucun équipement spécial si ce n'est un crochet pour suspendre le haut du travail. C'est pourquoi les Indiens aimaient particulièrement cette forme d'artisanat.

Mais pour tisser à la main, il faut de la patience. Mme Suzanne Mongeau compte environ une heure de travail pour chaque pouce de la ceinture. Quand on sait qu'une ceinture peut mesurer jusqu'à 85 pouces, on imagine tout le travail nécessaire pour la réalisation de chaque ceinture.

Mme Mongeau essaie aussi de recréer les motifs authentiques. Les deux principaux sont la flèche nette et l'Assomption. Le premier est composé d'une tête de flèche entourée de flammes tandis que pour le second, la tête de flèche est entourée d'éclairs. Le motif l'Assomption a ainsi été nommé parce qu'il était caractéristique de la région du même nom. D'ailleurs, chaque région avait un motif particulier à partir des couleurs les plus populaires soit le bleu, le blanc et le rouge.

Autrefois, la ceinture fléchée était aussi un indicatif du rang social de celui qui la portait. Plus la ceinture était large et plus la laine était fine, plus le personnage était important ou essayait de faire croire qu'il l'était.

Mme Mongeau n'a pas encore commercialisé ses ceintures. "Il est impossible d'en faire un commerce rentable, car il faut mettre beaucoup trop de temps pour chaque ceinture si on veut respecter la tradition. J'en vends surtout à des amis et aux amis des amis. Je préfère que ça demeure un hobby pour moi."

Quand elle a un peu de temps devant elle, Mme Mongeau fait aussi des murales et des cravates selon la même méthode de tissage aux doigts, mais encore là ce n'est qu'un hobby.

Le véritable travail de Mme Suzanne Mongeau est l'élevage des moutons. Ancien professeur de français, Mme Mongeau et son mari qui est aussi professeur, ont fait l'acquisition d'une ferme à Saint-Charles il y a trois ans, spécialement pour faire l'élevage des moutons. "Tout ça est parti de mon goût de travailler la laine. Je voulais avoir de grandes quantités de laine pour faire des pièces élaborées. J'ai pensé qu'en élevant les moutons, je n'aurais plus de problèmes à me procurer de la laine."

# De la CEINTURE aux Patriotes

En plus des ceintures, Mme Mongeau réalise aussi des cravates et des murales qui font l'envie de plusieurs.

Effectivement, elle a maintenant toute la laine qu'elle veut et plus encore. Mais l'élevage des moutons, c'est un emploi à plein temps. Il faut les nourrir douze mois par année. "Présentement, nous avons une centaine de moutons, mais pour que ce soit rentable, il faudrait en avoir au moins 300" raconte Mme Mongeau.

Après avoir fait la tonte des moutons, elle carde la laine à la main. Cela doit se faire dehors de même que le lavage de la laine. Quand l'automne arrive, c'est le temps de filer la laine. Elle a aussi commencé depuis quelques temps à faire des teintures végétales pour sa laine.

"C'est tout un art. J'en ai encore pour plusieurs années à faire des expériences de teintures avant d'être spécialiste. La teinture végétale est faite uniquement à partir de végétaux: des écorces, des lichens, de la mousse, etc. La couleur dépend non seulement des éléments utilisés mais aussi d'une foule d'autres facteurs. Les couleurs végétales sont beaucoup plus douces et sont idéales pour faire des dégradés" explique l'artisane.

Malgré toutes ses occupations, Mme Mongeau a trouvé le temps de participer activement à l'organisation de la Fête des Patriotes qui a pour thème cette année "dans la foulée des Patriotes".

Dimanche, le 20 novembre, on attend environ 10.000 personnes à Saint-Denis pour la cérémonie commémorative au monument des Patriotes et à la grande fête populaire qui suivra immédiatement la cérémonie.

Animée par Gilles Garant, la fête populaire regroupera tous les musiciens, des violoneux aux joueurs de bombardes, de la région ainsi que des conteurs d'histoires et des gigueux. Ce sera une fête comme au temps des Patriotes sous le signe de la spontanéité.

Pour l'occasion, le Chemin des Patriotes, de Sorel à Iberville, le long du Richelieu, sera entièrement pavoisé et toutes les maisons de 140 ans et plus seront identifiées par le drapeau des Patriotes.

Aussi, tous les sites et monuments historiques afficheront des panneaux illustrant des scènes de la bataille des Patriotes.

Une des principales caractéristiques de la Fête des Patriotes cette année est que tous les gens de la région participent activement à l'organisation de la fête. Le stationnement, la sécurité, le pavoisement et les visites guidées sont la responsabilité des citoyens de Saint-Denis et Saint-Charles.

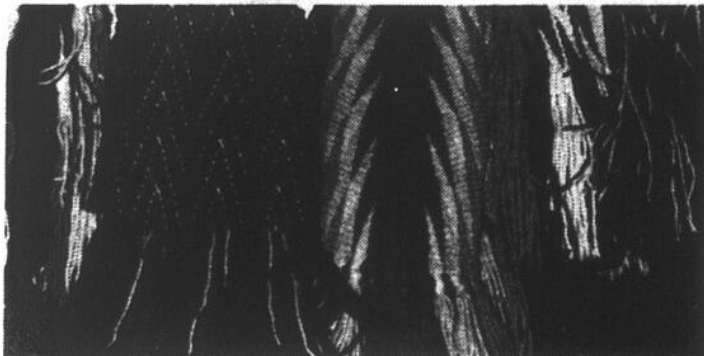
Cinq points de rassemblement ont été prévus: Saint-Hyacinthe, Sorel, Chambly, Saint-Jean et Longueuil.

Du l'avis de Mme Mongeau, ce sera une fête des Patriotes comme on n'en a jamais vue.

# FLÉCHÉE



Après la tonte des moutons, il faut carder la laine. Mais le plaisir est grand quand on tisse la laine que l'on a soi-même cardée et filée.



Mme Suzanne Mongeau est l'une des seules au Québec à faire des ceintures fléchées telles qu'on les faisait autrefois c'est-à-dire selon la méthode de tissage aux doigts.

H.R. ouvert jeudis et vendredis jusqu'à 21h.

enveloppez-vous de biotherm



En boni, une serviette de 15" x 25", en orange vibrant de Biotherm, plus un tube (32g) d'Anti-peau sèche... à l'achat de \$9.50 ou plus de produits Biotherm, jusqu'au 26 novembre.



Biotherm... les produits de beauté au plancton thermal de Moliyg-les-Bains. Crème Contour des Yeux, 10ml, \$8.50. Hydrothermal, 32ml, \$4.75; 50ml, \$8. Soins du Matin, 40ml, \$9.50. Lait Thermal, 200ml, \$8. Venez, écrivez, ou téléphonez à 842-5111.

**HOLT RENFREW**

Sherbrooke et de la Montagne • Place Ville Marie

La beauté à vue d'oeil les

# VERRES DE CONTACT

Un vieux dicton prétend qu'une femme qui désire être belle doit savoir accepter la souffrance et les sacrifices. Cet adage millénaire a été contredit une fois de plus avec l'arrivée des verres de contact souples. En effet, contrairement aux verres de contact durs, les verres de contact souples sont confortables et faciles à porter, même au tout début.

Les verres de contact peuvent probablement vous donner fière allure et bonne vue, que vous soyez myope, hypermétrope ou presbyte, pour peu que vous soyez en bonne santé et que vous ne souffriez pas trop d'astigmatisme. Seul un examen de la vue par un professionnel peut déterminer si ces verres vous conviennent.

De nombreuses personnes incapables de porter des verres de contact rigides ont trouvé satisfaction avec les verres de contact souples.

Les verres de contact souples conviennent particulièrement aux activités physiques et sportives des jeunes. Les verres épousent naturellement la forme de l'oeil. Il est donc rare qu'un coup inattendu les fasse tomber ou bouger. Ils se déplacent aussi rapidement que l'oeil et il est peu probable que la poussière ou la saleté puisse s'introduire entre le verre et la cornée.

Il est facile de passer des verres de contact souples aux lunettes et vice-versa. En général, on ne constate aucun problème de vue quand on porte ses lunettes tout de suite après avoir enlevé ses verres de contact. Il n'y a pas non plus de période d'adaptation ni d'inconfort quand on se remet à porter ses verres de contact souples, après avoir porté ses lunettes pendant un certain temps.

Soins des yeux et des verres de contact souples

1. Faites-vous examiner périodiquement les yeux par un spécialiste et faites voir vos verres de contact. Parce qu'on les applique directement sur l'oeil, les verres de contact doivent être littéralement entretenus comme la prunelle de vos yeux.
2. La propreté est la règle d'or des soins des verres de contact. Lavez-vous toujours les mains avant de toucher vos verres. Rincez-les ensuite à fond et asséchez-les avec un chiffon sans charpie. Avant de mettre vos verres, évitez de toucher des substances huileuses comme des crèmes à main, des lotions et des cosmétiques.
3. Il faut désinfecter les verres de contact souples tous les jours. Il existe des produits désinfectants chimiques et thermiques qui ne prennent que quelques minutes par jour.
4. Il faut se couper les ongles courts et lisses pour éviter de s'égratigner les yeux et d'endommager les verres de contact souples.
5. Il ne faut jamais utiliser de gouttes pour les yeux ou de solutions pour verres de contact durs quand on porte des verres de contact souples.
6. Il est préférable d'enlever ses verres de contact souples pour dormir et nager et en présence d'émanations dangereuses ou irritantes.

Vive ces bons vins!  
... des bons vins de France!

Tavel Rosé  
(Père Anselme)  
code-529 E  
De la Côte du Gard,  
très sec, très fruité  
et corsé, servi frais,  
excellent apéritif.

Fiole du Pape  
(Père Anselme)  
code-550 F  
De la Côte du  
Rhône, bouteille  
originale, vin rouge,  
bien fruité, très  
corsé et capiteux.

Bonnesouche  
(Père Anselme)  
code-528 D  
De la région méridionale,  
vin rouge,  
assez corsé, riche et  
coûteux.

Passetoutgrain  
(Ropitau Frères)  
code-427 G  
Bourgogné rouge,  
vin de qualité,  
chaud, léger et sec,  
à prix modique.

Côte de Beaune  
(Ropitau Frères)  
code-431 E  
Bourgogne rouge,  
bien sec, corsé et  
très fruité son  
arôme est délicat  
mais bien marqué.



IMPORTATIONS QUÉBEC INC.  
5450 Côte des Neiges, suite 520  
Montréal, H3T 1Y8, 1 (514) 731-3919

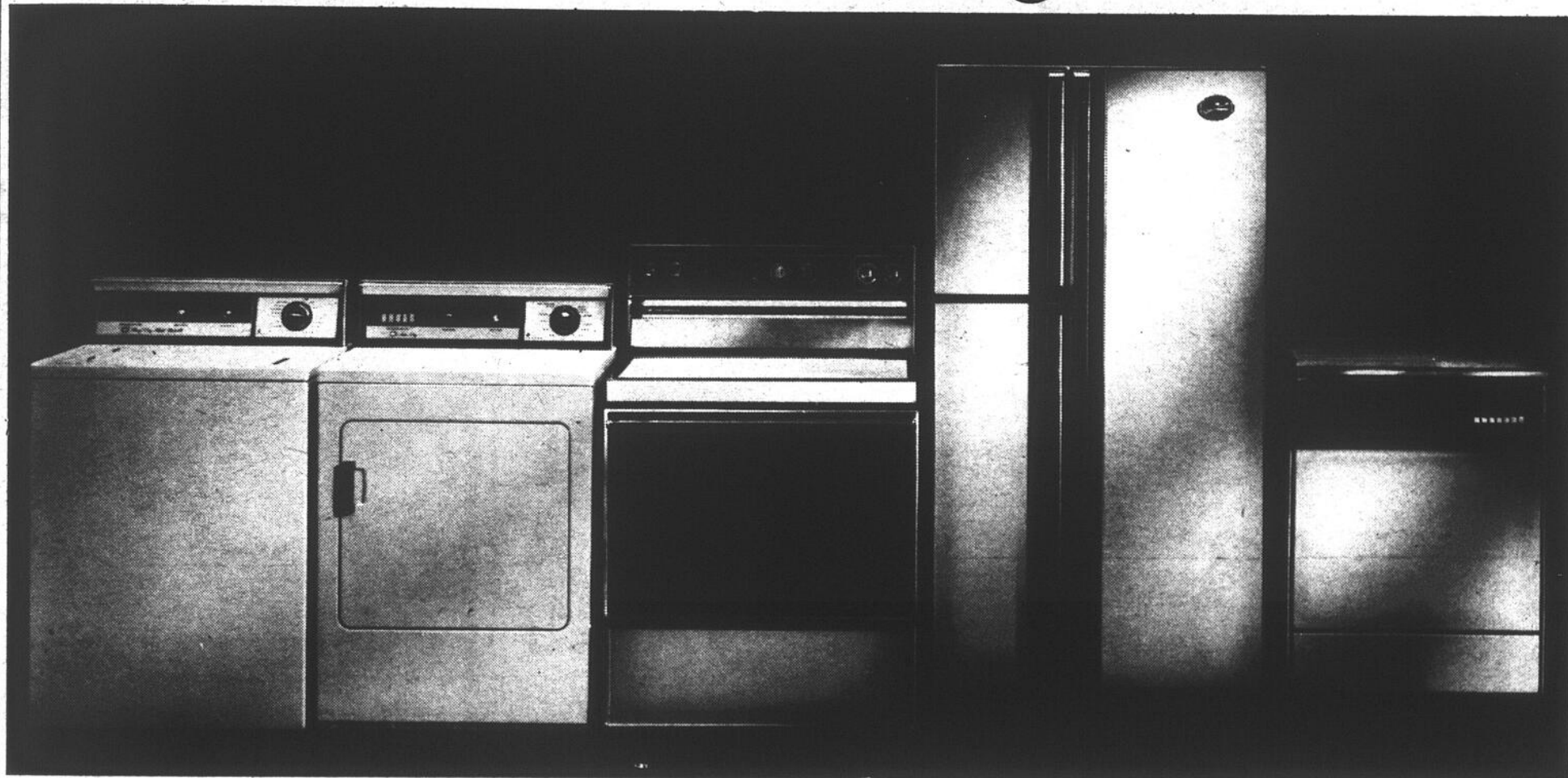
Le Père du Meuble INC.

Un Choix Heureux...

MARCHANDISES GARANTIES  
OU ARGENT REMIS



White-Westinghouse



### LAVEUSES — SÈCHEUSES

White-Westinghouse a un assortiment complet de produits pour la lessive. Des appareils aux lignes et aux caractéristiques modernes qui, selon nous, seront pour vous l'assortiment le plus profitable jamais vu. Nous offrons essentiellement deux genres de laveuses — soit à chargement vertical soit à chargement frontal (les modèles "Space Mates" économisant l'énergie). Les modèles à chargement vertical d'une capacité de 18 lb sont munis d'agitateurs "superposés" et offrent le cycle ultra-délicat dit "lavage à la main" ainsi que le couvercle, balance... des exclusivités à White-Westinghouse. Notre laveuse à chargement frontal et nos sècheuses assorties complètent le reste de l'assortiment.

Prix Spécial  
LE PÈRE DU MEUBLE

### CUISINIÈRES

Conçues pour une cuisine de grande classe! Cuisiner avec cette nouvelle cuisinière White-Westinghouse devient un jeu d'enfant car elle est conçue pour faire toutes sortes de tâches ingrates de cuisson et de nettoyage... automatiquement! Le four à nettoyage le fait pour vous. Avec le grill double exclusif, vous n'avez plus besoin de retourner vos grillades qui conservent ainsi tout leur jus et cuisent deux fois plus vite. Une sonde à viande vous aide à rôtir la viande et le volaille à votre goût.

Prix Spécial  
LE PÈRE DU MEUBLE

### RÉFRIGÉRATEURS

L'assortiment White-Westinghouse peut satisfaire tous les goûts et tous les budgets, à partir des réfrigérateurs "sans givre", modèles continental 3 portes 21 pi.cu. à compartiments côte à côte, jusqu'aux réfrigérateurs de 10 pi.cu. à dégivrage manuel. Aussi un nouveau réfrigérateur à un seul compartiment pouvant être appareillé à un congélateur vertical.

Prix Spécial  
LE PÈRE DU MEUBLE

### LAVE-VAISSELLE

Lavage approfondi à plusieurs niveaux, Votre vaisselle est nettoyée à fond et débarrassée de toute trace de saleté. Impossible de bloquer la tourelle rotative puissante par des assiettes mal disposées! Le lavage est plus efficace que jamais et le rinçage préalable est inutile. Les modèles "Continental" avec leur cycle de trempage puissant et un troisième niveau de lavage dans la partie supérieure de la cuve lavent parfaitement

Prix Spécial  
LE PÈRE DU MEUBLE

Avec



White-Westinghouse

Nous allons de l'avant!

Le Père du Meuble INC.

12300, ALBERT-HUDON  
Montréal-Nord

3675 ouest, BOUL. ST-MARTIN  
Laval

323-4950

Bou-Jeck

7212, ST-HUBERT  
métro Jean-Talon

50 ENSEMBLES 3 pièces à partir de \$1,500\*  
— que ce soit du TRADITIONNEL au FUTURISTE, nous avons tous les styles, pour tous les budgets...

# Pourquoi des pâtes?

## EXIGEZ PROTO SOL



Substance collagène prédigérée servant de base à plusieurs régimes et aux personnes suivant une diète ou une cure par les spécialistes. Saveur cerise ou orange.

EN VENTE AUX  
PHARM-ESCOMPTE JEAN COUTU  
à travers la Province  
ET TOUTES BONNES PHARMACIES

Les pâtes sont un aliment économique parce qu'on peut les accommoder de multiples façons. Elles sont relativement bon marché, nutritives et riches en protéines. Ce sont d'excellents substituts à la viande et au poisson, qui sont considérablement plus cher.

Une famille moyenne consacre un tiers de son budget alimentaire à la viande; acheter des pâtes permet de consommer moins de viande tout en conservant une alimentation équilibrée pour toute la famille. Cette suggestion répond bien au souci très actuel des nutritionnistes d'après lesquels nous mangeons plus de viande qu'il n'est nécessaire.

Par exemple, il faut servir 4 onces de steak haché pour une personne, ce qui représente 1/2 livre pour six personnes. Mais, si on utilise le boeuf haché dans une sauce à la viande pour accompagner des spaghettis, il ne faut pas plus de 3/4 de livre à une livre pour six personnes. On réduit d'environ un tiers la dépense sur la viande.

De plus, leur facilité de préparation et la rapidité de leur temps de cuisson font des pâtes un mets idéal pour un repas sur le pouce ou pour servir des invités de dernière heure. De plus, il a été prouvé que leur préparation économise l'énergie.

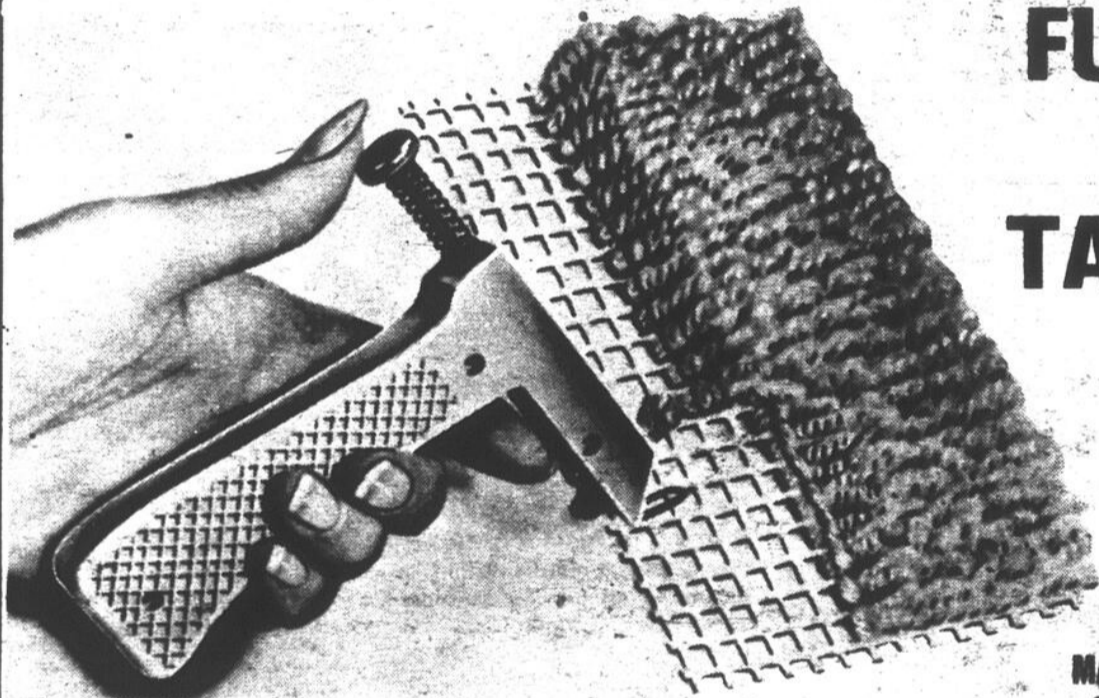
### Quelle quantité préparer

Cela dépend de l'appétit de votre famille; en règle générale, on calcule trois onces de pâtes crues par personne servies comme plat principal. Les macaronis et les spaghettis doublent à peu près leur volume. Mais qu'on en prépare un peu moins ou un peu plus, ne change rien à une recette.

Les pâtes que l'on vient de cuire sont les meilleures au goût, mais les restes peuvent être conservés au réfrigérateur (pas plus de trois jours).

Les pâtes se congèlent très bien, mais pour des raisons de place, il vaut mieux faire un peu plus de sauce et la congeler, et utiliser des pâtes fraîches à chaque repas.

# MAINTENANT! Faites vos tapis en beaucoup moins de temps avec ce sensationnel



## FUSIL À TAPIS

MAINTENANT - SEULEMENT  
**\$5.99**

### Faites tout un tapis en seulement quelques soirées!

En utilisant ce sensationnel fusil. Vous verrez avec quelle facilité il fait les noeuds et quel plaisir vous aurez à vous en servir. Placez la laine à l'endroit indiqué, pressez le bouton ressort, relâchez et le tour est joué... la laine est en place sur le canevas et le noeud est fait. Vous obtiendrez les meilleurs résultats avec n'importe quelle laine et n'importe quel canevas. Le fusil est facile à manipuler et vous ne vous fatiguerez pas, même si vous travaillez très vite (jusqu'à 600 points à l'heure.) Vous vous y plairez tellement que vous ferez des tapis pour tous vos amis... un véritable passe-temps.

FUSIL À TAPIS ..... **\$5.99**

**PRODUITS COSMOS**

### DÉCOUPEZ ET POSTEZ

\$2 de dépôt avec toute commande C.O.D.

PRODUITS COSMOS - Dept. DM-1446  
9330, rue Charles-de-la-Tour  
Montréal H4N-1M2

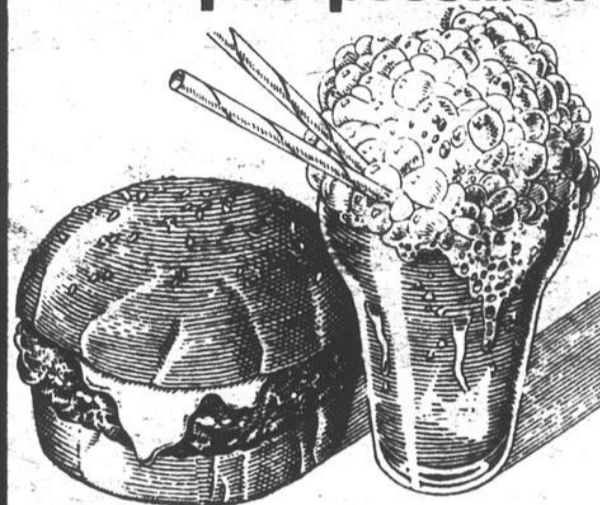
S.V.P. me faire parvenir un fusil à tapis au prix de \$5.99 plus \$1. pour frais de port et \$0.56 taxe provinciale. TOTAL: \$7.55.

ÉCONOMISEZ - Commandez-en deux pour le prix de \$10.99 plus \$1.50 frais de port et \$1. taxe provinciale. TOTAL: \$13.50.

NOM \_\_\_\_\_  
ADRESSE \_\_\_\_\_  
VILLE \_\_\_\_\_  
PROVINCE \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

# MAIGRIR

Ça, une diète,  
c'est pas possible!



Mais oui! En suivant le Programme Weight Watchers avant-gardiste, vous pouvez manger des burgers au fromage sur des petits pains accompagnés de véritable catsup, un authentique milkshake au cacao et bien d'autres mets que vous ne pouviez vous permettre auparavant, en quantité raisonnable. Participez à une classe Weight Watchers dès maintenant.

Perdre du poids n'a  
jamais goûté si bon!

**WEIGHT WATCHERS**  
Le Summum

Vous êtes tout près de perdre du poids:

BAIE-CÔMEAU 589-2735	SEPT-ÎLES 962-5495	MONT-LAURIER 623-2761
MONTRÉAL 727-3788	QUÉBEC 651-9224	HULL 770-4108
SAGUENY 549-8205	TROIS-RIVIÈRES 378-3655	SHERBROOKE 563-6197
DRUMMONDVILLE 395-4524	RIMOUSKI 723-1087	ROUYN 726-4179
RIVIÈRE-DU-LOUP 862-4767	SHAWINGAN 536-3890	GRANDY 539-0401

### VOUS VOULEZ MAIGRIR...

JOIGNEZ-VOUS À UNE CLASSE AUJOURD'HUI MÊME

ON PARLE, ON ÉCOUTE ET LE PROGRAMME REUSSIT

• HOMMES — FEMMES — ENFANTS

**MONTRÉAL 727-3788**

Pour un message d'encouragement  
488-0561

• Aucun contrat • Frais d'inscription \$5.00

Classe hebdomadaire \$4.00



Mrs. MARILYN REICH  
DIRECTRICE DE RÉGION

**WEIGHT WATCHERS**

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

TOUS LE MONDE JOUE AU  
**BINGO**  
 Dimanche-Matin  
 chaque dimanche gagnez jusqu'à  
**\$1000**

**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 bienfaisants 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**



**Soyez naturellement débarrassées de poils superflus.**

L'apparence fraîche, nette et naturelle d'aujourd'hui est si facilement à votre portée avec la thermolyse Grégoire — le procédé moderne permanent pour enlever les poils.

Médicalement approuvée, rapide et douce, 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.

**Le système grégoire**

LE PLUS GRAND SYSTÈME 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, Tel. 381-5651

lun., mar., mer., 10-7; jeu., ven., 9-7

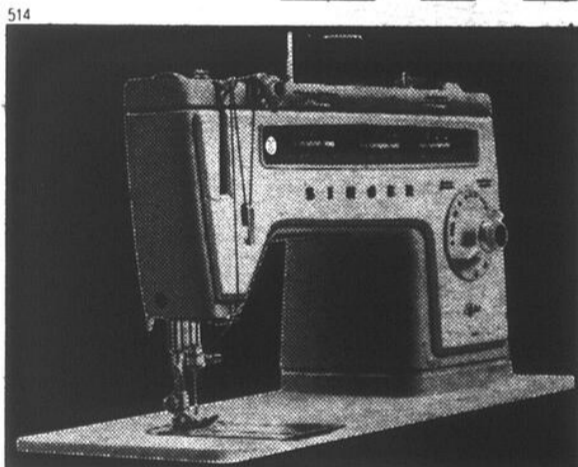
# Cette semaine chez Singer, des prix à fêter Noël... maintenant!

**La populaire Stylist\* à point extensible**

Si vous cousez beaucoup, vous apprécierez la Stylist. Peu importe le tissu, elle possède un point pour le coudre. Choix de points droit, zig-zag, 3 points extensibles et une variété de points de fantaisie. Le dispositif pour boutonnières à même fait les boutonnières sans qu'il faille ajouter d'accessoires.

La Stylist possède également des aiguilles jumelées qui permettent d'apporter à vos travaux une touche plus professionnelle. C'est une offre à ne pas manquer.

**\$244<sup>†</sup>**

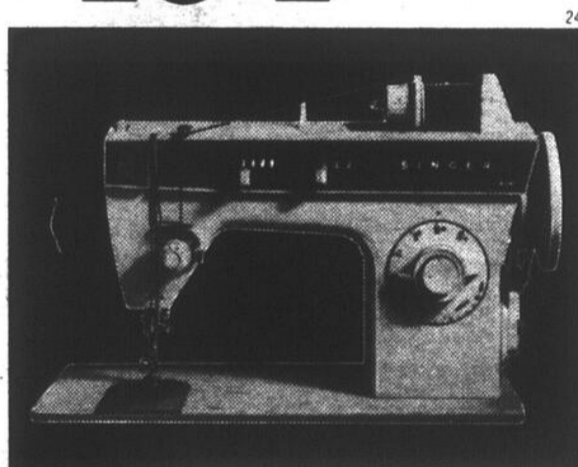


514

**La pratique zig-zag Fashion Mate\***

Cette machine zig-zag possède toutes les caractéristiques de qualité Singer que vous recherchez. Cette Fashion Mate offre les points droit et zig-zag ainsi que 14 autres points pratiques et de fantaisie et un dispositif pour boutonnières à même permettant de faire rapidement des boutonnières sans accessoires supplémentaires. Le déroulement horizontal du fil sur bobine libre empêche le fil de s'emmêler. Avec la Fashion Mate, vous en aurez vraiment pour votre argent!

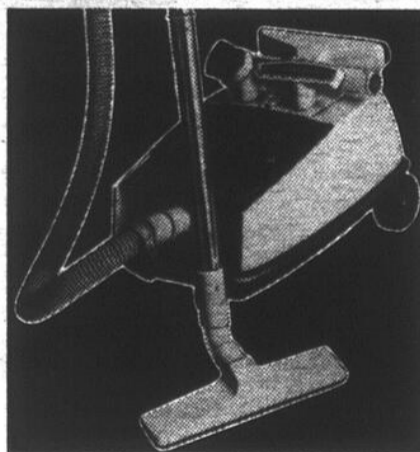
**\$164<sup>†</sup>**



248

**L'aspirateur-traineau de luxe Silver Glide\***

**\$134<sup>†</sup>**



C-16

Conçus avec autant de soin que les célèbres machines à coudre, les aspirateurs Singer sont dignes de confiance! Les nouvelles commandes pour l'aspiration sont illustrées selon le genre de travail: léger, normal et super nettoyage. Le puissant moteur et le système de triple filtration augmentent l'efficacité de l'appareil. Des signaux indiquent quand le sac est plein ou que le boyau est obstrué. Le sac à poussière est extra-grand et facile d'accès et un porte-accessoires s'enclenche à l'appareil. Les accessoires de luxe sont compris.

Facilités de paiement.

**SINGER**

Centres de couture et concessionnaires autorisés participants.

\*Marque de commerce de La Compagnie Singer du Canada Ltée

†Le prix peut varier

\*Tissus disponibles à tous ces magasins

\*CENTRE-VILLE  
 OGLIVY'S  
 PLAZA ALEXIS-NIHON  
 \*PLAZA CÔTE-DES-NEIGES  
 \*LES GALERIES D'ANJOU  
 \*CENTRE D'ACHATS FAIRVIEW  
 \*1. PLACE LONGUEUIL  
 VERDUM  
 CENTRE LAVAL  
 LE CARREFOUR LAVAL  
 PLACE VERTU  
 \*SAINT-JEAN, QUÉBEC  
 CENTRE D'ACHATS PIE-IX ET JEAN-TALON

878-9351  
 842-7711  
 935-9492  
 731-9429  
 353-6010  
 697-3380  
 679-4878  
 769-4541  
 681-6442  
 681-9185  
 336-2881  
 1-348-4305  
 729-1809

RUE SAINT-HUBERT  
 MONTRÉAL-NORD, 10807, BOUL. PIE-IX  
 LACHINE  
 3269 EST. RUE ONTARIO  
 CENTRE D'ACHATS DOMAINE  
 MAIL CHAMPLAIN, BROSSARD  
 CENTRE D'ACHATS NORMANDIE, CARTIERVILLE  
 CENTRE D'ACHATS LE CAVALIER, LASALLE  
 GALERIES RIVE NORD, REPENTIGNY  
 COMPLEXE DESJARDINS, BOUTIQUE LA COUTURIÈRE  
 CHATEAUGUAY  
 SAINT-LÉONARD, CENTRE D'ACHATS K MART  
 CENTRE D'ACHATS SAINT-MARTIN, LAVAL

270-1196  
 322-3705  
 637-3765  
 526-1694  
 253-0426  
 672-1434  
 334-0319  
 364-0566  
 581-5435  
 288-5774  
 691-1453  
 327-0456  
 681-6475

# CESCO

électronique ltée

**AVIS PUBLIC**  
**GARANTIE VENTE SERVICE CESCO**  
 CESCO vous créditera le montant complet de votre achat si non satisfait, en dedans d'un mois de l'achat et en autant que la marchandise est dans la condition originale.

**NOUVEAU BETAMAX #SL-8200**  
 JUSQU'À 4 HEURES D'ENREGISTREMENT  
 PAR CASSETTE



Vous aurez ainsi la possibilité d'enregistrer (en entier ou en partie) une émission pendant que vous la regardez, d'enregistrer une émission au moment où vous en regardez une autre provenant d'un canal différent ou même d'enregistrer une émission en votre absence, grâce à la minuterie à affichage numérique Betamax

**PRIX INCROYABLE CESCO**

PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX  
 SUR PLACE  
 QUANTITÉ LIMITÉE

Nous vous défions de trouver ces ensembles audio à meilleur prix

## Spécial Audio

**standard sound**

Modèle NSV 577  
 ENCEINTES À 3 VOIES  
 AVEC HAUT-PARLEURS  
 DE GRAVES,  
 (12" ou 30 cm)



**SONY**

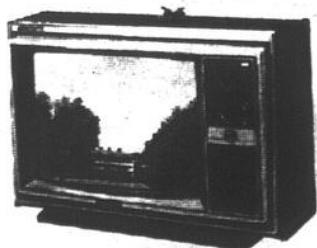
RÉCEPTEUR  
 STR-5800 SD  
 110 WATTS CONTINUS

**SONY**

TABLE TOURNANTE  
 ENTRAÎNEMENT  
 DIRECT  
 AUTOMATIQUE  
 MOD-PS-22



REG: \$1209.95  
**PRIX CESCO**  
**\$899.95**

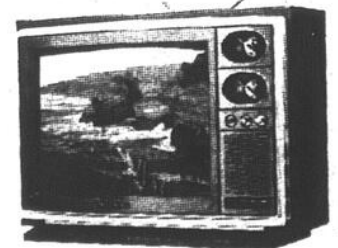


MOD-KU-1920-D  
 COULEUR

## SONY TRINITRON PLUS

**PRIX SUPER SPÉCIAL CESCO**

MOD-KU-1712-D  
 COULEUR



**CESCO**  
 électronique ltée

**MONTREAL**  
 4050 ouest,  
 rue Jean-Talon  
 735-5511

**QUÉBEC**  
 98 ouest,  
 rue Saint-Vallier  
 524-4641

Essayez  
 notre plan  
 mise de  
 côté

**STATIONNEMENT  
 GRATUIT  
 POUR 200  
 AUTOS**

**HEURES D'AFFAIRES**  
 Lundi-jouli: 8 h 30 à 5 h 30  
 Vendredi: 8 h 30 à 9 h  
 Samedi: 9 h à 1 h

**PLAN DE  
 FINANCEMENT**  
 CHARGES  
 P.S.A.

## MARChÉ AUX PUces ÉLECTRONIK

PREMIÈRE AU CANADA

**DES CENTAINES D'ITEMS — JUSQU'À 80% D'ESCOMPTE**

RADIO AM/FM PORTATIF — AMPLIFICATEUR — ENREGISTREUSE À CASSETTE PORTATIF AC/DC — TABLES TOURNANTES — RADIO DE TABLE AM/FM MICROPHONES — SYSTÈME DE SON — RÉCEPTEUR AM/FM — RADIO AM/FM RÉVEILLE-MATIN CB23 CANAUX ET 40 CANAUX

CAPACITEURS — BOBINE — LAMPES — FILS SEMI-CONDUCTEURS — CHÂSSIS — CABINETS — CIRCUITS INTÉGRÉS — VIS — POIGNÉES — OUTILS — TUBES — RÉSISTEURS — DOUILLES — FICHE — GRILLES DE HAUT-PARLEUR — ET PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX À DES PRIX IMBATTABLES.

DANS L'ÉDIFICE  
**CESCO**  
 4058 - JEAN-TALON OUEST, MTL.

• TERRAIN DE STATIONNEMENT GRATUIT  
 • COMPTANT SEULEMENT  
 • OUVERTURE, JEU, ET VEN. — 12 P.M. À 9 P.M.  
 SAM. - 9 A.M. À 5 P.M.

