

CONSUMPTION

*le dossier
noir
des
médicaments*



le dossier noir

Le sirop calmant de Mme Winslow "devait rendre la vie plus douce à bébé au moment de sa dentition"; il contenait de la morphine. L'amer de Hotstetter était présenté comme un "merveilleux tonique général"; quatre cuillerées contenaient l'équivalent d'une once de whisky.

Pour mettre fin à de tels abus, le gouvernement fédéral vota au début du siècle la Loi sur les spécialités pharmaceutiques ou médicaments brevetés. Cette loi interdit l'emploi dans ces préparations de la cocaïne, l'arsenic, la strychnine et les fortes doses d'alcool, mais permit les préparations arsenicales, l'acétanilide, les bromures, les cantharides, ce qui, aux dires du collègue des pharmaciens, ne vaut guère mieux.

L'abrogation prochaine de la loi sur les spécialités pharmaceutiques sonnera le glas des "brevetés". Peu d'entre eux seraient vraiment efficaces et plusieurs, jugés dangereux en raison de la surconsommation que favorise la publicité.

Jugés dangereux également, les médicaments "tout court". Pour s'en convaincre, il suffit d'évoquer la thalidomide.

Plus récemment encore, les responsables du service américain pour la protection de la santé ont demandé à la US Biometric Society de leur fournir une copie de son rapport selon lequel l'absorption de médicaments anti-diabétiques — en vente également au Canada — causerait entre 10.000 et 15.000 décès chaque année.

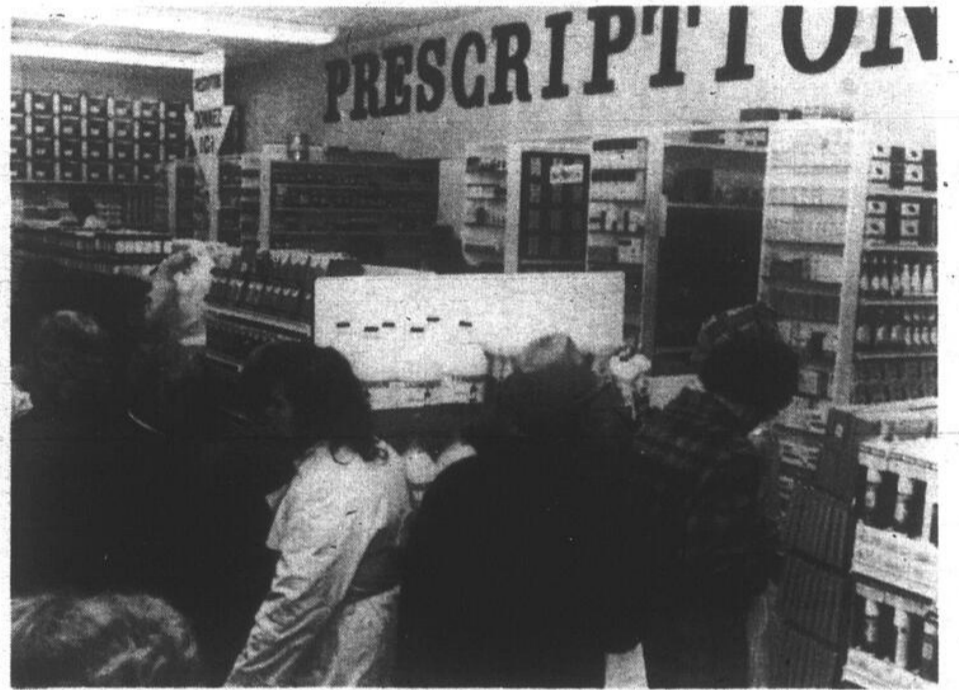
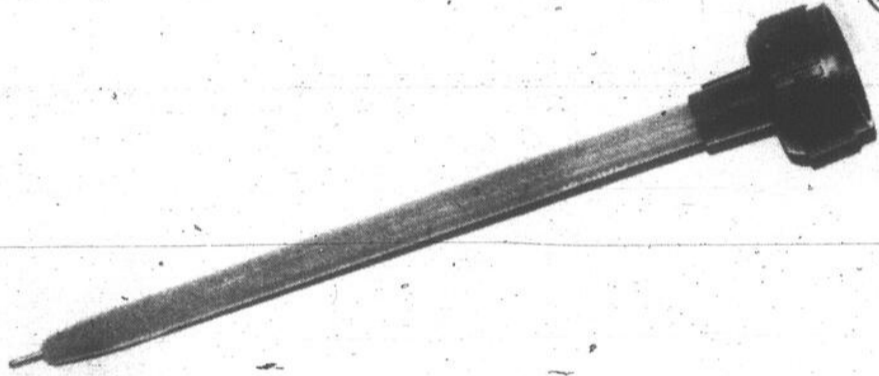
A l'aveuglette

"Personne ne peut dire avec certitude, déclare le président de l'Association québécoise des pharmaciens-propriétaires (AQPP), M. Yves Comtois, quelle est l'action réelle d'un produit sur un organe infecté et surtout, l'action de ce même produit sur les organes sains."

Ainsi, depuis la tragique histoire de la thalidomide, de nombreux médicaments portent l'inscription suivante: "Nous ne connaissons pas les effets de ce produit sur le fœtus."

Mais quelle femme sait avant un mois, sans l'ombre d'un doute, qu'elle est enceinte?

Dans la plupart des cas, le médicament représente un moindre



Un moindre mal

photo: André Hébert

Un "cadeau" des compagnies pharmaceutiques

La loi permet au pharmacien, pourvu qu'il en avise le client et qu'il l'inscrive à son dossier, de substituer au médicament prescrit un médicament dont la dénomination commune est la même et qui apparaît à la liste du ministère des Affaires sociales, à moins d'indication contraire formulée de sa main par l'auteur de l'ordonnance. Des fabricants de produits pharmaceutiques ont fait parvenir aux médecins du Québec un joli crayon, doté d'une étampe où on peut lire ceci: "do not substitute".

Peu ou pas d'économies à faire sur les médicaments

Pour le même médicament, le méprobamate par exemple, un consommateur peut payer pour 50 comprimés \$0.42 ou \$3.00, (soit 7 fois plus cher), selon que le médecin traitant prescrit le produit de la compagnie Genarex ou celui de la compagnie Medic. Pourtant, il s'agit dans les deux cas de méprobamate.

Les consommateurs les plus astucieux se sont procurés la liste des médicaments dressée par le ministère des Affaires sociales en vente dans les librairies de l'Éditeur officiel du Québec.

Chaque médicament apparaît sous son nom scientifique, suivi d'un tableau comparatif des coûts des marques de commerce correspondant à la dénomination commune.

CONSOMMATION a mené une enquête auprès des pharmaciens, la semaine dernière, afin de découvrir si le consommateur pouvait obtenir sans difficulté les marques de commerce les moins chères. En résumé, ce sondage révèle que:

- les pharmaciens acceptent volontiers de substituer à un médicament prescrit un médicament de même nature, mais moins coûteux;
- les pharmaciens tiennent généralement en stock les produits les plus coûteux.

CONSOMMATION a choisi d'interroger les pharmaciens sur quatre produits, selon la liste des prix de juillet 1974.

Diazépam

Nombre de fabricants (2mg): 12
Prix: pour un même produit, les prix varient entre \$1.03 et \$1.78 selon le fabricant.

Marques trouvées à tous les endroits:

- Valium de Roche (\$1.23)
- Vivol de Horner (\$1.61)

Autres marques: une seule des marques les moins coûteuses a été trouvée dans moins de la moitié des établissements visités.

Marques trouvées à presque tous les endroits:

- Hydro-aquil de Mowatt and Moore (\$0.93)
- Hydrodiuril de Merck Sharp and Dohme (\$1.51)

Marques trouvées dans plus de la moitié des établissements visités:

- Hydrozide de EL/Marion (\$1.47)
- Néo-Codéna de Néo-drug (\$1.72)

Autres marques: le consommateur doit faire une bonne marche.

Méprobamate

Nombre de fabricants (400 mg): 21
Prix: pour le même produit, les prix varient entre \$0.18 et \$2.70 pour 50 comprimés.

Marques trouvées à tous les endroits:

- Miltown de Horner (\$2.36)
 - Equanil de Wyeth (\$2.54)
- Marques trouvées dans plus de la moitié des établissements visités:
- Probal 400 de Nadeau (\$0.84)
 - Trelmar de EL/Marion (\$2.18)

Autres marques: le consommateur peut trouver... après une bonne marche.

Hydrochlorothiazide

Nombre de fabricants (50 mg): 22
Prix: pour ce diurétique, les prix varient entre \$0.20 et \$2.15 pour 50 comprimés.

Marque trouvée à tous les endroits:

- Esidrix de Ciba (\$2.15)

Acide ascorbique

Nombre de fabricants (500 mg): 17
Prix: pour ce produit, mieux connu sous le nom de vitamine C, les prix varient entre \$1.06 et \$4.05 pour 100 comprimés.

Marque trouvée à tous les endroits:

- Redoxon de Roche (\$4.05)
- Marques trouvées dans plus de la moitié des établissements visités:
- Vitamine C de Wampole (\$1.29)
 - Vitamine C Filmtab de Abbott (\$2.53)
 - Acide ascorbique de Abbott (\$3.64)

Le président de l'Association québécoise des pharmaciens-propriétaires (AQPP), M. Yves Comtois, révèle à ce sujet que les représentants de ces sociétés offrent leurs produits à de très bons prix en faisant miroiter les sommes qui leur seront remboursées dans le cadre du programme de médicaments de la Régie de l'assurance-maladie du Québec.

des médicaments

mal, mais une anti-publicité pharmaceutique s'impose au niveau du public. Un médecin écrivait récemment "qu'un patient, bien informé y songerait à deux fois avant d'exiger un antibiotique à cause d'une grippe, le plus souvent virale. A voir les profils de prescription, on dirait qu'aucun médecin n'a appris que les antibiotiques n'attaquent pas le virus de la grippe."

Lavage de cerveau

Aux dires de M. Comtois, les médecins font l'objet d'un véritable lavage de cerveau. "Ils reçoivent des renseignements des compagnies pharmaceutiques, mais ils n'ont pas accès à une information objective."

Les propos du président de l'AQPP rejoignent ceux du médecin

cité plus haut: "Les compagnies dépensent \$4.000 chaque année, par médecin, en frais de publicité. Ces \$4.000 ont pour fonction, entre autres, de faire oublier aux médecins que la grande majorité des antihistaminiques, des vasodilatateurs coronariens, des thiazides, des tétracyclines, sont à peu de chose près d'une efficacité égale."

La bataille du collège des pharmaciens, à moins qu'elle ne soit dictée que par des considérations corporatives — ce qui jusqu'à maintenant, malgré les propos de ses détracteurs, n'a pu être établi — prend ici tout son sens. Un sondage conduit par l'AQPP a démontré sans l'ombre d'un doute que le patient n'était pas

à l'abri d'une erreur de prescription. Cette étude met également en lumière le rôle du pharmacien dans la relation patient-médecin-industrie pharmaceutique.

"Les "marchands de santé"

Par le biais du Quality Assessment of Drug (QUAD), le gouvernement fédéral a entrepris une oeuvre utile en ce domaine. Le programme qui a pour but de démontrer hors de tout doute l'efficacité réelle des médicaments mis sur le marché. Tous les résultats des analyses seront publiés, afin de permettre à tous les agents oeuvrant dans le domaine de

la santé de se familiariser avec les réactions adverses, les intoxications accidentelles, etc.

Le consommateur sera-t-il plus à l'abri des entreprises hasardeuses des "marchands de santé"?

Nombreux sont ceux qui redoutent les pressions exercées sur les milieux politiques par l'industrie pharmaceutique. "La bataille contre les brevets nous a donné un vague aperçu des difficultés que l'on peut rencontrer en luttant contre cet empire", déclarait le représentant du Collège des pharmaciens. "Il y a beaucoup d'argent en jeu."

La vente d'un seul médicament, le Valium, a rapporté à la compagnie Hoffman-La Roche la somme de \$2 milliards en dix ans.

Les "brevetés" ont la vie dure

Les salicylates figurent en tête de liste des causes d'intoxication relevées chaque année dans les hôpitaux du Québec. Le centre anti-poisons d'un grand hôpital de la métropole a dénombré à lui seul, en l'espace d'un an, 1.065 cas d'intoxication attribuables à cette substance. Or, on retrouve encore ces substances dangereuses dans les médicaments brevetés qui ont pourtant fait l'objet de nombreuses dénonciations.

Sous le couvert d'une loi presque centenaire, la Loi sur les spécialités pharmaceutiques, les médicaments brevetés occupent le devant de la scène dans le domaine de l'automédication et règnent en maître dans la pharmacie familiale. La publicité, administrée "à haute dose", explique en partie la faveur qu'ils recueillent auprès des consommateurs.

Le 1er janvier 1976 devait sonner le glas des "brevetés", mais le gouvernement fédéral vient tout juste d'accorder un sursis aux fabricants. L'abrogation de la loi est prévue désormais en juillet 1976. Les "brevetés" ont la vie dure.

L'armoire à poisons

Le centre régional de toxicologie a conduit récemment une enquête auprès de 101 foyers du Québec pour connaître le contenu de la pharmacie familiale, l'un des principaux facteurs responsables des empoisonnements. L'inventaire de la pharmacie a révélé que chaque famille possédait en moyenne 14 produits pharmaceutiques différents. De ces 14 produits, dix étaient des médicaments brevetés ou dit de vente libre.

"Devant cet état de fait, déclare les signataires de l'étude le Dr Albert Nantel et M. Louis Tessier, pharmacien, il est impossible de ne pas parler de surconsommation de produits pharmaceutiques dont l'efficacité thérapeutique n'a jamais été démontrée de façon scientifique, mais dont la toxicité nous est bien connue..."

"L'absence d'indications quant à l'effet nocif de ces substances, surtout lorsqu'elles sont ingérées accidentellement par des enfants, est bien illustrée par le fait qu'on ne retrouve le plus souvent aucune information à ce sujet, ni sur l'étiquette accolée au contenant, ni sur l'emballage."

Des substances dangereuses

Dans cette étude, les auteurs citent en guise d'exemple le cas des liniments. Au cours du mois de septembre 1973, 27 cas d'empoisonnements, au Québec, sont attribuables à ce genre de produits.

"Aucun des trois principaux produits... impliqués ne donnait d'information quant à sa composition en ingrédients actifs, quant au danger grave d'intoxication qu'ils représentent, ni quant à la conduite à tenir en cas d'ingestion accidentelle ou volontaire. Cette absence d'information peut conduire à un délai parfois fatal, entre le moment de l'ingestion et celui du début du traitement."

La majorité des liniments mentionnés dans l'enquête et vendus dans de nombreux établissements commerciaux contiendraient, "comme principes actifs, une ou plusieurs des substances suivantes:

- le salicylate de méthyle; la dose mortelle est d'une seule cuillerée à soupe chez l'enfant;
- le camphre; la dose potentiellement létale est évaluée à aussi peu qu'une cuillerée à thé;
- l'alcool méthylique qui peut produire une perte irréversible de la vision et même la mort lorsqu'un enfant en ingère, ne serait-ce qu'une once.

"On réalise donc, concluent les auteurs de l'étude, qu'il s'agit là de poisons violents et que malgré cela, aucun avertissement spécifique n'apparaît sur le contenant".

Inutiles ou dangereux

L'appellation "médicaments brevetés" désigne quelque 2.000 comprimés; poudres, sirops, onguents, etc., distribués librement dans n'importe quel genre d'établissement commercial et dont la formule est tenue secrète, même pour les professionnels de la santé, en vertu d'une vieille loi fédérale datant de 1908. Cette loi définit le "breveté" comme "une préparation pharmaceutique ou un médicament artificiel fabriqué pour l'usage interne ou externe de l'homme, et dont le nom, la composition ou la définition ne se trouve ni dans la pharmacopée britannique, ni dans le Codex medicamentarius de France, ni dans la pharmacopée des Etats-Unis, ni dans aucune pharmacopée étrangère agréée par le ministre, ni dans le formulaire canadien, ni dans le formulaire national des Etats-Unis d'Amérique, ni dans aucun formulaire adopté par une association pharmaceutique dûment constituée représentant le Canada et approuvée par le ministre..."

"En somme, déclare un représentant du Collège des médecins en faisant une boutade, un "breveté", c'est tout, sauf un médicament".

L'enquête conduite par le Collège en 1972 avait confirmé "les craintes qu'on pouvait entretenir quant aux dangers que comportent certains médicaments vendus sans contrôle



photo: Pierre Lasalle

Des "brevetés"

du pharmacien. En d'autres cas, l'analyse avait démontré des compositions proprement aberrantes, inefficaces ou pour le moins fantaisistes". Dangereux! Le ministre de la Santé et du Bien-Etre, M. Marc Lalonde, a rétorqué que s'il fallait retirer des étalages tous les produits pouvant donner lieu à une consommation immodérée, il ne nous resterait plus rien à nous mettre sous la dent ou avec quoi soulager nos maux. Dans cette déclaration, le ministre n'a point abordé la question de l'efficacité de ces produits. Le sénateur Sullivan, lors du débat sur l'abrogation de la Loi sur les spécialités pharmaceutiques ou médicaments brevetés, déclarait pour sa part le 22 octobre dernier: "En ce qui concerne les produits annoncés à la télévision, ils valent moins que rien" (Débats du Sénat, le mardi 22 octobre 1974, vol. 123, numéro 11, page 156).

Des faits troublants

Un rapport de la Commission fédérale sur les pratiques commerciales aux Etats-Unis a révélé que 16 fabricants de médicaments contre la grippe et la toux consacrent annuellement \$50 millions à mousser la vente de leurs produits. "L'écart existant entre l'abondance de publicité et l'efficacité réelle de certains médicaments brevetés paraît d'autant plus paradoxal, déclare le porte-parole du Collège des pharmaciens, qu'une autre enquête du gouvernement américain affirme que trois médicaments brevetés sur quatre sont inefficaces". En admettant le bien-fondé de la position du gouvernement fédéral en ce qui touche la surconsommation des médicaments brevetés, il demeure que de

nombreux empoisonnements attribuables à ces produits sont enregistrés chaque année. En 1974 seulement, 362 cas d'intoxication dus à une ingestion de produits dit de vente libre ou de médicaments brevetés dont la composition est tenue secrète. Le nouveau sursis accordé aux fabricants reportera à juillet 1976 le dévoilement de la composition de ces produits, ce qui n'est pas sans provoquer de vives réactions de la part des professionnels de la santé. Les centres anti-poisons ont obtenu du gouvernement fédéral la composition des médicaments brevetés, mais s'agit-il des vrais formules? Pour l'instant, la mise au jour des dossiers des centres englobe seulement les produits de la liste situés entre les lettres A et N.

Contre-publicité

L'abrogation de la loi sur les médicaments brevetés éliminera la plupart des 2.000 spécialités pharmaceutiques. Un porte-parole du ministère de la Santé et du Bien-Etre déclarait à ce sujet qu'une nouvelle section de la Loi des aliments et drogues devra être rédigée pour qu'un contrôle soit exercé sur les "brevetés" qui auront fait la preuve de leur innocuité et de leur efficacité. "une section spéciale parce qu'ils sont susceptibles d'être vendus sans prescription". Plutôt que de se livrer à une étude des produits tels qu'ils ont été vendus dans le passé ou tels qu'ils sont vendus à l'heure présente, le gouvernement fédéral permettra aux intéressés de soumettre de nouvelles formules. Ainsi, le consommateur ne saura jamais s'il a ingéré pendant des années un produit sans efficacité réelle ou même dangereux.

Les bonnes autos et les citrons

"Pourriez-vous me faire parvenir des renseignements sur les bonnes automobiles que l'on peut acheter "usagées" et les "citrons" dans cette catégorie".
M. J.-M.G.

Chaque année, l'Association pour la protection des automobilistes (APA) dévoile deux listes d'automobiles: la première concerne les voitures neuves ou usagées dont elle déconseille l'achat; la seconde, la liste des automobiles qui se méritent un avis favorable. En vue de la préparation de ces documents, l'organisme étudie les plaintes qui lui ont été soumises au cours de l'année. Elle consulte également les listes de rappels de gouvernements canadiens et américains, ainsi que les rapports des autres organismes oeuvrant dans le domaine de la protection de l'automobiliste.

Consommaction a cru bon publier ces documents à l'intention des autres lecteurs que le sujet intéresse. L'APA déconseille l'achat des voitures neuves ou usagers suivantes:

- Véga et Astre (moteur, rouille)
- Fiat 128 (rouille)
- Audi (service après-vente, coût des réparations)
- Mazda (moteur, rouille, service après-vente)
- Corolla, Celica, Corona et Hi-Lux (moteur, rouille, actualisation)
- Volks. 412 (service après-vente)
- Cortina (système électrique, suspension, service après-vente)
- Cricket (pièces non disponibles, service après-vente)
- Triumph, Jaguar, M.G., Mini, Rover Marina (service après-vente), coût des pièces et non disponibilité des pièces.

•Vauxhall (pièces, service après-vente, coûts des réparations)
L'APA recommande les voitures neuves et usagées suivantes: Valiant, Honda, Datsun B-210, Renault 12, Volks. "Coccinelle", Maverick, Comet, Dodge Colt, Gremlin, Hornet, Matador, Ford Galaxie 500, Pontiac Parisienne, Chevelle, Meteor Montcalm, Datsun 510, Dodge Dart, Mercedes-Benz Diesel.

Pour seulement \$1.

"Au mois d'octobre, j'ai fait venir les produits de beauté du World of Beauty Club, dont vous trouverez ci-joint le dépliant. J'ai mis \$1 dans l'enveloppe et j'ai reçu ma boîte de produits.

Depuis, la compagnie m'a expédié une seconde boîte de produits qui vaut cette fois \$8.00. J'ai retourné le tout en marquant dessus de ne plus la retourner parce que je la refusais à nouveau. Je ne veux plus qu'on m'envoie de facture, en me disant qu'on va me faire des frais. Que vais-je faire? Je vous assure que je ne me ferai plus prendre par ces attrapes dans les journaux".
Mme A.L.

En ce domaine, il faut étudier attentivement la publicité du fabricant, tout particulièrement ce qui est écrit en petits caractères. A la dernière page, on pouvait lire ce qui suit: "chaque nécessaire (le second et les suivants) vaudra au

Une maison vieille de 30 ans

"Voilà ce que je voudrais vous demander. "En août 1974, nous avons fait l'achat d'une maison. On nous avait assuré qu'elle était en parfait état; les rideaux, les stores et les tapis nous restaient. Deux jours après notre emménagement, les problèmes ont commencé et depuis-lors, ça n'a pas cessé. Nous avons fait appel à un inspecteur du gouvernement et il a été formel: la plomberie doit être refaite et la "fournaise", remplacée, sans parler, bien sûr, de tous les autres problèmes. Ce "château" nous a coûté \$27,000. Ne trouvez-vous pas que c'est payer cher pour n'avoir pas tout vérifié avant l'achat! Je dois vous dire que cette maison a été construite il y a trente ans, ce que nous ne savions pas. Nous croyions que tout fonctionnait encore parfaitement. Sans cela, nous ne l'aurions jamais achetée. Pouvez-vous faire quelque chose pour nous? J'espère que vous pourrez nous donner un conseil parce que nous sommes découragés."
Mme A.A.

Malheureusement, il ne faut entretenir aucun faux espoir. Nous avons publié votre lettre à titre d'exemple pour éviter à d'autres acheteurs de connaître le sort qui

Le coffre aux... surprises

"A la mi-décembre, j'ai placé une commande à la suite d'une annonce parue dans votre journal, il s'agit du "coffre aux trésors. Jusqu'à maintenant, je n'ai encore rien reçu

moins \$12.00, et bien souvent plus. Je pourrai garder ces nécessaires et les payer au prix modique consenti aux membres, soit \$5.98, plus les frais d'expédition, de manutention et la taxe de vente provinciale". L'annonce publicitaire indique également que "vous n'êtes absolument pas obligée d'acheter autre chose (soulignée dans le texte publicitaire) et que vous pouvez annuler votre adhésion en tout temps". Nous vous suggérons d'expédier une lettre recommandée à World of Beauty Club pour les aviser que vous annulez votre adhésion et si, malgré cette lettre, cette compagnie continuait l'envoi des nécessaires ou vous faisait parvenir des avis de paiement, faites appel à l'Office de protection du consommateur. La demande doit être adressée par écrit et vous devrez joindre une copie de votre lettre recommandée, de l'annonce publicitaire publicitaire et des avis de World of Beauty Club.

est le vôtre. Vous ne mentionnez pas dans votre lettre si vous avez eu affaire à un courtier en immeubles ou transigé directement avec le propriétaire. Dans le premier cas, vous pouvez faire appel à la section de la Chambre d'immeuble de votre région; dans le second cas, le propriétaire vous a-t-il certifié par écrit le bon fonctionnement de la plomberie, du système de chauffage. Si rien de cela n'a été fait, vos recours sont inexistantes ou presque. Dans un prochain article, Consommaction renseignera ses lecteurs sur tous ses problèmes. En résumé, nous pouvons déjà dire que le futur acheteur doit apprendre avant toute chose la date de construction de l'immeuble. De nombreuses garanties viennent à échéance après 2, 10 ou 20 ans. Le futur acheteur doit faire visiter la maison par un expert qui préparera une soumission en vue d'effectuer les travaux de réparations qui s'imposent. Le prix exigé du contractant pour les travaux peut servir en vue d'obtenir la maison à meilleur prix. Toutes les garanties données verbalement par le courtier ou le propriétaire devraient également apparaître sur le contrat de vente.

de l'entreprise bien qu'une lettre, rédigée en anglais, me signalait récemment que je recevrais bientôt la marchandise. Vous serait-il possible d'intervenir en mon nom

Courrier

Consommaction

ÉCRIVEZ-NOUS!

Le consommateur aux prises avec un commerçant ou un fabricant peu soucieux de la qualité de leurs produits ou désintéressés du service après-vente peut faire appel à CONSOMMATION, pour écrit. Nous interviendrons directement ou nous dirigerons le

consommateur vers les personnes qui l'aideront. Le lecteur doit inscrire son nom et son adresse sur la lettre, mais seules les initiales apparaîtront dans le journal. Tous les envois devront être adressés à CONSOMMATION Dimanche-Matin, 5701, rue Christophe-Colomb, Montréal.

auprès de cette compagnie."
M. L.R.

Nous avons pris contact avec cette société qui nous a fait part de difficultés au niveau de son système de gestion de commandes. Vous serait-il possible de nous faire parvenir une copie de votre

commande ainsi que votre mandat postal ou de votre chèque bancaire. Nous ferons des démarches auprès de l'entreprise avec ces documents en mains pour que vous puissiez recevoir votre marchandise dans les plus brefs délais ou nous veillerons à ce que vous soyez remboursé.

AU TRIBUNAL

Yves Noël vs Comet Auto (500-32-003028-74) Montréal. M. Noël avait acheté une Citroën usagée 1969 qui était en réalité un modèle 1968. Le juge Langevin obligea Comet Auto à rembourser à M. Noël la somme de \$100.

M. Baljak vs Harold Cummings (74-0846) Saint-Laurent. La plainte concernait une nouvelle transmission installée à 6,000 milles sur une Camaro 1973. Des troubles apparurent après 16 mois, soit à 14,000 milles. Le juge Noël reconnaît Harold Cummings responsable à 50 pour 100 des frais de réparations, même si la garantie est terminée.

Rouette vs Terrebonne Auto (700-32-001167-749) Terrebonne. Une voiture Mazda 1973 était en réalité une auto de modèle 1972. Le juge Thinel condamne le garage à payer

la somme de \$300 plus les frais de Cour de \$10.

Boivin vs Noivo Auto (500-32-003990-74) Montréal. Le juge Bousquet ordonne à Noivo Auto de payer la somme de \$300 plus \$10 de frais de Cour pour avoir vendu une Mazda 1972 pour un modèle 1973.

Miron vs Fortier Automobile (500-32-005140-74) Montréal. Le juge Léonce Côté condamne Fortier Automobile à payer la somme de \$250 pour permettre au plaignant de faire repeindre une Maverick 1973 dont la peinture s'écaillait.

Benveniste vs D.K. Automobile (500-32-005717-74) Montréal. Le juge Louis Canton condamne D.K. Automobile à payer la somme de \$320.

Vous partez en voyage

Si vous songez à fuir la neige pour retrouver le soleil, l'Association des consommateurs du Canada vous conseille de vérifier auprès de votre agence de voyage si votre "départ" est prévu au Canada; la Commission canadienne des transports exige que les agences de

voyage paient d'avance le vol de retour. Vérifiez si tous les coûts, taxes d'aéroport et taxis par exemple, sont compris dans le prix de votre voyage. Demandez à votre agent ce qui se passerait si le départ n'avait pas lieu ou si vous étiez obligé d'annuler votre voyage.

Méfiez-vous du poisson "frais"

Le prix de la viande de boeuf remet à l'honneur le traditionnel plat de poisson, un peu laissé dans l'ombre depuis la suppression du "vendredi maigre". Si le consommateur québécois trouve une grande variété de conserves de poisson ou de produits congelés, il éprouve par contre certaines difficultés à se procurer du poisson frais, vraiment frais.

Pourquoi cette distinction? Certains marchands, en période creuse, offrent à leurs clients en guise de poisson frais un produit décongelé. Un examen sommaire permet au

consommateur de se faire une bonne idée de la valeur du produit offert. Le poisson frais à l'oeil légèrement saillant et brillant. Les ouies sont d'un beau rouge vif. L'oeil du poisson altéré est enfoncé et terne; ses ouies sont décolorées et il s'en dégage une odeur d'amoniac. La chair du poisson frais est ferme et rigide sous le doigt; celle du poisson altéré est molle et sans élasticité. Le poisson frais a la peau brillante et les écailles bien adhérentes au corps. La peau du poisson altéré est terne et ridée; ses écailles sont molles et se détachent facilement.

le prix des aliments

CONSOMMATION publiée à titre indicatif les résultats d'un premier relevé de prix effectué dans des magasins de deux grandes chaînes d'alimentation situés dans des quartiers fortement peuplés. Au cours des prochaines semaines, nous visiterons des établissements d'autres chaînes d'alimentation, afin de permettre aux lecteurs de suivre l'évolution du prix des aliments et de comparer la politique de prix de chaque établissement.

Au cours de la visite des magasins (le vendredi 31 janvier), nous avons observé quelques erreurs au niveau de l'affichage des prix. Chez Dominion, par exemple, le format de 38 onces d'huile Crisco portait trois prix: \$1.42, \$1.55 et \$1.95. Après vérifications à la caisse, nous avons appris que le prix était de \$1.95. Le prix marqué sous les bouteilles de 38 onces (\$1.42) concernait le format de 24 onces placé à côté; \$1.55, le

nouveau prix du format de 24 onces après épuisement des produits déjà sur les tablettes.

Nous avons observé un phénomène semblable chez Steinberg — une distraction de la part des employés — mais le consommateur, s'il déchiffre les petits caractères, peut trouver la bonne réponse sans faire appel à un employé en lisant l'étiquette soigneusement rédigée qui apparaît sous le produit.

Chez Steinberg encore, nous devons regarder à deux fois avant de relever le prix d'un produit, tant l'emballage du produit "maison" ressemblait à celui d'une marque populaire. Les exemples foisonnent; nous y reviendrons.

Soulignons chez Dominion la poudre à lessive "maison", a un poids de 4 livres, mais son format est identique à celui d'une boîte marquée 5 livres.

Produit	marque	unité	Dominion	Steinberg
VIANDE				
boeuf haché		1 livre	*1.39	*1.39
T-Bone		1 livre	*2.38	*2.38
Steak de palette		1 livre	*1.08	*0.98
Côtelette de veau		1 livre	*1.99	*1.69
Jambon prêt à servir		1 livre	*1.99	*2.03
Bacon	Maple leaf	1 livre	*1.31	*1.31
Côtelette de porc		1 livre	*1.39	*1.69
Saucisse	La Belle Fermière	1 livre	*1.09	*1.09
Poulet		1 livre	*0.79	*0.77

Produit	marque	unité	Dominion	Steinberg
FRUITS ET LEGUMES				
Pommes de terre	la moins chère	5 livres	*0.39	*0.20
Laitue	idem	1 pommes	*0.49	*0.49
Tomates	idem	1 livre	*0.59	*0.49
Bananes	idem	1 livre	*0.18	*0.18
poivres	idem	1 livre	*0.20	*0.27
PRODUITS LAITIERS ET OEUFS				
Lait entier		1 pinte	*0.48	*0.48
Lait 2 pour 100		1 pinte	*0.46	*0.46
Beurre	"maison"	1 livre	*0.98	*0.94
fromage	Cracker Barrel	16 oz	*1.56	*1.56
oeufs (extra gros)		1 douz.	*0.83	*0.81
oeufs (gros)		1 douz.	*0.79	*0.79
oeufs (moyens)		1 douz.	*0.75	*0.73
DIVERS				
pain	le moins cher	24 oz	*0.43	*0.38
farine	Robin Hood	5 livres	*0.86	*0.86
céréales	Kellogg	24 oz	*0.91	*0.91
margarine	la moins chère	1 livre	*0.73	*0.63
huile de cuisson	Crisco	38 oz	*1.95	*1.95
Sucre		5 livres	*2.64	*2.64
CONSERVES				
Confiture de fraises	Habitant	24 oz	*1.49	*1.32
Ketchup	Heinz	15 oz	*0.66	*0.61
	"maison"	15 oz	*0.51	*0.51
Soupe aux tomates	Campbell	10 oz	*0.19	*0.22
Pêches	Aylmer	19 oz	*0.51	*0.56
Jus de tomates	Libby's	48 oz	*0.59	*0.59
Jus d'orangés	(congelé)	6 l'U	-0.25	*0.27
PRODUITS MENAGERS				
Javelisant	"maison"	64 oz	*0.55	*0.55
Poudre à lessive	Tide	5 livres	*2.19	*2.19
	"maison"	5 livres	*1.43*	*1.49
* prix de 4 livres				
PRODUITS HYGIENIQUES				
papier hygiénique	Facelle de Royale	2 roul.	*0.53	*0.53
	"maison"	2 roul.	*0.49	*0.49
savon pour le bain	Camay		*0.39	*0.39
shampooing	Halo	8 oz	*0.73	*0.73
dentifrice	Colgate	100 ml	*0.91	*0.91

assurance auto

Hausse en février

Bon nombre de compagnies d'assurance ont fait connaître leur intention de hausser les primes d'assurance-auto. Celles qui n'ont point encore réagi feront part de leur décision au cours des prochains jours. Les plus optimistes affirment que cette hausse ne dépassera pas 10 pour 100. La New Insurance Group a toutefois révélé à tous les courtiers avec qui elle travaille que ses taux augmenteraient de 20 pour 100, en raison du trop grand nombre de remboursements qu'elle a dû effectuer au cours des dernières années.

Aux dires des autres compagnies, la hausse des primes est également liée aux coûts des réparations. Dans ce contexte, la décision de certains garages de porter à \$18, le tarif horaire des réparations paraît leur donner doublement raison.

Un rapide sondage permet de confirmer que dans de nombreux cas la hausse des primes d'assurance-auto dépassera 10 pour 100.

ETABLISSEMENT A

"L'augmentation variera selon la classe; les plus de 25 ans par exemple paieront entre 11 et 15 pour 100 de plus pour leurs primes d'assurance. Si j'avais à vous donner un pourcentage, je parlerais de 11 pour 100".

ETABLISSEMENT B

"Nous n'avons pas encore fait connaître notre position, bien que la décision est prise. L'augmentation sera de l'ordre de 10 pour 100 et toutes les classes seront touchées uniformément".

ETABLISSEMENT C

"Notre décision sera connue dans les prochains jours. La hausse atteindra 18 pour 100 et aucune classe ne sera épargnée car cela avait été le cas en 1973".

ETABLISSEMENT D

"Si on exclut l'augmentation précédente, en juillet dernier, la hausse devrait varier entre 8 et 15 pour 100. Les classes des moins de 25 ans, comme celles des plus de 25 ans seront touchées de la même façon, sans qu'il y ait de privilèges".

La décision des compagnies d'assurance fera réfléchir plus d'un automobiliste. Elle aura peut-être pour effet de relancer le débat autour du rapport Gauvin. L'auteur de ce rapport déclarait récemment que si la réforme de l'assurance-automobile proposée avait été mise en place, les Québécois auraient économisé globalement quelque \$96 millions sur leurs primes d'assurance, tandis que les accidentés auraient reçu \$15 millions de plus en indemnités.



Pas de hausse prochaine...

(photo: Pierre Lasalle)

café

ÉCHEC DES PAYS PRODUCTEURS

A la manière des pays producteurs de pétrole, les présidents de sept pays d'Amérique du Sud se sont rencontrés récemment pour la mise au point d'un programme visant à couper les exportations de café, afin de provoquer la hausse des prix.

L'aventure s'est soldée par un échec, mais ce n'est que partie remise.

Le Venezuela était prêt à injecter \$80 millions dans l'opération pour favoriser la formation du cartel, millions puisés dans ses revenus pétroliers. Costa Rica, El Salvador, Honduras, Guatemala, Nicaragua et Panama avaient décidé de retenir une partie de leurs récoltes de café, ce qui, aux dires des spécialistes, aurait agi sur les prix. Pour l'instant, les pays producteurs de café reçoivent \$0.62 la livre sur les marchés mondiaux.

Les acheteurs de café respirent d'aise, mais ils savent que quelque chose "se prépare". On parle d'une intervention du Brésil qui, jusqu'à maintenant, est resté dans l'ombre.

bien que fortement intéressé par la question.

Depuis un an, les prix ont à peine bougé et les importateurs ont absorbé pour la plupart les hausses légères de prix puisqu'elles étaient de courtes durées, et toujours suivies d'une baisse.

"Toute hausse importante pourrait compromettre l'activité commerciale en ce domaine", déclarait l'un d'eux. "Il y a trente ans, nous payions le café \$0.06 la livre. Désormais, il faut compter pour un café moyen entre \$0.60 et \$0.85. A cela, il faut ajouter les frais de torréfaction et la perte subie au moment de cette opération. Certains cafés atteignent déjà \$1.13 la livre".

"Si les pays producteurs coupent les vivres, les consommateurs se tourneront vers le thé. Ils se passeront plus facilement de café que de pétrole".



Jusqu'au
26 février

festival gastronomique italien

par josette bourbonnais

Pour la deuxième année, Montréal est le théâtre d'un Festival gastronomique italien, sorte d'échanges culturels entre le Palace Gritti, de Venise, et le Ritz Carlton, de Montréal, joute culinaire entre le Chef Cesare Cosi et le Chef Pierre Demers!

Les agapes qui ont débuté hier soir se poursuivront jusqu'au 22 février inclus. Le directeur du Palace Gritti, M. Rusconi, s'est déplacé à cette occasion avec une équipe complète de sa cuisine pour présenter la gastronomie vénitienne au Canada, mais aussi aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne. Pour un gourmet, il est intéressant de parcourir les deux menus dressés par le Chef qui alternent les jours pairs et impairs et qui nous familiarisent avec le véritable art culinaire italien qui n'est pas constitué, comme beaucoup le pensent, de pâtes alimentaires plus ou moins tomatées!

Jambon fumé et melon, riz du Piémont aux langoustines, cannelloni soufflés à la "Cesare", riz aux champignons et petits pois, mousse de jambon Wally, consommé de boeuf Romana (avec oeuf et parmesan), soupe de poissons divers, sont bien faits pour nous mettre en appétit.

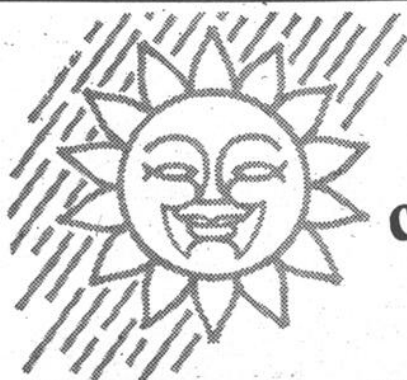
Dans les plats de résistance, à table ou au buffet, filets de sole vin blanc et crème, tripes de boeuf Florentine, suprême de volaille à la Gritti, poitrine de veau farcie froide, terrine aux aromates, jarrets de veau aux tomates, carré d'agneau aux artichauts, anguille Livournaise ou foies de veau Vénitienne sont des plats qui sortent de l'ordinaire, sans compter les brochettes de scampis (le mot italien a volé la vedette aux langoustines françaises) et les desserts glacés dont seuls les Italiens semblent avoir le secret, n'ont rien de commun avec les menus étriqués des petits restaurants dits italiens de nos faubourgs et dont nous sommes plus que las!

La dimension culturelle

Si tant est que la culture d'un peuple passe d'abord par sa bouche, que dire de restaurateurs qui, en plus de leur vocation gastronomique, se dévouent à une cause aussi noble que la restauration de Venise? On sait le coût des travaux que nécessite cette ville en péril pour laquelle le monde entier s'émeut.

Le Palace Gritti, fondé en 1948 par la compagnie des Grands hôtels (CIGA) dans le grand palais même du doge André Gritti, est situé sur le Campo di Santa Maria del Giglio avec vue de ses salles à manger sur le Grand canal. Il accueille aussi ses clients, en été, sur une terrasse flottante et sa liste d'invités prestigieux porte des noms aussi brillants qu'Hemingway, Somerset Maugham ou Grace de Monaco!

En 1975, pendant les trois mois d'été, des semaines gastronomiques extraordinaires sont prévues avec la collaboration d'artistes internationaux qui donneront leur cachet à la Fondation de Venise en péril. Autre curiosité: une école culinaire a été créée pour les clients qui pourront ainsi s'initier à la cuisine régionale et à la Haute cuisine italienne avec des maîtres comme le Chef Cesare.



Pourquoi les vins canadiens ne portent-ils pas de millésime?

Pour la raison bien simple que la grande majorité des vins importés n'en portent pas non plus.

Dans la fabrication des bonbons, des véhicules, des biscuits ou des voitures, le temps qu'il fait ne constitue pas un facteur déterminant: on peut fabriquer tous ces articles selon certaines normes, quel que soit le temps qu'il fait dehors.

Dans la fabrication du vin, le temps qu'il fait joue un grand rôle. Les années où il y a exactement la quantité de pluie et de soleil qu'il faut, le raisin donne un vin digne d'un bon "millésime". Mais cela n'arrive qu'une fois tous les dix ans. Si nous ne devons produire que des vins qui portent un millésime — des vins qui pro-

viennent du raisin d'une seule année — alors, vous auriez une chance sur dix d'obtenir un grand vin, et neuf chances sur dix d'avoir un vin ordinaire ou pire.

C'est pourquoi Brights, de même que la grande majorité des viticulteurs dans le monde entier, mélange ses vins. C'est pourquoi dans le 74 Sherry que vous dégustez, il peut y avoir un sherry d'il y a dix ans — un sherry d'il y a sept ans et un d'il y a trois ans — mélangés de façon que le vin qui en résulte ait le même goût, autant que le palais puisse en juger, que le 74 Sherry produit l'année dernière ou il y a deux ans.

Parmi les vins canadiens Brights de qualité qui ne portent pas de millésime, voici la "cave" hors pair que vous pouvez facilement avoir chez vous:

74 Sherry	Un vin apéritif délicieux.
\$2.75 (40 oz) 522D	
74 Port	Parfait avec le fromage et les biscuits salés.
\$2.75 (40 oz) 510B	
Manoir St-David	Un vin de table blanc demi-sec.
\$1.50 (26 oz) 401A	
Mazel Toy	Un délicieux vin de dessert.
\$2.00 (26 oz) 596E	
Vin rosé pétillant Du Barry	Un vin léger "pour toutes occasions".
\$2.75 (26 oz) 532B	

Vins Brights
VINS CANADIENS DE QUALITÉ



\$1.50 (26 oz) 401A

\$2.00 (26 oz) 596E

\$2.75 (26 oz) 532B

gastronomique soi

par josette bourbonnais

Photos: André Hébert

Coquille de fruits de mer

POUR DEUX PERSONNES

Les poissons, les crustacés et les mollusques sont de plus en plus au menu quotidien et il est heureux que les mères de famille canadiennes les utilisent davantage pour varier les menus d'une part, et pour équilibrer leur budget, d'autre part. La variété est plus grande, dit-on, dans ce genre de recettes que celles qu'offrent les viandes. Mme Paquin, Chef à la Karicature, 1950 Est, boulevard de Maisonneuve à Montréal, nous offre la recette de la Coquille de fruits de mer, mets qui revient à moins de \$5.00.

de Mme Paquin

de la Karicature



10 pétoncles nature congelés
8 crevettes
4 morceaux de homard en boîte
18 champignons
2 échalotes françaises (rouges)
persil haché
4 oz de vin blanc
1 tasse de sauce Béchamel assez épaisse
1/2 tasse de fromage râpé emmenthal
1 tasse de pommes de terre en purée
Faites braiser les fruits de mer dans le vin, ajoutez le persil, les échalotes, laissez cuire environ 10 minutes. Décorez deux coquilles de pommes Duchesse (purée enrichie d'un oeuf). Ajoutez les fruits de mer à la béchamel, sel et poivre, au goût. Déposez le tout dans les coquilles, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner au four. Servez avec des brocolis au beurre.

Qui a dit que le travail de chef de cuisine était trop dur pour une femme? Je ne croyais pas en trouver une si tôt. Mais c'est très agréable de présenter le chef du restaurant A la Karicature, propriété de Fernand Gignac, Mme Paquin.

C'est un peu par hasard, ou par un concours de circonstances, que Mme Paquin est venue à la cuisine professionnelle. Evidemment, elle a toujours adoré cuisiner pour sa propre famille et par goût tout simplement de la bonne cuisine.

C'était pendant la guerre, à Valleyfield, seule avec trois jeunes enfants à faire vivre, son mari étant dans l'armée en Europe, elle a commencé, pour se faire des sous, à prendre des pensionnaires. Très vite, elle a eu des Français, des émigrés de Carcassonne, elle se souvient. Et les Français, c'est difficile en matière de table. Insensiblement, elle a élargi son éventail de recettes et c'est vite devenu une passion. Un peu plus tard, elle a connu la cuisine napolitaine, grâce à la famille d'un chef d'orchestre napolitain, Julio Romano, qui s'était installée à Rougemont et elle a été engagée à tenir la cuisine.

Quand on a un talent naturel, il faut l'utiliser et le déployer. La nouvelle s'est répandue et Mme Paquin s'est vu offrir le poste de chef à la Vieille Marmite, à Ste-Adèle par M. Joulet, qui appartenait à l'ancien Kerhulu, de Montréal. Puis ce furent les Sept Fables, de Champlain, tenu par une famille jusqu'à ce que M. Trottier lui demande de faire l'ouverture des Filles du Roy, dans le Vieux-Montréal, en 1966, dont on connaît la réussite comme pionnier dans ce quartier. Il y a un peu plus de 2 ans, c'était Fernand Gignac qui voulait se réserver les services de Mme Paquin pour son nouveau restaurant. Une carrière bien remplie. Très gaie, Mme Paquin dit: "Je conçois la bonne cuisine dans la bonne humeur, la mauvaise humeur, ça fait tourner les sauces!"

ON ROCK GARDEN

CUISINE CHINOISE RENOMMÉE

LE BON ENDROIT POUR MANGER
VOUS AIMEREZ SON ATMOSPHERE AMICALE
ET SES PRIX RAISONNABLES

741 EST. FLEURY (coin St-Hubert)

BUFFET: LUN. au VEND. de 11h A.M. à 2h P.M. STATIONNEMENT GRATUIT
LIVRAISON GRATUITE plus PONT-VIAU-DUVERNAY LAVAL-DES-RAPIDES **381-8529**

LA CUISINE DE MES GRANDS-MÈRES

RECETTES D'AUTREFOIS



PRIX \$5.00

Les Grandes Editions du Québec avec la collaboration du Centre culturel de la Cité des Jeunes de Vaudreuil.

• 2 livres de beurre avec 1 livre
• Marinades
• Sucre à la crème
• Ragoût de boulettes
• Tête fromagée
• Grasse de rôti
• Pâté de foie gras
• Plus de 200 recettes

BON DE COMMANDE

Les Grandes Editions du Québec Inc.,
3555, rue Monselet, Montréal-Nord, 324-4976

NOM
ADRESSE
TEL

LA MAISON DU BIFTECK



GEORGES STEAK HOUSE

SITUÉ AU CAFÉ DU NORD
DÉLICIEUX SCAMPIS
DINERS
D'HOMMES D'AFFAIRES

STATIONNEMENT GRATUIT

10715, boul PIE-IX
322-2020

MONTREAL-NORD



HANCHOW INC.

10236 LAJEUNESSE Angle FLEURY Mont.
Pour les connaisseurs en cuisines orientales
BAR SALON — BOISSONS TROPICALES — RÉCEPTIONS
GRAND CHOIX DE VINS CANADIENS ET IMPORTÉS
RÉSERVATIONS **388-9291**

ÉCONOMISER!

SERVICE HORS PAIR! TARIFS DE VOLS NOLISÉS!



Vous ne pouvez pas trouver tarifs individuels plus avantageux en saison pour l'Europe que les tarifs ABC d'Econair Canada ou d'O.A.T. A bord des réactés d'Air Canada(AC) et de British Airways(BA), le personnel de bord au grand complet vous assurera un service hors pair. Repas de choix et bar ouvert, gracieuseté d'Econair. Léger supplément à payer à bord des 747 pour le cinéma et la musique en stéréo.

Laissez-vous aller dans le confort d'un 747. En effet, nous sommes la seule entreprise ABC de vols nolisés vers Paris à vous offrir les super-réactés; et pour vous garantir un vol super-confortable, nous n'acceptons que 362 passagers à bord. Encore plus: pas 44 livres, mais 66 livres de bagages: très utile quand on revient chargé de colis. Si vous allez à Londres, nous sommes la seule entreprise ABC de vols nolisés à poser ses avions à l'aéroport Heathrow, situé au carrefour d'un réseau de lignes aériennes.

Retenez cette liste de dates de vacances. Cochez le vol choisi, on vous confirmera le départ sur-le-champ.

Vous devez réserver 63 jours à l'avance et verser un acompte de 10%, acompte qui n'est pas remboursable. Si vous annulez 45 jours ou plus à l'avance, vous ne perdez que votre acompte de 10%. Moins de 45 jours à l'avance, vous devez payer la somme de \$100. Disponible seulement par l'entremise d'un agent de voyages.

Vous partirez, c'est garanti. Econair Canada, une filiale d'Air Canada, et O.A.T. vous offrent un choix de départs vers les destinations les plus recherchées. Plusieurs séjours de différentes durées! Vous payez à temps et vous partirez... c'est garanti. (Une assurance-annulation de réservations par suite d'accident ou de maladie ne coûte que \$6 par personne).

Épargnez. Vous n'avez pas à faire partie d'un groupe pour profiter de nos tarifs de vols nolisés. Vous n'avez qu'à réserver chez votre agent de voyages. Épargnez plus de \$470 sur le tarif économique normal pour Paris durant l'été. Ou plus de \$240 pour un tarif excursion de plus de 21 jours à Londres. (Les enfants de moins de 2 ans ne paient pas).

C'est ce qui s'appelle **ÉCONOMISER!**

Ces tarifs sont sujets à changement suivant les hausses imprévisibles des coûts.

Tous les vols ABC d'Econair Canada sont régis par les règlements de la Commission canadienne des transports et par le Comité du transport aérien.

*Une somme supplémentaire de \$5.00 devra être versée lors du paiement final afin de couvrir le coût de la taxe canadienne de transport aérien imposée à l'affrètement.

MONTREAL-PARIS EN 747
À PARTIR DE
\$282
ALLER RETOUR*

MONTREAL-LONDRES
À PARTIR DE
\$249
ALLER RETOUR*

LISTE DES VOLS

de MONTREAL à LONDRES (AEROPORT INTERNATIONAL) (HEATHROW)							de MONTREAL à PARIS (AEROPORT INTERNATIONAL) (HEATHROW)							de MONTREAL à LONDRES (AEROPORT INTERNATIONAL) (HEATHROW)							
Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de retour (par paiement personne)	Tarif aller	Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de retour (par paiement personne)	Tarif aller	Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de retour (par paiement personne)	Tarif aller	
JUILLET																					
AC-DC8	sem	5 juil	dim 27 juil	22	5 mai	22 mai	\$319.	BA-707	dim 21 sept	dim 12 oct	21	22 juil	8 août	\$272.	AC-747	dim 20 juil	mar 12 août	23	20 mai	6 juin	\$329
								AC-DC8	jeu 25 sept	ven 17 oct	22	25 juil	12 août	\$272.	AC-747	dim 20 juil	mar 2 sept	44	20 mai	6 juin	\$329.
								BA-707	dim 28 sept	dim 19 oct	21	29 juil	15 août	\$272.	AC-747	dim 27 juil	mar 19 août	23	27 mai	13 juin	\$329.

Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de paiement	Tarif aller retour (par personne)
AVRIL						
BA-707	dim 6 avr	dim 27 avr	21	4 fév	21 fév	\$249.
BA-707	dim 13 avr	dim 4 mai	21	11 fév	28 fév	\$249.
BA-707	dim 20 avr	dim 11 mai	21	18 fév	7 mars	\$249.
BA-707	dim 27 avr	dim 18 mai	21	25 fév	14 mars	\$249.
MAI						
BA-707	dim 4 mai	dim 25 mai	21	4 mars	21 mars	\$272.
AC-DC8	dim 10 mai	dim 1 juin	22	10 mars	27 mars	\$272.
AC-DC8	dim 11 mai	dim 1 juin	21	11 mars	27 mars	\$272.
AC-DC8	dim 17 mai	dim 8 juin	22	17 mars	3 avr	\$272.
AC-DC8	dim 22 mai	dim 22 juin	36	17 mars	3 avr	\$272.
BA-707	dim 18 mai	dim 8 juin	21	18 mars	4 avr	\$272.
AC-DC8	dim 24 mai	dim 15 juin	22	24 mars	10 avr	\$272.
AC-DC8	dim 24 mai	dim 29 juin	36	24 mars	10 avr	\$272.
BA-707	dim 25 mai	dim 15 juin	21	25 mars	11 avr	\$272.
AC-DC8	dim 31 mai	dim 22 juin	22	31 mars	17 avr	\$272.
AC-DC8	dim 31 mai	dim 6 juin	36	31 mars	17 avr	\$272.
JUIN						
BA-707	dim 1 juin	dim 22 juin	21	1 avr	18 avr	\$272.
AC-DC8	dim 7 juin	dim 29 juin	22	7 avr	24 avr	\$272.
AC-DC8	dim 7 juin	dim 13 juin	36	7 avr	24 avr	\$272.
BA-707	dim 8 juin	dim 29 juin	21	8 avr	25 avr	\$272.
AC-DC8	dim 14 juin	dim 8 juin	22	14 avr	1 mai	\$272.
AC-DC8	dim 14 juin	dim 20 juin	36	14 avr	1 mai	\$272.
BA-707	dim 15 juin	dim 6 juin	21	15 avr	2 mai	\$272.
AC-DC8	dim 21 juin	dim 13 juin	22	21 avr	8 mai	\$319.
AC-DC8	dim 21 juin	dim 27 juin	36	21 avr	8 mai	\$319.
BA-707	dim 22 juin	dim 13 juin	21	22 avr	9 mai	\$319.
AC-DC8	dim 28 juin	dim 20 juin	22	28 avr	15 mai	\$319.
AC-DC8	dim 28 juin	dim 24 août	57	28 avr	15 mai	\$319.
BA-707	dim 29 juin	dim 20 juin	21	29 avr	16 mai	\$319.

Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de paiement	Tarif aller retour (par personne)
JUILLET						
AC-DC8	dim 5 juil	dim 27 juil	22	5 mai	22 mai	\$319.
AC-DC8	dim 5 juil	dim 31 août	57	5 mai	22 mai	\$319.
BA-707	dim 6 juil	dim 27 juil	21	6 mai	23 mai	\$319.
AC-DC8	dim 12 juil	dim 3 août	22	12 mai	29 mai	\$319.
BA-707	dim 13 juil	dim 3 août	21	13 mai	30 mai	\$319.
AC-DC8	dim 19 juil	dim 10 août	22	16 mai	5 juin	\$319.
BA-707	dim 20 juil	dim 10 août	21	20 mai	6 juin	\$319.
AC-DC8	dim 26 juil	dim 17 août	22	26 mai	12 juin	\$319.
BA-707	dim 27 juil	dim 17 août	21	27 mai	13 juin	\$319.
AOÛT						
AC-DC8	dim 2 août	dim 24 août	22	2 juin	19 juin	\$319.
AC-DC8	dim 2 août	dim 7 sept	36	2 juin	19 juin	\$319.
BA-707	dim 3 août	dim 24 août	21	3 juin	20 juin	\$319.
AC-DC8	dim 9 août	dim 31 août	22	9 juin	26 juin	\$319.
AC-DC8	dim 9 août	dim 14 sept	36	9 juin	26 juin	\$319.
BA-707	dim 10 août	dim 31 août	21	10 juin	27 juin	\$319.
AC-DC8	dim 16 août	dim 7 sept	22	16 juin	3 juil	\$319.
AC-DC8	dim 16 août	dim 21 sept	36	16 juin	3 juil	\$319.
BA-707	dim 17 août	dim 7 sept	21	17 juin	4 juil	\$319.
AC-DC8	dim 23 août	dim 14 sept	22	23 juin	10 juil	\$272.
AC-DC8	dim 23 août	dim 28 sept	36	23 juin	10 juil	\$272.
BA-707	dim 24 août	dim 14 sept	21	23 juin	11 juil	\$272.
AC-DC8	dim 30 août	dim 21 sept	22	30 juin	17 juil	\$272.
AC-DC8	dim 30 août	dim 5 oct	36	30 juin	17 juil	\$272.
BA-707	dim 31 août	dim 21 sept	21	30 juin	18 juil	\$272.
SEPTEMBRE						
AC-DC8	dim 6 sept	dim 28 sept	22	7 juil	24 juil	\$272.
AC-DC8	dim 6 sept	dim 12 oct	36	7 juil	24 juil	\$272.
BA-707	dim 7 sept	dim 28 sept	21	8 juil	25 juil	\$272.
AC-DC8	dim 13 sept	dim 5 oct	22	14 juil	31 juil	\$272.
AC-DC8	dim 13 sept	dim 19 oct	36	14 juil	31 juil	\$272.
BA-707	dim 14 sept	dim 5 oct	21	15 juil	1 août	\$272.
AC-DC8	dim 20 sept	dim 12 oct	22	21 juil	7 août	\$272.
AC-DC8	dim 20 sept	dim 19 oct	29	21 juil	7 août	\$272.

Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de paiement	Tarif aller retour (par personne)
OCTOBRE						
BA-707	dim 21 sept	dim 12 oct	21	22 juil	8 août	\$272.
AC-DC8	jeu 25 sept	ven 17 oct	22	25 juil	12 août	\$272.
BA-707	dim 28 sept	dim 19 oct	21	29 juil	15 août	\$272.
de MONTRÉAL à PARIS (AÉROPORT INTERNATIONAL) (AÉROPORT CHARLES-DE-GAULLE)						
MAI						
AC-747	dim 25 mai	mar 17 juin	23	25 mars	11 avr	\$282.
AC-747	dim 25 mai	mar 22 juin	58	25 mars	11 avr	\$282.
JUIN						
AC-747	dim 1 juin	mar 24 juin	23	1 avr	18 avr	\$282.
AC-747	dim 1 juin	mar 15 juin	44	1 avr	18 avr	\$282.
AC-747	dim 8 juin	mar 1 juin	23	8 avr	25 avr	\$282.
AC-747	dim 8 juin	mar 8 juin	30	8 avr	25 avr	\$282.
AC-747	dim 15 juin	mar 8 juin	23	15 avr	2 mai	\$282.
AC-747	dim 15 juin	mar 29 juin	44	15 avr	2 mai	\$282.
AC-747	dim 22 juin	mar 15 juin	23	22 avr	9 mai	\$329.
AC-747	dim 22 juin	mar 19 août	58	22 avr	9 mai	\$329.
AC-747	dim 29 juin	mar 22 juil	23	29 avr	16 mai	\$329.
AC-747	dim 29 juin	mar 12 août	44	29 avr	16 mai	\$329.
JUILLET						
AC-747	dim 6 juil	mar 29 juil	23	6 mai	23 mai	\$329.
AC-747	dim 6 juil	mar 5 août	30	6 mai	23 mai	\$329.
AC-747	dim 13 juil	mar 5 août	23	13 mai	30 mai	\$329.
AC-747	dim 13 juil	mar 26 août	44	13 mai	30 mai	\$329.

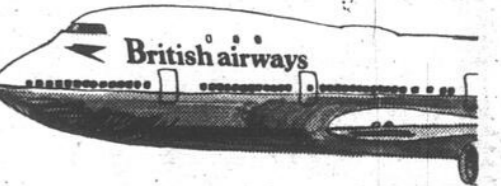
Choix	Départ	Retour	Durée (jours)	Vous devez réserver avant le	Date finale de paiement	Tarif aller retour (par personne)
AOÛT						
AC-747	dim 3 août	mar 26 août	23	3 juin	20 juin	\$329.
AC-747	dim 3 août	mar 12 sept	43	3 juin	20 juin	\$329.
AC-747	dim 10 août	mar 2 sept	23	10 juin	27 juin	\$329.
AC-747	dim 10 août	mar 15 sept	36	10 juin	27 juin	\$329.
AC-747	dim 17 août	mar 9 sept	23	17 juin	4 juil	\$329.
AC-747	dim 17 août	mar 16 sept	30	17 juin	4 juil	\$329.
AC-747	dim 24 août	mar 16 sept	23	23 juin	11 juil	\$282.
AC-747	dim 24 août	ven 26 sept	33	23 juin	11 juil	\$282.
SEPTEMBRE						
AC-DC8	mar 2 sept	mar 24 sept	22	3 juil	18 juil	\$282.
AC-DC8	mar 9 sept	mar 1 oct	22	10 juil	25 juil	\$282.
AC-DC8	mar 16 sept	mar 8 oct	22	17 juil	1 août	\$282.
AC-DC8	mar 23 sept	mar 15 oct	22	24 juil	8 août	\$282.
de MONTRÉAL à FRANCFORT (AÉROPORT INTERNATIONAL) (AÉROPORT DE FRANCFORT-SUR-MAIN)						
JUIN						
AC-DC8	mer 18 juin	mer 2 juil	14	18 avr	5 mai	\$309.
AC-DC8	mer 25 juin	mer 27 août	63	25 avr	12 mai	\$359.
JUILLET						
AC-DC8	mer 9 juil	jeu 31 juil	22	9 mai	26 mai	\$359.



econair
canada



O.A.T.
O.A. Travel [Canada] Limited



VENTUREX LIMITÉE
SEULEMENT PAR L'ENTREMISE D'UN AGENT DE VOYAGES D'AIR CANADA ET DE BRITISH AIRWAYS.

CLUB JEUNESSE
POUR RÉSERVER VOTRE VOL ECONAIR
UTILISEZ NOTRE COUPON RÉPONSE EN PAGE B-34 CLUB JEUNESSE INC.
ECONOVOLISEZ!

CLUB JEUNESSE
POUR RÉSERVER VOTRE VOL ECONAIR
UTILISEZ NOTRE COUPON RÉPONSE EN PAGE B-34 CLUB JEUNESSE INC.
ECONOVOLISEZ!

CLUB JEUNESSE
POUR RÉSERVER VOTRE VOL ECONAIR
UTILISEZ NOTRE COUPON RÉPONSE EN PAGE B-34 CLUB JEUNESSE INC.
ECONOVOLISEZ!

CLUB JEUNESSE
POUR RÉSERVER VOTRE VOL ECONAIR
UTILISEZ NOTRE COUPON RÉPONSE EN PAGE B-34 CLUB JEUNESSE INC.
ECONOVOLISEZ!

VOYAGES **TRAVELAIDE** PLAZA ST-HUBERT 273-7755
ECONOVOLISEZ!

VOYAGES **TRAVELAIDE** PLAGE LONGUEUIL 679-3777
ECONOVOLISEZ!

VOYAGES **TRAVELAIDE** CENTRE LAVAL 688-5310
ECONOVOLISEZ!

VOYAGES **TRAVELAIDE** RUE ST-DENIS 845-8225
ECONOVOLISEZ!

VOYAGES **GINGRAS** LTÉE
1906, boul. GRAMM, MONTRÉAL 305 TÉL.: 735-2702
3587, av. PAPIREAU, MONTRÉAL 135 Téli.: 526-2511
ECONOVOLISEZ!

Pour un voyage bien organisé, consultez:
METRO TRAVEL
5921, rue LAURENDEAU, MONTRÉAL
TÉL.: 761-5878
ECONOVOLISEZ!

Voies Bergeron
VOTRE AGENT DE VOYAGES
1650, de MAISONNEUVE, Suite 405, 935-1182
1725, rue ST-DENIS 273-3301
1190, boul. PIE-IX 376-6700
ECONOVOLISEZ!

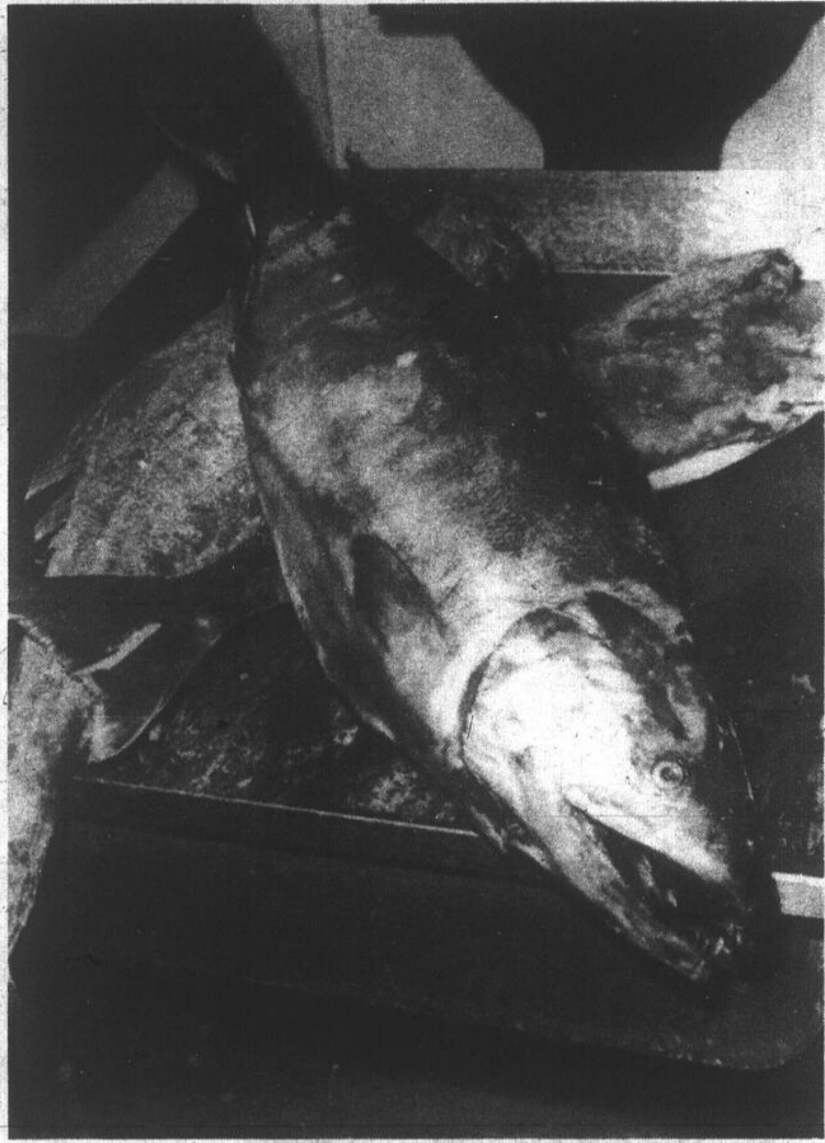
VOYAGES **TRAVELAIDE** CENTRE-VILLE 1010 STE-CATHERINE OUEST METRO PEEL 861-7272
ECONOVOLISEZ!

AGENCE DE VOYAGES **VIAU** CARREFOUR LAVAL 688-6211
ECONOVOLISEZ!

AGENCE DE VOYAGES **VIAU** SQUARE PHILIPS 866-9381
ECONOVOLISEZ!

AGENCE DE VOYAGES **VIAU** 3428 ST-DENIS 842-1751
ECONOVOLISEZ!

AGENCE DE VOYAGES **VIAU** GALERIES D'ANJOU 353-7650
ECONOVOLISEZ!



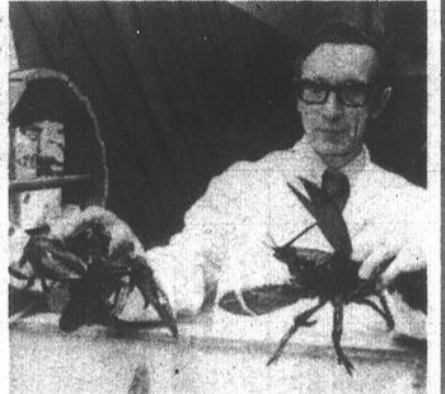
marché des Pêcheurs unis nous explique le soin et les procédés de préparation du poisson congelé. Il rappelle: "le poisson congelé est du poisson frais maintenu dans de la glace environ 3 jours dans les usines de transformation avant la congélation et où se promènent des inspecteurs du gouvernement et tous nos produits doivent répondre à la norme de qualité A-1, sans quoi, il est refusé et dirigé pour faire de la "farine de poisson", c'est-à-dire une sorte d'engrais pour la terre."

Selon la direction des pêches maritimes du ministère de l'Industrie et du Commerce du Québec, les Nord-américains mangent 15 fois plus de viande que de poisson et c'est dommage. Dommage de se priver inconsciemment de la richesse des ressources des fruits de la mer et de leur grande variété, dommage de ne pas songer plus souvent à abaisser le coût du ravitaillement familial en diversifiant davantage les menus. On dit que la faune terrestre ne fournit qu'une dizaine d'espèces pour nos menus tandis que la faune aquatique nous en offre des centaines.

Les poissons sont une excellente source de protéines et, comme le fait remarquer M. Arseneault, ne présentent presque pas de déchets face à la

viande qui, nous l'avons vu dans le précédent article, comporte 30% de perte. Les poissons contiennent un assortiment d'acides aminés comparables au boeuf ou au porc. Les sucres que beaucoup de médecins considèrent comme nocifs sont à peu près inexistant dans le poisson sauf pour certains mollusques. Toutes les vitamines se retrouvent dans les produits de la pêche à des degrés divers selon les espèces. Les minéraux sont grandement présents, en particulier le calcium et le phosphore, sauf le fer.

Ces éléments sont-ils affectés par les procédés de préservation, de congélation et de cuisson? Les protéines ne sont à peu près pas affectées, la même chose pour les graisses; dans les vitamines, seule la thiamine, B1, subit une perte importante mais cette vitamine est largement répandue dans les autres aliments.



M. Gaston Déziel, gérant du magasin des Pêcheurs unis du Québec.

Le

poisson

facteur d'équilibre pour le budget familial

par
jossette
bourbonnais

Le poisson canadien s'est acquis une renommée internationale surtout en Europe et aux Etats-Unis et nous pratiquons une politique d'import-export en ce domaine à l'année longue.

Lors d'une visite aux Pêcheurs unis du Québec, nous nous attirons curieusement, la même réflexion que pour la viande congelée, en réponse à notre scepticisme, de la part de M. André Arseneault: "Vous savez, le poisson congelé est souvent plus frais que le poisson frais! Il ne faut pas oublier que du moment de la prise à celui de la consommation, il peut s'écouler plus d'une semaine en manutention, transformation et transport dans de la glace pilée, ce qui augmente du même coup son prix de revient."

Le directeur de la mise en



Mme Clémence Noël explique l'avantage d'acheter par 3 ou 5 livres.

POISSONS VENDUS AU QUÉBEC

On considère plusieurs classes. Dans les poissons maigres: la morue, aiglefin, plie (ou sole), bar, doré, poulamon. Dans les demi-gras: sébaste, flétan, éperlan, turbot, dans les gras: alose, anguille, esturgeon, hareng, maquereau, sardine, saumon et truite de mer. Dans les crustacés maigres: homard, crabe, crevette et mollusques: moule, coque, pétoncle, palourde, sans compter les espèces plus recherchées de crustacés et mollusques: langouste, langoustine, huîtres, escargots, calmars.

Bien entendu, tous les supermarchés ne détaillent pas toutes ces variétés, il faut chercher un peu et des poissonniers spécialisés sont à même d'offrir une plus grande variété, ce qui se trouve plus facilement dans les grandes villes. Dans le poisson congelé, rechercher les boîtes de 3 et 5 livres est économique. Exemple, le filet de morue qui se détaille aux alentours de \$1.45 la livre revient à 72¢ en boîte de 5 livres.

Des quantités de livres de recettes offrent mille et une manières d'appêter le poisson et l'Editeur officiel du Québec vend un livre pratique "Recettes, poissons et fruits de mer du Québec", à \$2.50 qui renseigne le consommateur adéquatement.

On nous fait remarquer que la plupart des gens ont tendance à trop faire cuire le poisson ou à le décongeler en eau chaude, ce qui est mauvais.



En hiver
comment
acheter la

viande? viande? viande?

par josette bourbonnais

Par les temps qui courent où l'alimentation de la famille coûte les yeux de la tête, et en particulier la viande, qui constitue de 30 à 35% de notre marché, acheter est un art. Un art qui peut s'apprendre et surtout s'exercer. Il demeure impossible d'indiquer aux consommateurs pour une semaine donnée des prix fixes dans tous les morceaux du boeuf, par exemple, tant les coupes, selon les classes de boeuf varient, et tant le prix à la livre fluctue d'un magasin à l'autre, d'une succursale à l'autre de la même chaîne, selon le quartier de la ville, nous dit-on, et surtout selon la parure de la viande, un peu plus d'os ou de gras.

Les catégories pas indiquées

Il y a deux ans, le ministère fédéral de l'Agriculture instaurait un système de classification de la viande: classes A - B - C et même D allant de très maigre à grasse, avec des subdivisions à l'intérieur de ces quatre classes - A1 - A2, etc. Cette première classe A devait remplacer en quelque sorte l'appellation "rouge" ancienne et les classes à partir de B, l'appellation "bleue". Or, d'après nos recherches, à peu près aucun boucher n'utilise cette classification dans l'étiquetage des viandes mises à l'étalage. A l'exception des services de viande qui vendent en grosses quantités aux clients possédant un congélateur. Comment la ménagère peut-elle s'y retrouver? En usant de gros bon sens. Il faut regarder la qualité, la couleur de la viande, (refuser une viande grise) la parure, l'épaisseur du gras, les déchets que représente le morceau. Apprendre aussi à utiliser les morceaux secondaires à cuire en bouillis, pot-au-feu, ragouts, braisés. Ce sont, pris dans l'avant du boeuf, les poitrines coupées en listères, plate, roulée, le bout de côtes, la pointe de poitrine roulée, le jarret et le jarret roulé. On peut toujours exiger de son boucher qu'il nous renseigne sur la classe du boeuf qu'il nous offre mais surtout que les morceaux soient bien identifiés et l'inscription "avant" ou "arrière" du boeuf soit écrite sur le paquet et qui ne doivent pas se vendre au même prix. Nous sommes allés nous renseigner au Service Alimentaire Fortier, 8600, 8e Avenue à Ville St-Michel, voici ce que nous avons appris.

En 1975, les prédictions semblent bonnes pour le boeuf, "on s'est aperçu, rapporte M. Jean Fortier, qu'on a une surpopulation de boeuf, ce qui va faire baisser les prix, baisse qui va durer. Par contre, le porc est et va demeurer d'un prix assez élevé, l'agneau n'est pas produit en quantités suffisantes pour supporter la concurrence au Québec, celui d'Australie et de Nouvelle-Zélande est abordable, la volaille, dont les cotes d'élevage ont baissé, va monter.

M. Fortier recommande assez la viande congelée qui, dit-il, est souvent "plus fraîche que la viande fraîche", qui doit supporter le même transport à une température forcément plus élevée.

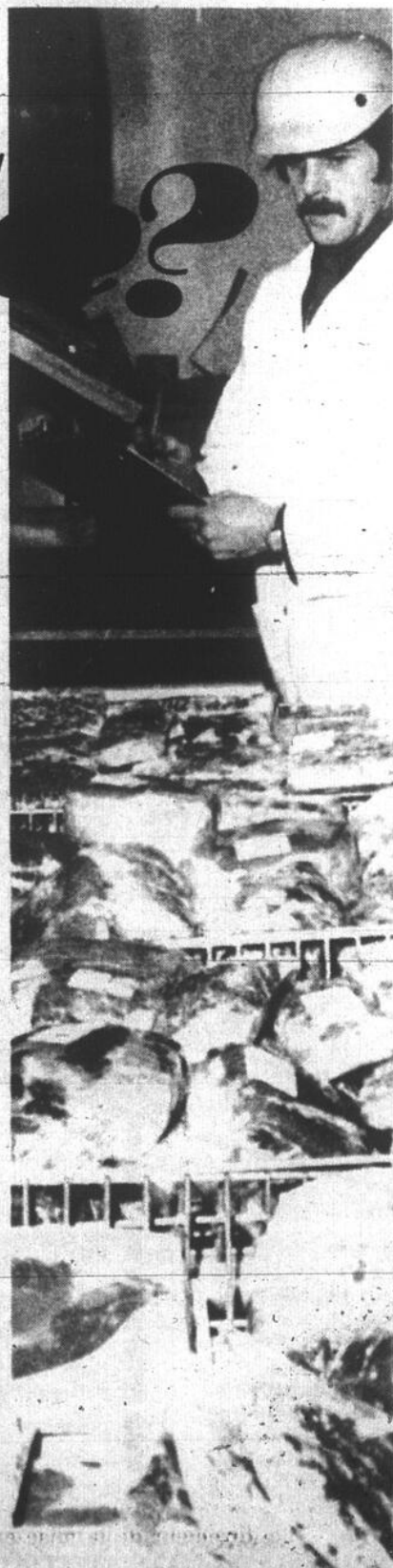
Dans ce domaine, il nous a été facile d'obtenir des prix, par demi-boeuf et par quartier de boeuf. M. Fortier nous donne deux prix, le premier étant celui que nous payons pour une viande brute, le second provient d'un calcul simple prévoyant de 25 à 30% de perte pour os, gras, déchets.

Si l'on choisit d'acheter le demi-boeuf, avant et arrière, d'un poids d'environ 300 livres dans la catégorie A2 ou A3, ce qui comporte un petit peu de gras, donc une viande plus tendre que A1, très maigre, on paie \$1.19 la livre, soit \$1.69 net (compte tenu de 30% de déchets), mais dans une catégorie dite commerciale C1, le demi-boeuf revient à 0.85 la livre, soit \$1.20 net.

Si l'on choisit d'acheter un quart de boeuf, soit l'arrière où se trouvent les morceaux choisis, T-bone ou aloyau, surlonge, boston, filet mignon, croupe, flanc, on paiera pour la classe A1 ou A2, \$1.49 la livre, soit \$2.09 net, ou encore dans la classe C1 0.99 la livre, soit \$1.41 net, à raison de 145 livres.

L'on voit tout de suite "l'affaire" à réaliser compte tenu de l'éventail de morceaux que l'on obtient à un prix très moyen à peine supérieur à celui d'un morceau inférieur au détail. Ce qui permet aussi, aux familles modestes ou nombreuses de s'offrir un faux-filet, voire un filet mignon de temps à autre, ces deux morceaux se détaillant couramment, d'après nos recherches, \$3.38 et plus de \$4.00 respectivement.

Bien entendu, quand on achète des quartiers de boeuf congelés, la viande est détaillée en rôtis, steaks, côtes, etc., soigneusement emballés individuellement, étiquetés, prêts à être enfilés dans le congélateur.

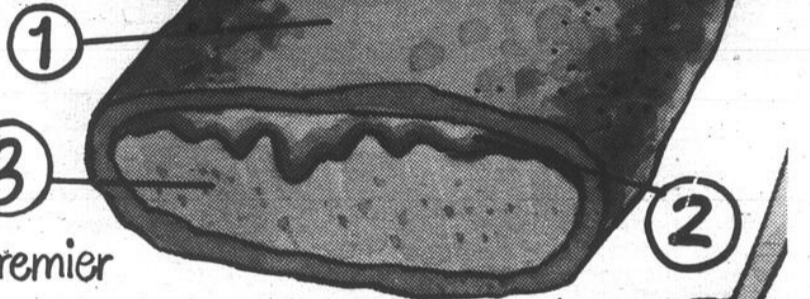


Voici le Croque-Monsieur du poisson.

Votre palais
en raffolera.

Qu'est-ce qu'un Croque-Monsieur au poisson?

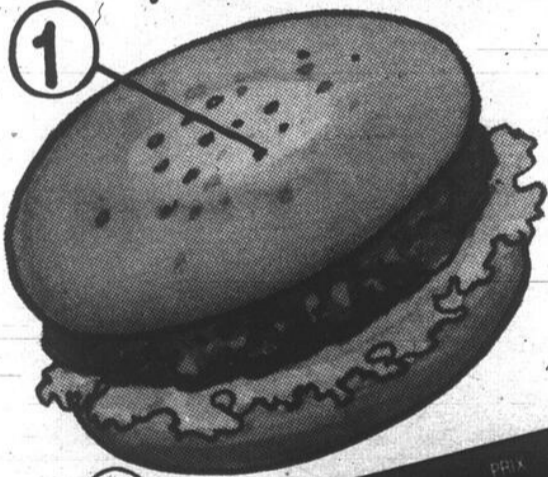
C'est un nouveau délice de Blue Water Seafoods.
Et "Croque-Monsieur" est un nom évocateur de bonnes
choses. Rien qu'à l'entendre, vous aurez déjà ses trois
savoureuses qualités à l'esprit:



Le premier
Croque-Monsieur au poisson en captivité.

- ① Tendre! Le centre du Croque-Monsieur est un
morceau de poisson léger et tendre.
- ② Piquant! C'est le fromage canadien fort
recouvrant le poisson: un complément
délicieux!
- ③ Croustillant! Toute cette saveur
est enfermée dans notre crou-
stillante chapelure Blue Water.

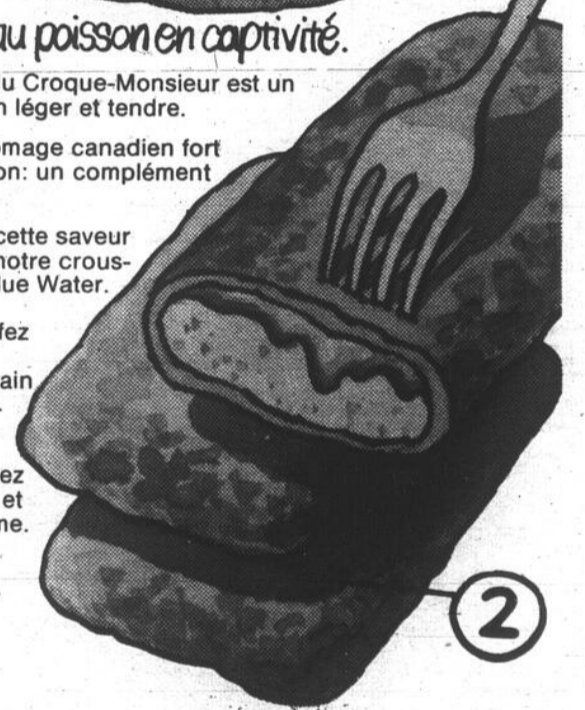
Que faire avec vos Croque-Monsieur au poisson?



- ① Croque-Monsieur au poisson sur pain à hamburger. Chauffez
le Croque-Monsieur au poisson au four à 425 degrés, pendant
15 minutes, fromage dessus. Puis, posez-le sur une moitié de pain
à hamburger, en ajoutant de la laitue et une tranche de tomate.
Ce casse-croûte nourrissant est un vrai régal pour les enfants!

- ② Le Croque-Monsieur au poisson comme repas. Chauffez
vos Croque-Monsieur au poisson, fromage dessus, et
servez-les avec des pommes de terre et un autre légume.

Il existe bien d'autres recettes savoureuses. Nous aimerions recevoir
vos propres suggestions. Adressez-les à Croque-Monsieur au poisson,
Blue Water Seafoods, 1640, Brandon Crescent, Lachine, Qué.



Où trouver les Croque-Monsieur au poisson?

Saviez-vous qu'il est aussi facile de trouver des
Croque-Monsieur au poisson que de trouver de la laitue ou
du sel? Essayez. Regardez dans la section des aliments
congelés de votre supermarché.



- ① Il y est écrit: "Produit
de Blue Water". C'est
donc un aliment frais,
croustillant, prêt à
chauffer et à servir.
- ② Chaque emballage
contient quatre gros
Croque-Monsieur au
poisson. Vous devriez
peut-être en prendre
deux paquets.

Maintenant que vous savez ce que c'est...
dépêchez-vous d'y goûter.

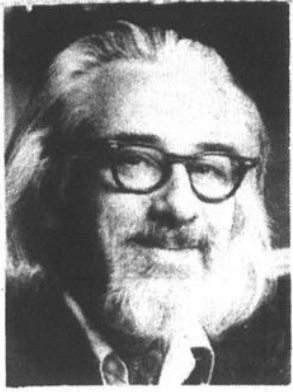
Bien sûr... on vous a décrit les
Croque-Monsieur au poisson, mais quand
vous aurez eu le plaisir de déguster ce
délicieux mélange de saveurs, vous saurez
vraiment de quoi on parle.

N'attendez pas plus longtemps. Ecrivez
"Croque-Monsieur au poisson" en tête de
votre liste d'épicerie. Et si, par malheur, vous
n'en trouvez pas dans le comptoir d'aliments
congelés, demandez-en quand même à votre
épicerie. Il sera aussi heureux que vous de
connaître les Croque-Monsieur au poisson.



Un appât de plus
pour votre table.

Offre exceptionnelle!
Le nouveau livre de cuisine "Le menu du jour": 26 pages de recettes, de con-
seils et d'idées! Plus des coupons de remise d'une valeur de 30¢, y compris
celui de 15¢ pour des Croque-Monsieur au poisson. Voyez les détails
de cette offre sur les emballages de produits Blue Water ou
envoyez le rabat d'une boîte de n'importe quel produit Blue
Water et 25¢ pour les frais de poste et de manutention,
à "Le menu du jour", Blue Water Seafoods,
1640, Brandon Crescent, H8T 2N1,
Lachine, Qué.



La psychothérapie par la raison

nouvelle philosophie de la vie

par
josselte
bourbonnais

Ce ne sont pas les causes extérieures ni les autres individus qui causent nos états émotifs, notre stress, nos malheurs, mais les idées déraisonnables que nous entretenons. C'est du moins ce qui ressort d'un entretien avec le psychologue et professeur, Lucien Auger, coordonnateur du Service de consultations personnelles au Centre interdisciplinaire de Montréal.

La méthode que ce psychothérapeute présente à sa clientèle n'est pas nouvelle mais inspirée, en grande partie, de celle d'un Américain, Albert Ellis, auteur de ce qu'on appelle la Psychothérapie rationnelle émotive, lui-même redevable à une pensée beaucoup plus ancienne, antérieure à celles de Freud, Jung ou Adler puisqu'il s'agit de la pensée de l'école connue sous le nom de stoïcisme, fondée par Zénon de Citium (300 ans avant J.-C.) et que l'on retrouve dans les écrits d'Épictète et de Marc-Aurèle.

Lucien Auger vient de publier, aux Editions de l'Homme, l'essentiel de sa méthode qu'il a intitulée: "S'aider soi-même". Il dit: "Le psychothérapeute n'est pas là pour régler vos problèmes mais pour vous transmettre les manières de s'y prendre pour régler ces problèmes. En fin de compte, vous êtes le mieux placé pour vous aider vous-même puisque vous êtes celui qui connaît encore le mieux lesdits problèmes."

M. Auger explique encore: "La grande majorité des problèmes des gens est causée par une sorte de langage intérieur qu'ils se tiennent devant des faits extérieurs, à la suite de remarques plus ou moins désagréables de tiers alors qu'ils pourraient les accueillir avec des raisonnements totalement contraires, générateurs de détente, d'ouvertures d'horizons."

Lucien Auger nous fait remarquer que tout être humain se tient ces sempiternels discours pessimistes au lieu d'essayer de voir le beau côté des choses. Il résume ces raisonnements illogiques en une dizaine d'idées ou phrases déraisonnables qu'il a d'ailleurs groupées à la fin de son livre sous forme d'exercices proposés aux lecteurs que ceux-ci doivent appliquer à des situations précises pour découvrir la cause vraie de leurs malheurs.

Ce n'est pas un recueil de recettes miracles pour trouver le bonheur parfait, ce qui n'existe pas, dit-il, mais une méthode simple, facile à comprendre et à appliquer pour faire disparaître les troubles émotifs et qui demande un travail acharné, prolongé et constant.

L'auteur prétend que les autres ne peuvent pratiquement rien contre nous puisque personne ne peut diriger notre pensée à notre place, la contrôler et l'influencer. Le seul mal réel qui peut nous être fait par un étranger est d'ordre physique.

Parmi les petites phrases nocives que nous nous répétons à satiété, tous autant que nous sommes, reviennent celles du genre de: "Un être humain a absolument besoin de l'amour et de l'estime de tous les autres; le passé de l'homme est le déterminant suprême de son action présente; l'homme doit réussir parfaitement tout ce qu'il entreprend; les choses et les gens devraient être autrement que ce qu'ils sont, etc."

Dans ces phrases, fait remarquer l'auteur, les verbes "devoir" et "falloir" reviennent sans cesse. Il neutralise ces affirmations par des raisonnements prouvant que rien n'est absolu, ni indispensable à la vie, ni l'amour qu'on attend des autres, ni l'obligation d'atteindre la perfection, ni la possibilité de changer choses et gens. Ces phrases intérieures sont alors confrontées avec la réalité pour essayer de les changer et de les remplacer par des idées plus positives, plus optimistes, constructives et génératrices de bonheur.

Soyez Pratique!



\$139⁹⁵

(avec mallette pratique et dispositif à boutonnières)

Laissez Singer vous aider à coudre et à épargner

La machine à coudre Fashion Mate* zig zag — voilà un choix très intelligent lorsque vous désirez coudre de jolies choses à de très bons prix. Ses caractéristiques comprennent entre autres:

- 3 positions d'aiguille
- La canette à l'avant, facile à placer
- Pied presseur à enclenchement pour économiser du temps
- Fait les boutonnières
- Coud les boutons, surjette et raccommode sans accessoires.
- Fait les points droits et zig zag.

Facilités de paiement.

SINGER

Centres de couture Singer et concessionnaires autorisés participants.
Singer vous aide en tous points.

*Marque déposée de la Compagnie Singer du Canada Ltée.

COURS D'INITIATION À LA DÉCORATION INTÉRIEURE*

ARTISANS
DU
MEUBLE
QUEBÉCOIS INC.



17 FEVRIER '75

APPROUVÉ PAR LE
MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION

866-1836

DEBUT DES COURS

17 FEVRIER '75

APPROUVÉ PAR LE

MINISTÈRE

DE L'ÉDUCATION

Pour connaître l'adresse du centre SINGER le plus près de chez vous
consultez les pages jaunes à la rubrique: Machine à coudre

* Centre-ville	878-9351	* Centre commercial Fairview	697-3380	* Saint-Jean, Québec	1-348-4305
* Ogilvy's	288-8481	* 1, Place Longueuil	679-4870	Centre d'achats Saint-Martin	681-6475
* Plaza Alexis-Nihon	925-9492	Verdun	769-4541	Centre d'achats Boulevard	729-1809
* Plaza Côte-des-Neiges	731-9429	* Centre Laval	681-6442	Montréal-Nord	322-3705
* Les Galeries d'Anjou	353-6010	Le Carrefour Laval	681-9185	Lachine	637-3766
* Plaza St-Hubert	270-1196			Plaza Ontario	526-1694

*Tissus disponibles à ces magasins

Un MUSÉE rajeuni, agrandi et démocratisé

par josette bourbonnais

On nous demande de l'argent de tous côtés, on crie à l'inflation, on parle de consommation, et voilà que le Musée des Beaux-Arts à son tour réclame de l'argent! Encore, dirons-nous! Mais à bien y penser, n'est-ce pas une richesse publique intrinsèque dont nous devrions être très fiers, qui nous concerne tous, qu'il représente? Alors que nous sommes toujours portés à nous minimiser, nous possédons le musée le plus ancien du Canada et, lorsqu'il rouvrira ses portes, rajeuni, modernisé, agrandi, il sera aussi l'un des plus avant-gardistes d'Amérique du Nord! N'est-ce pas une source inépuisable pour nos enfants?

Le musée de Montréal est le seul musée canadien à joindre les arts décoratifs aux beaux-arts. Des oeuvres de maîtres anciens y voisinent avec des objets datant de 3.000 ans avant Jésus-Christ et l'art canadien y est largement représenté, l'étudiant peut s'y documenter sur l'art de n'importe quel pays, y acheter même des catalogues ou des reproductions de bijoux anciens.

Peu d'institutions sont pareillement équipées pour servir la recherche audio-

visuelle, des diapositives sur l'art de toutes les civilisations sont disponibles pour louer ou acheter. Mais sait-on bien se servir d'une pareille institution? Trop de Montréalais avouent n'y avoir jamais mis les pieds et même ne pas savoir où il est situé! On va souvent chercher longtemps et bien loin ce qu'on a sous la main.

Le service éducatif du Musée des Beaux-Arts est là pour nous renseigner, des visites guidées, des collections, et même de Montréal, sont dirigées par Mme Edith Archambault et son équipe.

Pendant les travaux, le personnel du musée n'est pas demeuré inactif. Sans cesse des expositions parcourent le pays. Deux sont en tournée dans les provinces canadiennes sous les auspices de la Galerie royale du Canada. Une troisième, «Cultures du soleil et de la neige», a été accueillie dans quatre villes: Rimouski, Sherbrooke, Québec et Frédéricton. Une quatrième, «les Cinquante-Cinq Stations de Tokaido» est en tournée à Shawinigan, une cinquième «Eros» a été présentée au Centre Bronfman et sera bientôt à Alma. A Terre des Hommes, en 1974, l'exposition «Chez Arthur et Caillou la pierre» a remporté un grand succès et d'autres sont encore en cours à l'Oratoire Saint-Joseph et à la Maison

Calvet, pour des meubles anciens.

Pourquoi \$4 millions?

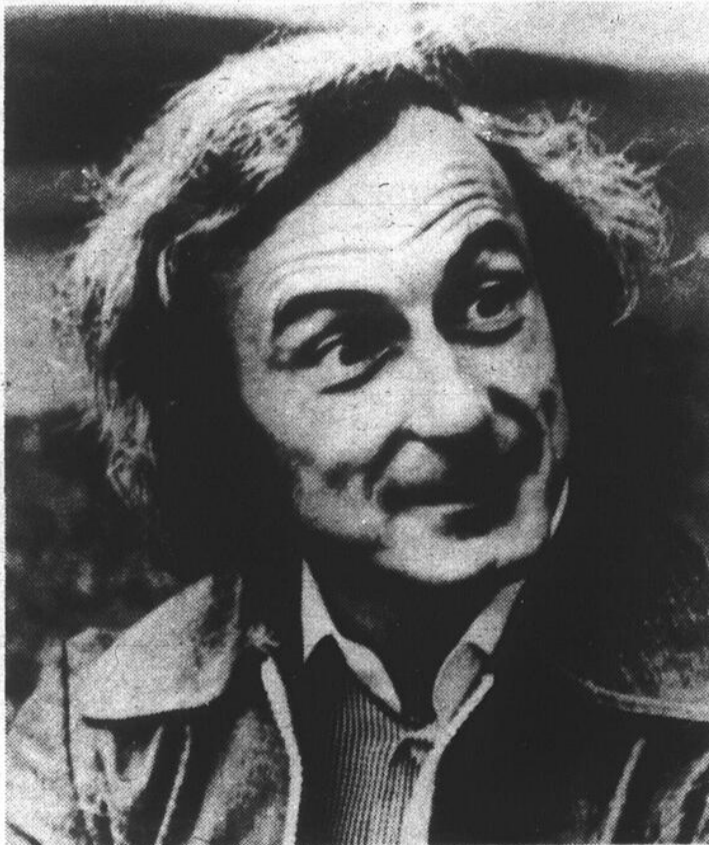
Le président du musée, M. Sean Murphy, explique qu'en temps ordinaire le musée ne pouvait exposer que la moitié des peintures acquises depuis 1945 (dons et achats). Le noyau existe depuis 1860 et s'est constamment enrichi. Il est impossible d'exposer plus d'une section de la collection permanente à la fois et l'on doit refuser des expositions itinérantes étrangères, pourtant si enrichissantes pour la population. La ventilation devenait de plus en plus déficiente et les salles et les réserves devenaient de plus en plus congestionnées, gênant à la fois les spectateurs et les employés. La superficie des galeries ne permettait d'exposer qu'un tiers des 2.500 peintures et des 15.000 objets du musée.

Le musée cherche à s'intégrer de plus en plus à la vie de la collectivité et à ses expositions, sa bibliothèque et son école, il a ajouté des films, des conférences. L'aide financière des gouvernements a beaucoup aidé mais est encore insuffisante.

YVON DESCHAMPS

ÉMISSION SPÉCIALE

ALLO! SALUT! COMMENT ÇA VA?



LUNDI, 10 FÉVRIER
9 heures 30 p. m.

cfm tv 10

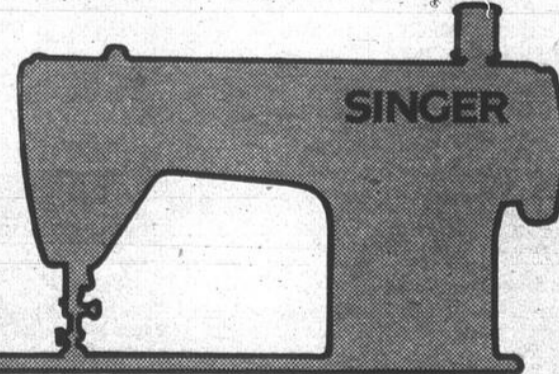
UN ASSOCIÉ DU RÉSEAU DE TÉLÉVISION TVA

DÉCOUVERTE D'UN PRODUIT QUI DONNE À VOS CHEVEUX DES BOUCLES ET UNE ONDULATION D'APPARENCE NATURELLE

Peu importe que vos cheveux soient difficiles à friser. Vous pouvez maintenant jouir de boucles et d'ondulations si souples que tous croiront qu'elles sont naturelles... et cela, sans lotion à friser. Ce merveilleux produit se nomme PERFORM et accomplit des miracles auxquels on ne pensait même pas il y a quelques mois. Perform donne non seulement des ondulations souples, mais les protéines qu'il contient pénètrent chaque cheveu de la racine à la pointe lui procurant une élasticité qui résiste même à la chaleur humide de la douche. Il est d'application si facile, si agréable. Faites-vous un shampoing, appliquez Perform et enroulez les cheveux sur les bigoudis ou faites vos bouclettes habituelles et laissez sécher. Les boucles et ondulations seront souples et lustrées et, d'un simple coup de peigne ou de brosse, vous obtiendrez la coiffure que vous préférez. Beau temps, mauvais temps, à la chaleur, à l'humidité, votre mise en plis tiendra beaucoup plus longtemps. Un point très important, Perform est sûr pour tous les genres de cheveux, il n'endommage ni ne décolore les cheveux oxygénés ou teints. Vous l'obtiendrez dans les pharmacies et aux comptoirs de cosmétiques des grands magasins, au prix de \$1.75. Un seul contenant peut être utilisé par au moins huit jeunes filles ou femmes. Satisfaction garantie ou argent remis. Pour obtenir un flacon-échantillon, envoyez 25¢ avec votre nom et adresse à

PERFORM
Dept. PW 34
Acton, Ontario

Faites-en l'essai



Louez une machine à coudre zig zag à point extensible Singer

pour seulement \$15.00 par mois!
(L'essayer c'est l'adopter).

OPTION D'ACHAT — LIVRAISON GRATUITE
CETTE OFFRE EST POUR UN TEMPS LIMITÉ SEULEMENT

SINGER

Consultez les pages jaunes sous la rubrique "machines à coudre" pour connaître l'adresse du centre de couture Singer ou concessionnaire autorisé le plus près de chez vous.

the fashion group:

par
josselte
bourbonnais

Qui connaît, dans le public, le Fashion Group de Montréal et l'étendue de son influence sur le monde du vêtement? The Fashion Group est une association internationale sans but lucratif avec siège social à New York. Initialement lancé aux Etats-Unis, il a maintenant des ramifications portant le même nom dans plusieurs grandes villes de six autres pays: la France, la Grèce, l'Angleterre, la Suède, le Mexique, le Japon, et, bien sûr, le Canada — Montréal, Toronto, Vancouver.

Il réunit des femmes-cadres supérieures dans l'industrie de la mode. Ses buts sont de recueillir et de diffuser des informations juridiques utiles à ses membres — une centaine à Montréal — d'encourager la coopération entre ceux qui oeuvrent dans la conception, la création, la fabrication et la distribution des vêtements. Grâce à de meilleurs moyens d'éducation, d'information, le Fashion Group espère stimuler et développer le bon goût dans le design.

Etant composé de spécialistes, le Fashion Group constitue en quelque sorte un aéroplane de la mode, et son influence est immense dans son domaine. Divers organismes gouvernementaux ou paragouvernementaux recherchent régulièrement ses conseils pour l'industrie vestimentaire, par exemple pour la politique de l'import-export.

Ses filiales multinationales ont commencé à procéder à



Photo André Hébert

L'exécutif du Fashion Group: de g. à dr. Jacqueline Boivin, des relations publiques chez Simpson'Sears, assistante-trésorière, Huguette Baril, coordonnatrice de modes, secrétaire, Michèle Bussièrès directrice section modes, Collège Lassalle, présidente, et Ann Vroom, pigiste en relations publiques, trésorière.

"L'éminence grise" de la mode à Montréal

des échanges, il y a quelques années, sous forme de collections de vêtements et, en 1976, le Canada a été choisi pour faire connaître sa mode. Jusqu'ici, les collections ont été présentées par des modèles vivants des pays respectifs, mais des

inconvenients, de tailles principalement, étant survenus, une autre idée a germé au sein des exécutifs rassemblés des trois villes canadiennes. Les trois Fashion Groups canadiens entendent plutôt réaliser un film mettant en vedette les produits de l'industrie canadienne de la mode avec, peut-être, une rétrospective.

Le tout durerait, dit-on, 30 minutes et cette réalisation cinématographique viendrait encore accentuer le prestige du Canada l'année même des Jeux Olympiques.

Comme partout ailleurs, c'est là que le bât blesse. Les administratrices du Fashion Group se sont tout

naturellement adressées à l'Office national du film. Après quelques mois d'attente, la réponse est venue cette semaine: l'ONF a trop de demandes présentement à considérer et ne dispose pas du budget nécessaire pour aider le Fashion Group dont les moyens, il faut le dire, sont plus que modestes, les sources de revenus étant les cotisations des membres et les recettes d'événements spéciaux.

Pour l'ONF, l'incident était clos. Mais les femmes ayant de la suite dans les idées par nature, elles ont insisté pour obtenir, au moins, une estimation approximative du projet. Après bien des tergiversations, le chiffre coquet de \$100.000 a été avancé.

Du côté choix des dessinateurs devant réaliser ces collections, pas de problèmes. Les manufacturiers canadiens

seront trop heureux de collaborer. Mais, côté financement: on se demande, puisqu'on ne peut compter sur la seule firme cinématographique gouvernementale, si ces mêmes manufacturiers canadiens, qui en retireront sans aucun doute les premiers des avantages, ne pourraient pas également ouvrir leurs bourses pour venir appuyer le projet que le cinéma privé pourrait aussi bien réaliser.

PHOTOS DE MARIAGE POUR 1975

ATTENTION FUTURS MARIÉS

MAI-JUIN-JUILLET

Ne soyez pas désappointé. Réservez maintenant pour profiter de ce spécial.

12 PHOTOS COULEURS 8" x 10"

ALBUM INCLUS \$99.50

LA PHOTO MODÈLE INC.

1682 EST, RUE SAINTE-CATHERINE, MONTRÉAL

Pour informations et sans obligation, 524-3745

NOUVELLES CONTINUELLES!

QUÉBEC-MATIN

CKVL 6h30 à 8hres

NOUVELLES CONTINUELLES!

QUÉBEC-SOIR

CKVL 16h30 à 18h30



Pourquoi continuer d'être gênée par ces poils faciaux?

Vous devriez régler ce problème sans tarder. Il pourrait affecter votre vie sociale et même votre santé mentale. Les livres sur la médecine, anciens ou nouveaux, fourmillent de problèmes dus aux poils superflus.

C'est un problème qu'on ne règle pas avec des pincettes, un rasoir, de la cire, ou un dépilatoire. L'emploi répété de ces moyens ne fera que vous rappeler la présence des poils sans les enlever.

La seule solution c'est la thermolyse Gregory.

C'est la méthode moderne d'enlever vos poils superflus de façon permanente... si rapide et peu coûteuse que de nombreuses femmes élégantes dans quatre pays se font épiler les surfaces aussi grandes que leurs bras et leurs jambes... si confortable que la cliente s'assoit, lit et même sommeille pendant le traitement.

Vu qu'il est facile de vous rendre à l'une des cliniques Gregory, vous ne devriez plus continuer d'être gênée par ces poils superflus.

Pourquoi ne pas vous décider dès aujourd'hui?

Visitez la clinique Gregory pour un examen et un "traitement-échantillon" sans frais. C'est alors que vous réglerez votre problème d'épilation permanente.

Cliniques d'Épilation Permanente
SYSTÈME GREGORY

(CANADA) L.T.E.E.
Lun., mar., mer., 10-7; jeu., ven., 10-8

CENTRE-VILLE: 1010 ouest, rue Ste-Catherine, 301, Edifice Dominion Square 861-9741
SNOWDON: 5253 boul. Décarie (à côté du Théâtre Snowdon) 481-3522
GALERIES D'ANJOU: Suite 227, 8001 boul. Les Galeries d'Anjou 354-1800
VILLE DE QUÉBEC: Suite 2, 695 est, boul. Charest, 418-528-1879

Ecrivez pour brochure gratuite.

Et Dieu créa la Femme

De 9:00 à 11:00

Du lundi
au vendredi

CKAC|73



avec
Danielle Carrière
qui te dit:

Bonjour
Femme

tout
l'monde
le fait.
fais-le donc!

PAGE C 10 — DIMANCHE-MATIN — 9 FÉVRIER 1976

6:00 - 9:00

**Les Prouesses
du Matin**
avec Jacques Proulx

9:00 - 11:00

Et Dieu
créa la Femme
avec Danielle Carrière

11:00 - 13:00

**Québec
d'Aujourd'hui**
avec Matthias Rioux

13:00 - 16:00

Super Quizz
avec Line Bourgeois
et Michel Vinet

16:00 - 18:00

**Montréal
en Vrac**
avec Marc Laurendeau

18:00 - 19:00

**Les Amateurs
de Sport**
avec Claude Mailhot