

Message du président

Voici le texte intégral du rapport qu'a livré le président, M. Jean-Paul Nadeau, à l'Assemblée générale annuelle de l'Association, le 3 mai dernier :

Monsieur le Président de la Fédération, Membres du Conseil d'administration, Chers amis, membres de l'Association

Je voudrais d'abord remercier M. Jocelyn Proteau de nous faire l'honneur de sa présence et lui souhaiter la plus cordiale bienvenue ainsi qu'à tous les membres de cette assemblée. Je vous remercie d'avoir répondu en si grand nombre à notre invitation.

Avant de poursuivre, je vous demanderais d'observer une minute de silence à la mémoire de nos membres décédés au cours de l'année écoulée.

Les résultats financiers négatifs de l'année 1993 avaient soulevé plusieurs questions et nos réponses n'avaient pas semblé vous satisfaire. Le Conseil s'en est souvenu au moment d'adopter, pour 1994, un budget de dépenses qu'il a suivi de près au cours de l'année, avec les résultats que vous communiquera le secrétaire-trésorier, M. Armand Cadotte.

Nos activités sociales ont été maintenues au même rythme que l'année précédente: soirées sociales, brunchs, visites industrielles, rencontres du mercredi, etc. Les sommes recueillies par M. Bernard Robillard, notre représentant à la Campagne Centraide, ont dépassé les 5,000 \$. Il peut en être très fier. Des résultats similaires ont été atteints à la Société des Amis du Sacerdoce, dont je suis toujours le secrétaire-trésorier. Grand merci pour votre générosité. Votre support nous motive à continuer.

Le Conseil d'administration a pris une décision qui a plu aux membres des secteurs en dehors de Laval et Montréal en leur allouant un budget de dépenses pour organiser des

activités sociales répondant à leurs besoins. Le montant alloué, 25 \$ par membre en règle, dépasse les 3,000 \$.

Nous avons aussi adhéré au **Regroupement des associations de retraités du Mouvement Desjardins**. A l'avenir, les dossiers d'intérêt général seront traités par cet organisme. Dans le bulletin **ENTRE NOUS** de janvier dernier, je vous informais sur les dossiers d'intérêt général que le regroupement a sélectionnés. Les résultats des démarches et de la progression de ces dossiers vous seront transmis dès que nous serons informés. Trois des fédérations n'ont pas encore d'association de retraités: Abitibi, Gaspé et Sherbrooke. Des démarches sont cependant en cours pour en fonder une à cette dernière fédération.



MM. Jocelyn Proteau, Jean-Paul Nadeau et Armand Cadotte

Notre Association comptait, au 31 décembre 1994, 407 membres en règle, sur une possibilité de 566. Nos 43 octogénaires ont reçu leur carte de membre à titre gracieux, geste qui fut très apprécié. Nous ajoutons à ce nombre 65 membres associés.

Je tiens à souligner que le Salon des Bâisseurs est à la disposition de la Fédération et de plusieurs organismes du Mouvement. Nous sommes heureux de leur offrir ce service. Je m'en voudrais, Monsieur le Président de la Fédération, de ne pas vous remercier pour le support financier et technique que la Fédération nous offre depuis notre fondation. Les retraités sont unanimes à reconnaître ce geste comme appui à leur association.

Je ne veux pas oublier de mentionner la contribution financière de 170 des caisses populaires affiliées, pour un montant total de 21,550 \$. Nous leur en sommes très reconnaissants et avons adressé, à chacune d'elles, une lettre de remerciement.

En terminant, je remercie, du fond du cœur, tous les retraités bénévoles qui, par leur dévouement, ont assuré, chacun(e) dans sa sphère d'activités, le succès de nos initiatives. Je remercie également tous mes collègues du Conseil d'administration pour leur support et leur généreuse collaboration.

Jean-Paul Nadeau
Président

Échos du salon des bâtisseurs

L'assemblée générale annuelle

Le mercredi 3 mai dernier, environ 75 membres assistaient à l'Assemblée générale annuelle de l'Association, au Salon des Bâisseurs du Complexe Desjardins. Pour le bénéfice de celles et ceux qui n'ont pu y assister, en voici les points saillants: Le président, Jean-Paul Nadeau, a déclaré l'assemblée ouverte peu après l'heure prévue, soit à 14 h 10 et avant de livrer son message, dont on a pu lire le texte plus haut, il a félicité les membres d'avoir répondu en si grand nombre à la convocation et demandé d'observer une minute de silence à la mémoire des dix membres de l'Association décédés au cours de l'année dernière. Le rapport financier de l'Association, présenté par le trésorier, Armand Cadotte, reflétait une situation financière confortable; il a été adopté à l'unanimité à la suite de quelques questions, comme il est normal d'en attendre d'ex-gestionnaires à qui la retraite n'a pas enlevé l'oeil critique. L'élection des administrateurs a amené quelques changements au conseil d'administration: Pour le secteur des Hautes Laurentides



Une partie de l'assistance à l'assemblée générale



Soirée sociale du 16 mai

et de la Haute-Gatineau, Jean-Jacques Rodier a présenté la candidature de Pierre Brisebois, après avoir déclaré ne pas vouloir solliciter un nouveau mandat. Il en a été de même pour le secteur Laval où Madame Pierrette Desjardins a cédé, sans opposition, son poste à Madame Denise Muloin. Réal Dallaire et Roland Lapointe ayant manifesté leur intention de ne pas solliciter de nouveaux mandats pour représenter les secteurs des Basses Laurentides et de Rouyn-Noranda-Témiscamingue, et l'assemblée n'ayant pu pourvoir à leur remplacement séance tenante, M^{re} Pierre Robinson, qui avait été élu secrétaire d'élection, a déclaré que conformément aux règlements, le conseil d'administration verra à trouver des titulaires à ces fauteuils vacants. Quant à Armand Cadotte et Edmond Saint-Denis, ils ont été réélus pour représenter les secteurs de l'Ouest de l'Île de Montréal et des Riverains. La solennité de l'événement a été rehaussée par l'apparition inattendue du président de la F.M.O., Jocelyn Proteau. Dans son bref exposé, ce dernier a repris quelques points du message qu'il avait livré, au cours de la fin de semaine précédente, lors de l'Assemblée générale de la Fédération. Il a également assuré l'Association du soutien de la Fédération. Demeurant fidèle à une tradition qui est devenue en quelque sorte une marque de commerce des caisses populaires, l'assemblée s'est terminée par le tirage au sort d'une bonne douzaine de prix de présence et un goûter arrosé de vins et de café.

La soirée sociale du 16 mai

Cette soirée dansante marquait la clôture de la saison avant la période estivale. Les 39 membres et leurs conjoint(e)s ou ami(e)s se sont réjouis du déroulement de la soirée et se sont bien amusés. La diversité des pièces présentées a permis à chacun d'exercer la danse de son choix et l'ambiance était bonne dans

tous les rythmes. Quelques nouveaux membres ont aimé cette première expérience et ont promis de «récidiver». Nous avons également eu le plaisir de voir des figures qui nous venaient de Saint-Jérôme. BRAVO.

L'équipe des bénévoles a dû trouver un nouveau traicteur au pied levé. Selon les commentaires, le résultat fut fameux: beau, bon et pas cher, ce qui est rare de nos jours. Trois hourras pour ces bénévoles.

S'il n'y a pas de changement au calendrier, la soirée d'ouverture de la prochaine saison aura lieu le 31 octobre 1995. Bon été de la part de toute l'équipe de la «SOIREE SOCIALE».

Marcel Beauchemin

Pratt & Whitney Canada

«La Technologie des courants d'air»

Pour nos quatre guides, des retraités qui totalisent près de 125 ans au service de **Pratt & Whitney Canada**, à Longueuil, Qué., le moteur à turbine à gaz n'a plus de secret. Non seulement connaissent-ils tous les moteurs issus du fameux PT6 et tous les recoins de cette immense usine, non seulement savent-ils à fond de quoi ils parlent, mais ils le font de plus en plus en des termes accessibles aux profanes que nous sommes et demeurent manifestement attachés à cette entreprise qu'ils considèrent comme leur seconde famille.

Cette magnifique journée ensolleillée du 30 mai invitait davantage aux sports et aux occupations extérieures (jardinage, marche, bicyclette, golf, chaise de parterre, nettoyage de la piscine, etc.) qu'à une visite industrielle. Rares, cependant, parmi les 56 membres de notre groupe, sont celles et ceux qui regrettent ces quelques heures dans une usine de moteurs d'avions.

«Le principe de la turbine est simple», nous affirme le guide Jean Demers: «Gonflez une baloune, lâchez-la brusquement dans les airs et regardez-la évoluer, propulsée par l'air expulsé». De ce principe à la réalisation du moteur PT6, qui fait la fierté de **Pratt & Whitney Canada**, il y a toutefois plus loin que de la coupe aux lèvres.

Conçue à la fin des années 1950, alors que l'aviation reposait encore sur le moteur à pistons, la turbine à gaz de **Pratt & Whitney** a mis six années pour passer du cerveau de ses concepteurs à la planche à dessin, puis à sa fabrication, aux expériences sur les bancs d'essais, aux essais en vol et à son homologation par les autorités canadiennes et américaines, en décembre 1963. Au cours de l'année 1994, la compagnie soulignait la livraison de son 40,000^{ème} moteur.

Cette «technologie des courants d'air», comme notre guide se plaît à surnommer la

turbine à gaz, fait appel à des concepteurs imaginatifs, à des ingénieurs d'une haute compétence, à des techniciens expérimentés, à des techniques de pointe et à des alliages de plus en plus perfectionnés dans lesquels entrent notamment le nickel, l'acier, le magnésium et le titane. Les visiteurs circulent parmi un ensemble de quelque sept cents pièces, qui forment le puzzle de cette célèbre turbine. Rutilants comme des bijoux et conservés avec précaution dans des écrins, ces pièces ont été façonnées, usinées, sculptées, soudées et polies par les procédés et les machineries les plus avancés, entre les mains de mécaniciens, de machinistes et de techniciens qui savent manier aussi habilement le rayon laser que les tours à métaux, les clefs à molette, la galvanoplastie, etc.

Au terme d'une pareille visite, on ne saurait certes prétendre pouvoir monter de toutes pièces et de ses mains un turbomoteur PW206K ou PW206B, un turbopropulseur PT6A-67B, un réacteur à double flux PW306A... Certains avoueront même sortir de l'usine un peu décontenancés devant cette merveilleuse organisation qui laisse au visiteur ébahi l'impression d'un beau désordre... Nous n'oublierons toutefois pas la chaleur de l'accueil; le stylo à bille au logo de **Pratt & Whitney Canada** témoignera d'un après-midi bien employé. Le dynamisme d'une entreprise se mesure à plusieurs facteurs. A **Pratt & Whitney Canada**, nous en avons, pour ainsi dire, palpé trois qui ne trompent pas: un produit de qualité, un effort de recherche qui tend à maintenir la compagnie à l'avant-garde du marché et un vif sens d'appartenance du personnel que nous avons côtoyé. Madame **Lise Brunet**, qui a organisé cette activité et M. **Marcel Beauchemin**, qui l'a secondée avec dévouement, méritent nos remerciements les plus chaleureux.

Les brunches du dimanche

Au cours du printemps, deux déjeûners du dimanche ont permis à plusieurs de nos membres de la région de Montréal de se rencontrer et d'échanger autour de bonnes tables. Le 23 avril, une quarantaine des nôtres se réunissaient au RELAIS TERRAPIN, à Longueuil, un lieu fréquenté par les gastronomes de la Rive-Sud et des alentours. Le 11 juin, pour ce dernier déjeûner de la saison, l'organisateur, M. Marcel Lemay, avait choisi l'Auberge des Gouverneurs de l'Île Charron. La température ne s'est malheureusement pas prêtée au désir de celles et ceux qui auraient eu le goût de se promener dans la belle nature des îles de Boucherville; une autre bonne quarantaine de convives ont cependant fait l'unanimité sur deux points: le buffet était excellent et l'accès en était facile. Ces déjeûners reprendront à l'automne.

Secteur des Riverains

Un «cinq à sept» à Valleyfield

Le mercredi 26 avril dernier, les membres de l'Association et les directeurs généraux des caisses qui nous apportent leur appui financier étaient conviés à un «5 à 7» au Bureau régional, «Salon des Seigneuries», des caisses populaires du Secteur des Riverains. Vingt-six personnes ont répondu à l'invitation, dont cinq directeurs. Le «Bon Appétit!» portait la signature du Buffet Simon et fut particulièrement apprécié. Le vin et le service du bar étaient une courtoisie des Caisses populaires de Beauharnois et Notre-Dame de Bellelve. Le plaisir et la joie de se retrouver dans la grande famille des Caisses ont permis à plusieurs d'évoquer de bons souvenirs. L'ambiance s'y prêtant, il a été possible de recueillir des commentaires pour des lendemains prometteurs. Le concours précieux apporté à l'organisation de cette activité par MM. Rolland Brazeau et Gilles Clément, respectivement d.g. des caisses de Beauharnois et Notre-Dame de Bellelve, a largement contribué à la réussite de ce huitième rendez-vous de notre Association dans le Secteur. Membres et invités, Merci, Merci beaucoup... et à la prochaine !

J. Edmond St-Denis,
responsable.

Entrevue



M. Marcel Valiquette

Notre interlocuteur est du genre plutôt modeste. Servi par une excellente mémoire des événements, des personnes et même des dates, il répugne cependant à se mettre en évidence ou à s'étendre sur les rôles qu'il a joués dans le développe-

ment de son milieu et du Mouvement Desjardins durant plus d'un demi siècle.

Marcel Valiquette est né et a vécu toute sa vie dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve où il coule paisiblement les années de sa retraite. À l'âge de 23 ans, il a été embrigadé dans le mouvement des caisses populaires sans savoir que ce serait un engagement à vie. Né à la fin de la Première Grande Guerre, il a étudié chez les Frères de Sainte-Croix, puis chez les Frères des Ecoles chrétiennes de son quartier avant de se lancer à la conquête du marché du travail. Il a commencé par faire un ouvrage de bureau chez un importateur de chapeaux avant d'entrer, comme beaucoup de ses co-paroissiens, à la

Canadian Vickers, au service des Achats.

Ce jeune homme, que l'armée canadienne avait réformé en raison de sa fragile santé, s'était facilement laissé convaincre par une invitation au prône du Curé Delongchamp, un beau dimanche de 1943. Il fut donc du nombre des fondateurs de la Caisse populaire de la Nativité d'Hochelaga et se souvient de la discussion qui s'était élevée au sujet de l'appellation de la Caisse: attachés à leur milieu, ces gens voulaient que le terme «Hochelaga» soit intégré au nom de la caisse, malgré l'existence, depuis 1916, de la Caisse populaire d'Hochelaga. Toujours est-il qu'au terme de cette assemblée, présidée par le légendaire chanoine Desmarchais, Marcel Valiquette s'est retrouvé au nombre des administrateurs de la toute jeune coopérative d'épargne et de crédit. Il n'a certainement pas deviné, ce jour-là, qu'il porterait cette charge de dirigeant durant 51 ans dont 48 à titre d'administrateur-gérant.

En 1946, en effet, soit trois ans après la fondation de la caisse, le gérant fondateur, Lionel Bernier, démissionnait et l'on faisait appel au jeune employé de bureau de la Vickers pour le remplacer...au moins temporairement. Il s'agissait de gérer une petite institution financière qui accueillait ses quelque 300 membres deux soirs par semaine et qui faisait état d'un actif de 46,000 \$. La Caisse populaire de la Nativité d'Hochelaga offrait, de plus, cette particularité d'être probablement la seule à loger son siège social dans...le clocher de l'église, alors que tant d'autres se font une gloire d'avoir débuté dans les sous-sols de l'église ou un coin du presbytère. Ce clocher comportait une imposante tour d'environ 50 pieds carrés à sa base et dans la salle du rez-de-chaussée, qui servait de bibliothèque, on avait aménagé un petit espace de 4,5' X 10' pour permettre à la Caisse populaire d'y faire des affaires. Ces affaires, Marcel s'en est immédiatement occupé comme s'il s'agissait des siennes propres. Pour l'assister, il a fait appel à l'un de ses amis, un jeune employé des Douanes canadiennes du nom d'Armand Cadotte, qui ne s'est pas douté, lui non plus, qu'il s'embarquait alors dans le Mouvement pour le reste de sa vie. A eux deux, ils ont besogné, ramassé des épargnes, compté les «cennes», consenti des prêts, balancé les livres à la pointe du crayon et même affronté des gangsters. On se souvient encore que même sous la menace d'un revolver, le gérant tentait de marchander aux bandits les piastres et les documents dont ceux-ci avaient résolu de s'emparer.

Dans cette paroisse ouvrière dont la presque totalité des gens allaient gagner leur vie à la Vickers, aux usines Angus du Canadien Pacifique ou dans les filatures de coton de la Dominion Textile, la Caisse populaire allait jouer un rôle de plus en plus déterminant. Les domaines de l'habitation et de la formation de comités de citoyens ont eu l'appui de la caisse dès 1943, année de sa fondation, alors qu'on planifiait le Jardin du Tricentenaire, un développement domiciliaire dans le quartier voisin

de Rosemont, dans le cadre des fêtes du Troisième Centenaire de Ville-Marie. Un peu plus tard, Marcel Valiquette fait partie des dirigeants de l'Association des Coopératives de Montréal, auprès de feu René Paré, président de la Société des Artisans, de Jean-Paul Brodeur, gérant de la Caisse populaire Saint-Alphonse d'Youville et d'un certain Guy Bernier, alors gérant des Pêcheurs-Unis, qui devait accéder plus tard à la présidence de la Fédération des caisses populaires de Montréal et de l'Ouest-du-Québec. Au fil des années, la Caisse de la Nativité d'Hochelaga poursuivait sa croissance et se dotait même d'un comptoir de services, pendant que la paroisse se fractionnait et donnait naissance à plusieurs nouvelles paroisses et autant de nouvelles caisses populaires du même nom: Saint-Emile, Notre-Dame de l'Assomption, Sainte-Jeanne d'Arc...

Entre temps, Marcel Valiquette avait décidé de fonder un foyer et la Caisse populaire s'était vu dans l'obligation de quitter son cher clocher d'église pour s'agrandir. Les anciens se souviendront qu'en ce temps-là, on faisait une obligation au gérant d'habiter dans le territoire de sa caisse. C'est ainsi qu'après avoir acheté une «vienne bâtisse» à l'angle des rues Ontario et Saint-Germain, les dirigeants décidaient d'en faire la résidence du gérant en même temps que le siège social de la Caisse. Il y demeure depuis près de 40 ans, y a élevé ses sept enfants et en dépit des escaliers qui éprouvent ses jambes, il ne songe pas sérieusement à déménager, à s'éloigner de cette institution qu'il a laissée en excellente santé financière, en 1994 et dont il demeure «administrateur honoraire à vie».

Actif dans la fondation et l'organisation de l'Association des caisses populaires de l'Est de Montréal, il fut, durant vingt ans, membre du Conseil de surveillance de l'Union régionale, puis de la Fédération et il a fait partie des conseils d'administration du Crédit Industriel Desjardin (C.I.D.) de même que de Sécurité Desjardins (SECUR). A titre de membre du Comité d'informatique de la Fédération, il avait fait, avec ses collègues, une vaste tournée de grandes villes américaines pour s'informer auprès des grandes entreprises intéressées à offrir leurs services au Mouvement: I.B.M., N.R.C., Burroughs. Il évoque avec une certaine émotion et comme des temps forts de sa carrière de coopérateur engagé, sa participation aux grands congrès du Mouvement Desjardins: Québec, Montréal, Trois-Rivières, Rimouski, avant qu'il ne soit décidé que ces congrès se tiendraient alternativement à Montréal et à Québec.

Le Président du Mouvement, M. Claude Béland, a récemment décerné à ce bâtisseur un certificat de la Confédération attestant la reconnaissance du Mouvement pour les services rendus par Marcel Valiquette durant plus d'un demi siècle. Tous ses amis et anciens collègues se réjouiront avec lui de ce témoignage de gratitude et lui souhaitent de profiter longtemps encore d'une paisible retraite.

Souriez

Le nouveau propriétaire d'un cottage de banlieue constate que son voisin est un homme âgé et se demande comment établir des relations de bon voisinage, quand survient la première tempête de neige. Il prend alors sa pelle et se met en oeuvre de dégager le chemin du garage et le trottoir d'accès à la porte d'entrée du vieux monsieur. Il est épuisé, mais content de lui. La tempête suivante n'était pas aussitôt terminée qu'en jetant un regard à sa fenêtre, notre homme voit le vieux monsieur en train de lui rendre la politesse en dégageant son entrée avec une superbe souffleuse.

Venez visiter l'Assomption, P.Q.

L'automne dernier, après ma première soirée sociale en votre compagnie, j'avais écrit mes impressions dans notre journal et vous avais proposé une incursion, pour ne pas dire une excursion, dans ma ville, celle qui m'a vue grandir, qui m'a fait vivre jusqu'ici, L'Assomption.

Il m'apparaît inutile de vous dire jusqu'à quel point je l'aime. Mon but est de vous la faire connaître un peu. Peut-être un jour serez-vous intéressés à la découvrir.

Déjà, à la période amérindienne, son histoire suit le cours de sa rivière «Outaragassipi» (la tortueuse), qui va de méandres en méandres et trotte vers le majestueux Saint-Laurent. Les coureurs des bois et les Indiens empruntent le sentier du Portage, ce raccourci qui mène d'une rive à l'autre, évitant ainsi le détour de la presqu'île. Les seigneurs du Séminaire de Saint-Sulpice de Montréal encouragent les défricheurs à s'établir ici. Les premiers sont arrivés en 1717. Vers 1760, plusieurs Acadiens déportés partagent le territoire avec ces premiers colons. Très vite, ce bourg devient le centre d'une région en pleine expansion. Au début du 19^e siècle, l'économie de notre localité est très florissante. La fondation du collège de L'Assomption (1832), celle du couvent de la Congrégation

Notre-Dame (1865) et l'établissement d'une cour de justice ainsi que d'un bureau d'enregistrement (1842) donnent un essor des plus vivants à L'Assomption.

Cette ville possède un charme particulier. Son site, la richesse de son patrimoine, son caractère semi-urbain permettent à ses habitants de créer des liens où la chaleur humaine développe une très grande hospitalité. J'aimerais vous raconter l'histoire du Vieux Palais de justice, de la première chapelle, du collège, des maisons ancestrales, des ponts, de l'église, de la région agricole, de la Caisse

populaire... Vous comprendrez qu'il est encore plus intéressant de les visiter. Je vous invite donc, si le coeur vous en dit, à faire le circuit patrimonial préparé lors des fêtes du 275^{ième} anniversaire (1992). Je pourrais vous servir de guide. Vous seriez en mesure de constater, d'abord, que nous sommes très près de Montréal et ensuite, que l'accueil qui vous est réservé est à la hauteur de notre réputation.

Au plaisir de vous voir!

Michelle G. Labrosse

Santé

Propos sur les graisses

L'embonpoint et l'obésité font l'unanimité sur au moins trois points: ils préoccupent de plus en plus de gens, assurent la fortune d'une foule d'inventeurs de régimes amaigrissants et mobilisent des spécialistes des troubles de l'alimentation. Les protéines, les hydrates de carbone et les graisses livrent ainsi peu à peu leurs secrets à ces chercheurs et certaines vérités apparaissent dans cette jungle qui a vu se propager les affirmations les plus contradictoires.

«Comment se fait-il, demande avec amertume telle personne de vos connaissances à la taille épaisse, qu'après avoir perdu quatre kilos en une semaine de régime sévère, j'en ai repris près de trois au cours d'une seule partie de «cabane à sucre» où je me suis quand même efforcée d'être raisonnable?»

Un spécialiste américain de l'obésité lui répond: N'importe quel régime donne des résultats à ses débuts. La plupart de ces régimes (jeûnes ou quasi-jeûnes, jumelages alimentaires, menus à haute teneur en protéines ou à basse teneur en hydrates de carbone, calcul méticuleux des calories, etc.) font perdre du poids, parce qu'ils éliminent l'eau. Avec de la persévérance, on peut atteindre son objectif. Cependant, selon le spécialiste en question, ce n'est pas la graisse qui fond mais les tissus maigres, en particulier les muscles. Voilà pourquoi au plus petit relâchement, non seulement on reprend le terrain perdu et même davantage, mais il arrive aussi que certains régimes radicaux détruisent la masse musculaire. Le tissu adipeux se reconstitue en effet plus facilement que le tissu musculaire.

À partir de cette constatation, des endocrinologues en ont conclu que le régime le plus efficace devait être fondé sur la réduction des «calories grasses». Il n'est donc plus question de compter les calories, car elles ne sont pas toutes égales. Un régime à 1500 calories, par exemple, pourrait faire engraisser, si ces calories étaient «grasses», puisque le corps n'a besoin que de l'équivalent de 135 à 225 de ces calories par jour pour répondre à nos besoins. Une pomme de terre au four ne

contiendrait que 1% de calories grasses; mais si l'on y ajoute deux noisettes de beurre, ce pourcentage augmente à 40%.

La conclusion se résume à deux points: L'important, ce n'est pas de perdre du poids, mais de ne pas en reprendre; en second lieu, celles et ceux qui doivent résoudre des problèmes d'embonpoint ou d'obésité devraient consulter un médecin pour apprendre à dégraisser leurs menus plutôt que de se jeter sur des régimes amaigrissants qui ne profitent souvent qu'à ceux qui les vendent.

Avis

QUOI ? Le tournoi de Golf

QUAND ? 12 septembre 1995

OÙ ? Club de golf de L'Epiphanie

RENSEIGNEMENTS ? Marcel Beauchemin

COUPONS-RÉPONSES AVANT LE 31 AOÛT

Bienvenue aux nouveaux membres de l'Association

⁷⁴⁷PICARD, Clermont, Directeur de services, retraité de la C. P. Saint-Joseph de Hull.

⁷⁴²TÉTREAU, Yves, Premier vice-président, Secrétaire général et Affaires juridiques, retraité de la Fédération.

Décès

⁵⁵MALTAIS, J. Hector. Retraité de la C. P. Saint-Raymond de Hull, décédé le 1 février 1995, à l'âge de 67 ans et 9 mois.

³¹⁷MICHAUD, Gaston. Retraité de l'Assurance-Vie Desjardins, décédé le 8 avril 1995, à l'âge de 68 ans et 9 mois.

⁷⁴⁷PICARD, Clément. Retraité de la C. P. Saint-Joseph de Hull, décédé le 4 mai 1995, à l'âge de 65 ans et 3 mois.

²⁴FRICARD, Gilles. Retraité de la C. P. L'Assomption, décédé au début du mois d'avril 1995, à l'âge de 62 ans et 6 mois.

Nos sincères condoléances à leurs familles.

ENTRE NOUS est publié tous les trois mois au Salon des Bâtisseurs, siège social de l'Association des retraités de la F.M.O. et de ses caisses affiliées, 2 Complexe Desjardins, Tour de l'Est, C.P. 214, Succ. Desjardins, Montréal, Qc, H5B 1B3. Tél. : (514) 281-8755. Editeur-rédacteur : Léo Beaudoin. Dépôt légal à la Bibliothèque nationale sous le N° 9251064.