

Restaurant-Bar
Réception

LE LOUP-GAROU Lyée

Motel Universel

LE SUPPLEMENT

DU ST-LAURENT ECHO

À l'intérieur
Encart
publicitaire
PROVIGO

1 SUPPLEMENT, ST-LAURENT, ECHO-MERCREDI LE 8 FEVRIER 1984

Le verglas fait des dommages dans les érablières du Transcontinental

par Yolaine Fournier, C.A.R.T.

Les acériculteurs du Transcontinental ont été très affectés par Dame Nature lors de la dernière tempête de verglas cet automne. Certains se demandent même si cela vaudra la peine d'entailler ce printemps.

Les érablières sont dans un piètre état; plusieurs arbres sont brisés et les tubulures sont sous la neige. En plus, des pertes d'entailles occasionnées par les arbres tombés, les acériculteurs devront faire face aussi au problème d'écoulement de la sève par les plaies des arbres. Il est donc peu probable que le Transcontinental ait du sirop en grande quantité ce printemps.

Quant aux tubulures, certains vont dire qu'ils n'ont qu'à relever les lignes. Mais ce n'est pas aussi facile qu'on le

pense lorsque l'on a une érablière de plusieurs milliers d'entailles. Plusieurs acériculteurs du Transcontinental ont des érablières importantes; certaines comptent au delà de 15000 entailles. Des acériculteurs ont dû relever leur ligne à deux reprises. Ce n'était pas drôle de relever la première fois, certains ont eu la désagréable surprise de voir leurs tubulures sous la neige une troisième fois.

Comme on le sait, les acériculteurs au cours des dernières années ont eu beaucoup de problèmes avec la mise en marché du sirop. En plus de la baisse des prix, il a fallu faire face au non paiement; certains ont vendu du sirop en 1981 et n'ont pas encore été payés.

Quel profit reste-t-il si le sirop est vendu au prix coûtant et qu'en plus l'acériculteur n'est

pas payé? Il ne restera pas grand chose cependant cette année; cela ne sera pas non plus le seul problème des acériculteurs puisqu'il faudra des déboursés considérables pour réparer les dommages dus au verglas. Certaines érablières sont dans des conditions telles que l'on pourrait croire qu'elles n'ont pas été exploitées pendant six ou sept ans.

La perte des acériculteurs est considérable; en plus du travail et de l'argent qu'il faudra

investir pour remettre l'érablière dans l'état où elle était avant le verglas. Il faut considérer aussi la perte de plusieurs entailles c'est-à-dire la perte de plusieurs livres de sirop pour les années à venir.

La période des sucres est considérablement remise en question dans le Transcontinental. Au delà de 133000 entailles ont été affectées par le verglas.

Actuellement la Coopérative, en collaboration avec les acéricul-

teurs du territoire, essaie de régulariser cette situation avec les instances concernées. Des démarches sont en cours.

Joyeuse
St-Valentin

Le 14 février

RENÉ MALO présente

**Le Film-Phénomène
que les Dieux nous ont envoyé
pour faire rire le monde entier!**

13 ans et moins
Adm.: \$2.00
carte obligatoire

POUR TOUS

3E SEMAINE

**Les DIEUX sont TOMBÉS
SUR LA TÊTE**

V.F. de "THE GODS MUST BE CRAZY"
AVEC XAO DANS LE RÔLE DU RESSASSANT
MARIUS WEYERS SANDRA PRINSLOO FRÉDOU ET MISE EN SCÈNE PAR JAMIE UYS

LE FILM LE PLUS DRÔLE
de l'année

COLUCHE

Banzai: 7h30
Les Dieux: 9h15

Théâtre PRINCESSE Salle 2
862 3291

**AU SUMMUM DE L'HORREUR,
CE FILM COMMENCE...
Vous vivrez un insupportable CAUCHEMAR!**

18 ANS
Adultes

**La Maison
près du
Cimetière**

un film de LUCIO FULCI
avec
KATHERINE MAC COLL DAGMAR LAZARER

Du même
réalisateur
que
FRAYEUR
et
L'ENFER
DES
ZOMBIES

2e
FILM

LEE
VAN CLEEF
JIM
BROWN

**El Condor: 7h30
Maison de cimetière: 9h15**

10 au 16
février

Théâtre PRINCESSE Salle 1
Rivière du Loup
Affiliation: Ciné Agence
862 3291

**Les Télévisions
Rivière-du-Loup inc.**

176 Lafontaine, Rivière-du-Loup 862-8532

TRK 6800
**Magnétophone
stéréo**
à cassette MAMF/OM
Spécial **119.95\$**

TRK 7250
**Magnétophone
stéréo**
à cassette MAMF
Spécial **199.95\$**

CP 7
**Mini-lecteur
de cassette**
Pour le skiur
Spécial **149.95\$**

LA QUALITE PRIME TOUJOURS CHEZ
HITACHI

**Magnétophone
stéréo**
à cassette
MAMF/OM/OC
Spécial: **274.95\$**

UNIPRIX

250 pharmacies pas comme les autres

DENYSE GOTE

298 Lafontaine, Rivière-du-Loup

Ouvert du lundi au samedi 9h. à 21h.

862-7042

Des super spéciaux de papier pour vous!

Liberté Nouvelle
48 maxi serviettes hygiéniques
579
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

ANNONCE A LA TV
Schrempfs
Figurines assorties
99c
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

ANNONCE A LA TV
Tip-Top
Peignes et brosses assortis
99c
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

ANNONCE A LA TV
Smiles'N Chuckles/Chocolat pour la St-Valentin
Jolies présentations en forme de cœur
À PRIX SUPER SPÉCIAUX

ANNONCE A LA TV
Crest
Dentifrice 100 mL
119
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

ANNONCE A LA TV
Hydrocare
Solution de trempage 240 mL
399
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

PARTICIPEZ AU SWEEPSTAKE
ESPOIRS DE 84
DE GILLETTE
Vous pourriez gagner un des 5 voyages pour 2 à Los Angeles ou un des 20 ensembles magnétoSCOPE et télécoleur SANYO
Offre du manufacturier voir détails à l'usage
Special
Combattant cheveux gras
de Gillette Shampoing et rinçage 200 mL, emballage jumelé
369
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Liberté Nouvelle
10 mini serviettes hygiéniques
99c
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Head & Shoulders
Shampoing lotion ou shampoing revitalisant 350 mL
319
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Cadeau à l'achat de L'IMAGE
Offre du manufacturier voir détails à l'usage
549
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Ivory
Savon 100 g, paquet de 4
119
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Dristan
Vaporisateur nasal 15 mL, régulier ou effet prolongé
179
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Hydrocare
Nécessaire économique double usage 12 comprimés de dissolvant de protéines et 240 mL de solution nettoyante et désinfectante pour lentilles souples
699
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Différence Vison
Shampoing ou rinse 200 mL
199
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Kotex Lightdays
48 serviettes hygiéniques
349
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Head & Shoulders
Shampoing lotion ou shampoing revitalisant 350 mL
319
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

L'IMAGE
Gel colorant, teintes assorties PLUS un cadeau d'émulsion hydratante l'Image 50 mL
549
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Ivory
Savon 100 g, paquet de 4
119
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Dristan
Vaporisateur nasal 15 mL, régulier ou effet prolongé
179
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Hydrocare
Nécessaire économique double usage 12 comprimés de dissolvant de protéines et 240 mL de solution nettoyante et désinfectante pour lentilles souples
699
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Adorn
Fixatif 400 mL
269
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Kleenex
Papier mouchoir Chubby boîte de 150 ou régulier boîte de 100
49c
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

NOUS AVONS VOTRE SANTÉ

Dristan
24 comprimés ou 16 capsules
199
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Anacin
100 comprimés ou 72 capsules
249
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Chlorasoptic
18 pastilles
149
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Johnson & Johnson
Soie dentaire 50 verges 100 verges
149 199
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Soft & Dri
Antisudorifique 200 mL
259
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Facole Royale
Papier mouchoir format pour homme, boîte de 60
99c
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Hermesotas
150 cubes ou liquide 150 mL ou 100 sachets
149
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Centrum
Formule de vitamines et minéraux multiples 100 comprimés PLUS 30 en BONUS
599
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Nutri-Diète
Lait Malé 20 sachets ou Pouding 18 sachets, saveurs assorties
899
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Silencet
Gouttes 10 mL de Bio Chimique
399
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Conceptrol Suprême
6 condoms
179
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Atra ou Trac II
5 cartouches de lames jumelées
179
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Facole Royale
Papier hygiénique blanc, 4 rouleaux
159
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Spic'N Span
Liquide 400 mL NOUVEAU
119
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Eveready Super Plus Plus
AA ou C ou D paquet de 2 ou 9 volt paquet de 1
133
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Royal Ginseng
10 ampoules buvables de Bio Chimique
949
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Maxi-All
50 comprimés d'Adrien Gagnon
349
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

PROMOTION DU 8 AU 18 FÉVRIER 1984
VOUS NE PAVEZ LE PRIX COUPÉ ANNONCÉ QUE SUR REMISE DU COUPON AU COMPTOIR SEULEMENT.
ESPÉREMENT GAGNANT
Si vous ne pouvez pas vous rendre au point de vente désigné du prix coupé, vous pouvez obtenir votre commande dans notre promotion, mais vous devez nous retourner le même bon prix coupé que nous avons coupé, ou vous remettez un BON D'ACHAT DÉVIEU.
Les devises sont utilisées pour fins d'illustration seulement. Les descriptions précèdent sur les illustrations en tout temps.

Centre de produits naturels

Facole Royale
Essentiel imprimé, 2 rouleaux
189
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Crocin Formula 18
Liquide 120 mL, ou crème 80 g
399
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Curex
Dissolvant pour verrous à orfèvrerie 100 mL
99c
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Ultra Luciline
1200 mg 100 comprimés d'Adrien Gagnon
399
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Calmar ou Calmar
ou Calmar ou Calmar 100 comprimés d'Adrien Gagnon
359
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

Temps d'Adrien Gagnon
Elixir ou Calmar ou Calmar ou Calmar, 90 capsules
229
Avec ce coupon du 8 au 18/02/84
Limite: 3 par client

SOYEZ SÛRE dès le premier jour du retard. **TEST DE GROSSESSE** ultra-sensible **β-NEOCEPT**

Vingt-cinq années de lutte contre les maladies et les crises cardiaques

La Fondation des maladies du coeur, se vouant à la lutte contre les maladies du coeur par la recherche et le travail d'éducation, fête ses 25 années au service des Canadiens. Grâce à l'appui généreux du public canadien, la Fondation des maladies du coeur a établi des programmes de recherche et d'éducation qui ont servi de modèles pour plusieurs pays du monde, comme le notaient récemment le British Medical Journal et le London Observer.

Quels ont été les progrès?

Depuis la première campagne nationale de la Fondation des maladies du coeur, en 1958, la Fondation a consacré 92 585 043 \$ à la recherche sur le coeur au Canada et mis au point un programme qui permet aujourd'hui à 530 chercheurs des écoles de médecine et des principaux hôpitaux du pays de bénéficier de subventions et de bourses. La recherche actuelle porte principalement sur les crises cardiaques, la thrombose, la chirurgie cardiaque, le durcissement des artères et les caillots sanguins.

Au Canada, nos chercheurs ont apporté une contribution qui dépasse largement ce que l'on pourrait attendre d'un assez petit groupe de scientifiques disposant d'un pareil budget de recherche. Voici quelques-unes de ces contributions:

- Les pacemakers, qui

régularisent le rythme cardiaque;

- les transplantations d'artères coronariennes pour améliorer la circulation du sang vers le coeur;

- le remplacement des valvules cardiaques endommagées par des valvules humaines;

- les unités de soins d'urgence dans les hôpitaux qui permettent de réduire le taux de mortalité de trente pour cent et plus chez les personnes qui sont hospitalisées à la suite d'une crise cardiaque;

- les interventions chirurgicales pour corriger un des problèmes de la maladie dite des "bébés bleus";

- l'hypothermie, une technique de refroidissement du sang qui a permis de réaliser la première intervention chirurgicale limitée sur le coeur;

- les nouveaux médicaments pour prévenir la crise cardiaque; et

- la chirurgie pour corriger l'une des principales causes de la crise cardiaque.

Depuis 1953, le taux de mortalité chez les Canadiens de moins de 65 ans décédés à la suite d'une crise cardiaque ou d'une thrombose a chuté de 33 pour cent.

Le niveau d'excellence atteint par nos scientifiques nous a également permis de profiter très tôt des progrès réalisés en matière de recherche dans les autres pays. Citons le

coeur-poumon artificiel, qui a rendu possibles les opérations à coeur ouvert, l'implantation de valvules artificielles, les transplantations d'organes, les greffes d'artères, la prévention du rhumatisme cardiaque, la cathétérisation cardiaque, l'angiographie, l'artériographie et les nouvelles techniques pour le traitement des victimes d'une crise cardiaque et pour réduire leur invalidité. Enfin, la recherche a permis de déterminer les facteurs de risque qui jouent un rôle important dans l'incidence des crises cardiaques et des thromboses, ouvrant une nouvelle voie pour la réduction du nombre élevé de décès prématurés et de cas d'invalidité.

Le durcissement des artères et l'hypertension artérielle, qui comptent parmi les facteurs principaux conduisant à la crise cardiaque et aux thromboses, absorbent désormais environ 80 pour cent de tous les efforts de recherches au Canada. Les progrès sont sensibles, et, dans certains secteurs, nous semblons être à la veille de découvertes importantes.

Au plan de la recherche sur la thrombose, le recours à certains médicaments et à la chirurgie donne des résultats encourageants pour l'amélioration des traitements et la prévention. Des développements sensationnels caractérisent aussi les études sur les médicaments qui empêchent l'accumulation de plaquettes et de plaques sanguines sur les parois des vaisseaux sanguins, laquelle accumulation est le prélude à la crise cardiaque et à la thrombose. L'aspirine est l'un de ces médicaments qui font l'objet d'une étude. D'importants travaux sont en cours en plusieurs endroits pour tenter de résoudre le problème de l'arythmie cardiaque et du décès subit et de mettre au point des techniques externes de détection avancée de diverses maladies cardiaques.

Entre-temps, le niveau des connaissances permet de réduire considérablement le nombre de décès attribuables aux maladies et aux accidents cérébrovasculaires. La Fondation des maladies du coeur met l'accent sur les programmes d'information et d'éducation du public, car nous con-

naissons les principaux facteurs de risque et les signes annonciateurs de la crise cardiaque et de la thrombose. Si chaque Canadien qui veut

profiter de ces connaissances acceptait de modifier légèrement ses habitudes de vie, le nombre de décès et des invalidités prématurés

diminuerait de façon importante.

Pour de plus amples renseignements sur les facteurs de risque et les

signes annonciateurs de la crise cardiaque et de la thrombose, adressez-vous à votre Fondation des maladies du coeur.



Surplus inventaire

20 à 75% d'escompte

Store Vertiflex
Tissus, choix de couleurs, grandeurs 76 x 84, marchandise en magasin.

Spécial: \$129.

Store Vertiflex
P.V.C., 3 couleurs, grandeurs 76 x 84 marchandise en magasin.

Super spécial: \$99.

gratuit

SUPER SPÉCIAL

Pour un temps limité. Avec l'achat d'un store Vertiflex sur commande, obtenez gratuitement la cantonnière.



Store Vertiflex
Sur commande
Rabais de

25%

DECORATION



INC.

327 Lafontaine,
Rivière-du-Loup
862-3535



Centre-ville
Lafontaine
Rivière-du-Loup



Joignez-vous à moi et donnez du fond du coeur à la Fondation.



ANDRÉE LACHAPPELLE

Aujourd'hui, nous avons besoin de vous, et si un jour c'était vous... Envoyez vos dons à l'adresse suivante:

Fondation du Québec des maladies du coeur
440, Dorchester ouest
Bureau 1401, Montréal H2Z 1V7

Votre chambre à coucher est-elle la pièce la plus dangereuse de votre maison?

Pour chacune des quatre plus importantes causes d'accidents mortels dans les maisons (chutes, incendie, empoisonnement, asphyxie), la chambre à coucher est l'endroit principal où se produisent ces accidents.

Ce sont les chutes qui viennent au premier rang dans les accidents au foyer. Ces chutes sont entraînées par des choses ou des gestes considérés sans importance comme un objet qui traîne, un liquide renversé et mal essuyé ou un tapis mal installé.

Pour transformer votre chambre à coucher en une pièce sécuritaire, vous devez suivre ces conseils de la Ligue de sécurité du Québec:

1- Afin d'éviter les chutes, enlevez tous les meubles qui pourraient

encombrer le chemin entre la chambre à coucher et la salle de bain. Faites en sorte que ce passage soit direct, court et libre de tout objet.

2- Prévoyez un interrupteur à l'entrée de la salle de bain, afin de ne pas avoir à y entrer à la noirceur. Il faut aussi prévoir une lampe sur la table de nuit ou, du moins, une lampe de poche, de façon à pouvoir entrer et sortir du lit en pleine clarté.

3- On ne doit pas oublier que les veilleuses de nuit installées dans les corridors et la salle de bain sont très utiles pour les jeunes enfants et les personnes âgées.

4- Avant de se coucher, on doit aménager sa chambre à coucher de façon à ce qu'il n'y ait rien qui permette de

s'accrocher comme des souliers, des vêtements ou d'autres articles. Il faut aussi s'assurer que les tapis soient bien fixés et anti-dérapants si nécessaire. Il faut enlever les plis, attacher les coins, réparer les trous et les bords qui ont quelquefois tendance à s'effilochoir.

5- Les chaussures peuvent être la cause de chute dangereuse. Portez des pantoufles qui ne sortent pas des pieds et évitez de marcher pieds-nus dans la maison. Il faut aussi toujours s'asseoir lorsqu'on se chausse.

6- Les fenêtres dans les chambres des enfants doivent toujours être soigneusement fermées et les jeunes ne doivent jamais avoir la permission de jouer ou de s'asseoir sur le bord des fenêtres. Il faut s'assurer que les lits des

enfants ne sont pas près d'une fenêtre.

7- Une table de nuit peut contenir des objets dangereux pour de jeunes enfants comme du fixatif à cheveux, du polish à ongles, du parfum. Toutes ces choses peuvent empoisonner un jeune enfant et, pour cette raison, il faut les ranger hors de leur portée. De plus, pour une plus grande sécurité, on ne devrait trouver sur la table de nuit que la quantité de médicaments nécessaire pour la nuit, afin d'éviter de se tromper.

8- Chaque appartement doit avoir un détecteur de fumée installé près des chambres en haut d'un mur ou au plafond. Les portes des chambres doivent être fermées: ceci retarde l'expansion de la fumée et des flammes.

9- Il est extrêmement important d'avoir son plan d'évacuation en cas d'incendie. De plus, personne ne devrait fumer au lit, ceci étant la cause principale d'incendie dans les foyers canadiens. Lorsque le corps relaxe, la main qui tient la cigarette se détend. La cigarette roule et tombe sur les couvertures et le

matelas, continuant de brûler.

10- Il faut utiliser les appareils de chauffage dans les chambres avec beaucoup de prudence. Le mieux serait de les baisser au mini-

mum ou de les éteindre pour la nuit.

11- Les lits usagers pour les jeunes enfants doivent être inspectés minutieusement avant de les utiliser à nouveau. Un lit à berceau

doit servir pour dormir et non pour jouer.

C'est en suivant ces conseils de la Ligue de sécurité du Québec, que votre chambre à coucher deviendra la pièce la plus sécuritaire de la maison.

Un almanach du jardinage publié aux éditions Héritage

Si on ne pense qu'au jardinage à l'extérieur, l'idée d'un almanach qui couvre chaque jour de l'année pourra à première vue sembler insolite. En effet, que faire pendant les longs mois d'hiver?

Et pourtant, que votre jardin tienne sur le rebord d'une fenêtre et se limite à quelques plantes d'intérieur, qu'il soit celui de votre dimanche ou de votre vie de tous les jours, que vous y rêviez de fleurs, de légumes, d'arbres et de gazon, Benoit le jardinier vous aidera à le réaliser.

Pour chaque jour de l'année, des conseils, des trucs, des recettes mais aussi des historiettes, des dictons! En plus, deux sections spéciales sur les fleurs

annuelles et sur les plantes d'intérieur.

Benoit le jardinier, c'est Benoit Prieur, bien connu déjà pour ses livres: **Dites-le avec des fleurs, La Santé des plantes vertes et son Petit dictionnaire des plantes d'intérieur.** Conseiller en horticulture et en aménagement paysager intérieur et extérieur, il nous livre ici 1446 précieux conseils pour le jardinage et les plantes d'intérieur.

L'ALMANACH DE BENOIT LE JARDINIER, compte 240 pages et vous pourrez vous le procurer partout au prix de 14.95\$.

OUVERT 24 HRES

RESTAURANT Carrefour Voyageur
83 Boul. Cartier, Rivière-du-Loup

Le 14 février, St-Valentin ne manquez pas votre rendez-vous



Jolie salle à manger licenciée ouverte 24 heures, tables pour petits groupes.

POUR RESERVATIONS 867-1366

Nous préparons buffet et commandes pour sortir.

BIENVENUE À TOUS!

BAR LA CACHETTE



LE CHIC PLAZA
364 Lafontaine Rivière-du-Loup, 862-6996

Fête MARDI 14 FÉVRIER

LA SAINT VALENTIN

Fleurs aux dames
Prix de présence
Cocktail d'amoureux

Musique d'animation par le très romantique

Berchmans Beaulieu

LE SUPPLEMENT
DU ST-LAURENT ÉCHO

Édité par LE ST-LAURENT-ÉCHO
16 du Domaine
Rivière-du-Loup,
G5R 4C3
TOUS LES SERVICES: 862-1774

Courrier troisième classe.
No de permis: T 368

Le troisième âge et les médecins spécialistes

L'infarctus

Le sang est indispensable à la vie. Il apporte aux différents organes du corps humain l'oxygène et les éléments nutritifs dont ils ne peuvent se passer. Le cœur humain agit comme une pompe et fait circuler le sang dans les artères et les veines. C'est en fait un muscle creux, divisé en deux parties bien distinctes. Le côté droit du cœur reçoit le sang rempli de déchets provenant du corps et le pousse ensuite vers les poumons pour y être purifié. Dans les poumons, le sang se remplit d'oxygène, puis retourne au côté gauche du cœur pour être expulsé enfin vers les organes qui ont besoin d'oxygène. Le sang peut circuler de cette façon parce que le cœur se contracte et se relâche en moyenne 70 fois par minute et parfois deux à trois fois plus vite dans le cas d'un effort physique important ou d'une émotion vive. Cette activité incessante demande une grande quantité d'oxygène et beaucoup d'énergie. Le sang contient l'oxygène et les substances énergétiques et il parvient au muscle cardiaque par les artères coronaires. Celles-ci se situent sur la surface externe du

cœur et se divisent de plus en plus pour pénétrer dans toutes les parties du muscle cardiaque pour bien en assurer la nutrition. Le rôle des artères coronaires est essentiel au bon fonctionnement du cœur mais elles peuvent être affectées par l'athérosclérose.

L'athérosclérose est une maladie répandue qui provoque un rétrécissement et un durcissement des artères par l'accumulation de dépôts graisseux (du cholestérol surtout) à l'intérieur de leurs parois. On peut comparer l'athérosclérose à une accumulation de rouille à l'intérieur de tuyaux. Cette accumulation entrave la circulation du sang dans les vaisseaux et prive ainsi le muscle cardiaque de l'oxygène et des substances nutritives indispensables à son activité constante. Cette atteinte des artères coronaires au malade coronarienne peut se manifester de deux façons: par l'angine de poitrine et par l'infarctus.

Lorsque le flot du sang ne suffit pas temporairement aux besoins du cœur, en

particulier lors des efforts et des émotions, une douleur d'avertissement survient, sans atteinte du muscle cardiaque: c'est l'angine. Mais lorsqu'il y a obstruction prolongée du flot sanguin dans une des artères coronaires, avec des dommages au muscle cardiaque, c'est l'infarctus.

L'infarctus peut survenir de façon presque imperceptible avec peu de malaises physiques et être facilement confondu avec une simple indigestion. Toutefois, il se manifeste habituellement par l'apparition soudaine d'une douleur violente, angoissante, au niveau de la poitrine, pouvant se propager aux bras, au cou et parfois s'accompagner de nausées, de vomissements et même de perte de conscience. Cette douleur peut durer plus d'une heure et n'est soulagée ni par le repos ni par la prise de médicaments. Comme l'infarctus peut provoquer des complications graves au muscle cardiaque, surtout pendant les premières heures qui le suivent, il est important d'obtenir rapidement l'avis d'un médecin si de pareils symptômes se

présentent.

Une hospitalisation de trois à quatre jours dans une unité de soins coronariens intensifs est nécessaire dans le cas d'un infarctus car le muscle est alors très irritable. Le rythme cardiaque, qui peut être soit trop lent, soit trop rapide, doit être surveillé à l'aide d'un moniteur et contrôlé. Après ces quelques jours, le cœur est plus stable et les cardiologues peuvent déterminer la gravité de l'infarctus. Dans le cas d'une atteinte légère du muscle cardiaque, le patient pourra reprendre plus rapidement ses activités régulières. Si le cœur a été atteint plus gravement, il faudra surveiller toute défaillance cardiaque possible et si elle se produit, prescrire des médicaments pour aider le cœur à faire son travail sans trop de difficulté. Une période de réadaptation plus ou moins longue est nécessaire après l'infarctus. Nous en parlerons dans un prochain article.

En terminant, il est bon de souligner que le mode de vie est important dans la prévention de la maladie coronarienne. Une alimentation pauvre en cholestérol,

l'activité physique, le maintien d'un poids équilibré, le contrôle de l'hypertension (la haute pression) et le fait de s'abstenir de fumer (fac-

teur de risque très important) préviennent l'apparition de l'athérosclérose et contribuent à une meilleure forme physique.

A suivre: La réadaptation après l'infarctus.

Source: La Fédération des médecins spécialistes du Québec.

Voyez comme elles se révèlent encore plus...



18 ANS
Adultes

participons à la promotion Fantasia

Débutant à 7h30

Enfilades

Christiane Bellocq · Guy Royer · Brigitte Lahaye

Une expérience à votre mesure...
HURLEMENTS d'extase

10 au 16 février



Sur présentation de ce coupon, obtenez un escompte de 0.50\$ par billet. Un coupon par client.



Aubaines ensoleillées



Oui mon Colonel!



Boîte économique de 9 morceaux
(3 à 5 personnes)
Seulement **5,75\$**
Ord.: 6,95\$ Rabais: 1,20\$
La Villa du Poulet
Vous pouvez échanger ce bon jusqu'au 4 mars 1984



Baril de 20 morceaux
(7 à 10 personnes)
Seulement **10,75\$**
Ord.: 12,80\$ Rabais: 2,05\$
La Villa du Poulet
Vous pouvez échanger ce bon jusqu'au 4 mars 1984

L'usage du tabac de plus en plus régi par la loi

Plusieurs pays ont légiféré pour réglementer l'usage du tabac dans les lieux publics. Se basant sur les risques pour la santé que représente la fumée de

cigarettes pour les fumeurs passifs et sur le droit des non-fumeurs à respirer un air sain dans les endroits publics, un nombre croissant de pays adoptent des lois

pour régir l'usage du tabac.

En France, en Italie, en Pologne, en Bulgarie et dans certains pays scandinaves, il est inter-

dit de fumer dans la plupart des véhicules et lieux publics. En général, 50% ou moins des sièges dans les trains, bateaux et avions sont réservés aux fumeurs. Dans ces pays, on tend

plutôt à ségréguer les fumeurs que les non-fumeurs en généralisant l'interdiction de fumer, et en réservant des fumeurs ou des places pour fumeurs.

Aux Etats-Unis, plus d'une trentaine d'états ont adopté diverses législations limitant l'usage du tabac. Le "clean indoor air act" du Minnesota, adopté en 1975, était considéré alors comme très sévère; plus d'une vingtaine d'états s'en sont inspiré depuis. Dans l'Utah, on a même

tout local utilisé pour la vente au détail, dans les hôpitaux, aux comptoirs des banques, institutions financières et bureaux municipaux, etc... On demande également à tous les restaurants d'afficher à l'entrée s'ils offrent ou non une section pour non-fumeurs. Toronto et Hamilton ont adopté

Programme des activités



Carnaval d'hiver de St-Arsène du 9 février au 12 février

Jeu, le 9 février

Tournois de car as (500 et Charlemagne)
Inscription: 19h30 à 20h00
Admission: \$2.00
Responsable: André Belzile (862-6183)

Vendredi, le 10 février

13h00 Tournoi de Shuffle Board
Responsable: Normand Bérubé 862-5305
18h30 Patinage au flambeau
Entrée libre
Responsable: J.P. Desjardins 862-1545
21h00 Soirée dansante
Orchestre: "Catastrophe"
Admission: \$2.00
Présentation des duchesses.

Samedi, le 11 février

8h00 Tournoi de hockey boule
Responsable: Sylvain Caron 862-6550
13h00 Inscriptions slalom 3 roues
Départ: 14h00
Responsable: J.P. Desjardins 862-1545
20h00 Messe du Carnaval
21h00 Soirée dansante
Orchestre: "Pulsion"
Admission: \$2.00
22h30 Couronnement de la reine

Dimanche, le 12 février

8h00 suite du tournoi de hockey boule
13h00 Randonnée de ski poker et de raquette
Responsable: Francis Tessier 862-8185
Inscription: 13h00
14h30 Concours mixte de fendage de bois et de clouage
Responsable: J.P. Desjardins 862-1545
21h00 Soirée dansante
Orchestre: "Gypsies"
Admission: \$2.00



Nancy Collin



Lyne Chouinard



Chantale Chouinard



Claude Martin
président



Lucienne Caron
dame de compagnie.

Participez aux activités du

Carnaval d'hiver de St-Arsène les 9-10-11-12 février

Joyeux Carnaval

Bienvenue au Carnaval



Caisse Populaire St-Arsène



64 de l'Eglise
862-3808



Association Pulmonaire du Québec

étendu la portée de la loi aux lieux de travail. Plusieurs villes américaines ont également adopté des règlements qui restreignent l'usage du tabac dans les endroits publics clos.

Au Canada, il n'existe aucune loi fédérale régissant l'usage du tabac. Il y a cependant eu quelques tentatives de la part du Parlement pour obliger la séparation des fumeurs et des non-fumeurs dans les moyens de transport sous la juridiction d'Ottawa. Ces tentatives se sont concrétisées en avril 1976 par le bill C-242: **Loi concernant l'assistance aux voyageurs qui ne fument pas.** Cependant, ce bill ne fut jamais adopté!

Quelques villes canadiennes, dont Ottawa, Toronto et Hamilton ont réglementé l'usage du tabac. A Ottawa, qui a légiféré en 1976, il est interdit de fumer dans

des règlements analogues à celui d'Ottawa. Au Québec, seule la ville d'Aylmer a réglementé l'usage du tabac, en 1977.

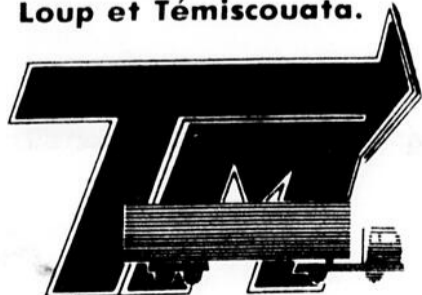
Enfin, on sait que le Québec, comme quelques autres provinces, tels le Manitoba et l'Ontario, a l'intention d'adopter une loi sur la protection des non-fumeurs. Cette législation se fait attendre depuis quelques années, mais les pressions augmentent en faveur de son adoption.

On peut donc affirmer que l'époque où le fumeur avait tous les droits et pouvait impunément incommoder son entourage est révolue. Elle aura duré moins de 100 ans; on s'achemine maintenant vers une situation analogue à celle qui existait au début de l'usage du tabac, alors que c'était une pratique exceptionnelle, limitée à certains endroits privés.

EN TOUTE CONFIANCE...FIEZ-VOUS À

TRANSPORT MORNEAU INC.

Transport général de Québec et Montréal pour les comtés de Rivière-du-Loup et Témiscouata.



40 Principale, St-Arsène

Membre affilié de Limited Van line.

Déménagement partout au Québec et Canada.

Une équipe de professionnels à votre service

LOCALEMENT

862-2727



De l'extérieur sans frais
ligne directe: 1-800-463-1314

L'hiver bat son plein... votre voiture tient-elle le coup?

Malgré l'amélioration des voitures et des routes, la conduite en hiver reste cependant délicate et dangereuse. Voici les recommandations de la Ligue de Sécurité du Québec pour vous aider à diminuer les risques et éviter les pièges:

BATTERIE: Assurez-vous que votre batterie ne vous fera pas défaut cet hiver. Par temps froid, les batteries se déchargent très vite. Si la vôtre faiblit, faites-la recharger ou changez-la.

FREINS: En hiver, vos freins doivent toujours être parfaitement réglés. La moindre différence de serrage d'une roue à l'autre peut vous faire amorcer un dérapage dangereux.

TECHNIQUES:

Comment contrôler un dérapage: lâchez la pédale de l'accélérateur et du frein; tournez le volant dans la direction où vous voulez aller; aussitôt la traction des roues rétablie, redressez le volant gentiment.

La distance à conserver entre votre véhicule et celui qui vous précède revêt un caractère capital: ayant repéré un point fixe sur ou en bordure de la route, et si cette dernière est sèche, aussitôt que le véhicule qui vous précède aura quitté ce point, comptez "Mille mille et un... mille mille et deux". Si vous atteignez ce point avant d'avoir terminé, vous suivez de trop près: vous n'auriez pas le temps de vous arrêter si la voiture devant devait s'immobiliser soudainement.

"Mille mille et un" équivaut à un seconde. Sur une route trempée, comptez jusqu'à quatre...; sur une route enneigée, jusqu'à huit...; verglacée...

jusqu'à dix. Voilà pour quoi on l'appelle la formule des secondes. En l'appliquant régulièrement, vous pourrez dans quelques mois juger instinctivement la distance à respecter entre votre véhicule et celui qui vous précède, peu importe l'état de la chaussée ou du temps: une visibilité réduite nécessite la même prudence.

Ne pompez pas les freins. Plutôt, appliquez le pied sur la pédale comme s'il s'agissait d'une éponge et aussitôt que vous sentez que les roues vont bloquer, relâchez et recommencez. Enfin, les flaques d'eau ne sont pas inusitées avec notre climat changeant. Les flaques d'eau commandent le plus grand des respects: vous risquez la perte totale de vos freins ou, pis encore, la perte de contrôle du volant. Les flaques d'eau traversées à une vitesse excédant 20MH (33KH) ne pardonne pas. Il ne faut surtout pas dire "Cela ne m'arrivera pas!"

PARE-BRISE: Les leviers des essuie-glaces doivent être bien tendus, les lames usées remplacées. Le liquide antigel est indispensable, de même que le bon fonctionnement du dégivreur. Ne partez jamais avant d'avoir enlevé toute la neige (glace) sur le pare-brise, la lunette arrière et toutes les fenêtres. Ne transformez pas la vôtre ainsi. En hiver, vous avez doublement besoin de vos yeux et de vos fenêtres.

SILENCIEUX: L'oxyde de carbone est un poison mortel, inodore et invisible. Méfiez-vous! Faites vérifier le système d'échappement par un spécialiste. L'oxyde de carbone ne pardonne pas.

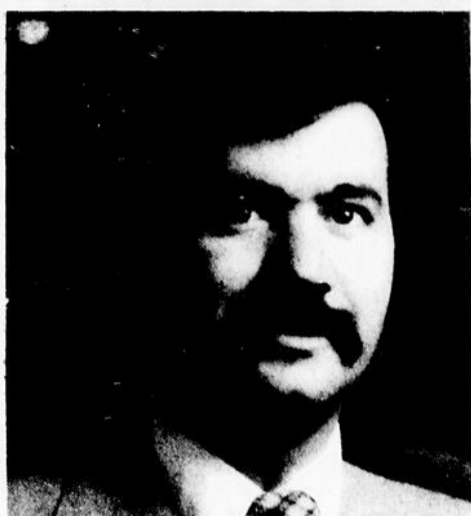
PNEUS: Si ce n'est

déjà fait, installez des pneus à neige: aux roues arrière, si vous avez une traction arrière; aux quatre roues, si vous avez une traction avant. Ne mélangez jamais les marques ni les modèles. Pour être utiles, vos pneus doivent avoir des rainures profondes. Vérifiez-les régulièrement. Dans la neige épaisse, utilisez des chaînes.

URGENCES: Soyez prêt à affronter les

urgences. Ayez toujours dans votre voiture les suivantes: lampe de poche; grattoir avec brosse; chaînes; cables survolteurs; pelle; sac de sable ou de la litière à chat; couverture de laine; vêtements chauds; une chandelle. **Un arrêt forcé.** Si vous êtes coincé dans la neige, ne quittez jamais votre véhicule à moins d'être certain d'obtenir de l'aide à une distance de marque rapprochée... La voiture est le meilleur abri.

A votre service plus que jamais!



M. Renald Gagnon

Pour vos besoins d'assurances:

- Résidentielle
- Automobile
- Commerciale

**Renald Gagnon
Assurances Enr.**

27 Rang 1, St-Antoine
Tél.: 862-0046

Pour la fête des amoureux

Vos 75 boutiques du Centre Commercial de Rivière-du-Loup feront tirer parmi leurs clients 20 repas gastronomiques dans un des meilleurs restaurants de la ville.

Demandez vos coupons de participation aux marchands
Tirage mardi le 14 février à 15 heures.

Quand je magasine,
je commence toujours au

**Centre Commercial
Rivière-du-Loup**
Bld Thériault, Rivière-du-Loup

Pour tous les goûts, pour tous les jours! recettes faciles et savoureuses

Les éditions Succès du Jour (filiale des Editions Héritage) présentent une nouvelle série de livres de recettes pour la cuisine de tous les jours.

- Les hors-d'oeuvre et les entrées
- Les soupes

- Les viandes
- Les poissons et les fruits de mer
- Les mets chinois
- Les fondues
- Recettes à la mijoteuse
- La cuisine italienne
- Les viandes bouillies et braisées
- Les desserts



POURQUOI PAS UN BON Steak CHEZ GINA

ou une bonne brochette que vous pouvez vous offrir, tous les soirs de la semaine?

Essayez nos FOLIES du samedi soir

Le Restaurant GINA

540 rue Lafontaine-862-8787
Rivière-du-Loup

Un répit pour les parents uniques

Aujourd'hui, même avec deux revenus, il peut être difficile pour une famille de joindre les deux bouts. Pour les parents uniques, c'est encore plus difficile.

Donc, il est très important que, lorsque vient le temps de préparer ses déclarations d'impôt, le parent unique réclame toutes les déductions qui lui sont permises.

Exemptions oubliées

Une des exemptions les plus souvent oubliées par les parents uniques est "l'équivalent de l'exemption de marié (e)" (ou "exemption équivalente"). Cette déduction est permise à une personne célibataire, divorcée, séparée ou veuve. Comme son nom le suggère, cette exemption permet au contribuable de réclamer une exemption à l'égard d'un parent qui vit dans le même logis comme si cette personne était son conjoint. Sur les déclarations de 1983, cette exemption réduit le revenu imposable de 3 300 \$ sur la déclaration fédérale et de 3 770 \$ sur celle du Québec.

doivent porter son numéro d'assurance sociale et sa signature.

Vous et l'impôt

Le premier d'une série d'articles au sujet de la préparation de vos déclarations d'impôt, écrits par H & R Block Canada Inc., le plus important service d'impôt au Canada.

Crédits d'impôt

Le parent unique d'enfants âgés de moins de 18 ans à la fin de l'année peut également réclamer le crédit d'impôt pour enfants sur la déclaration fédérale. Le crédit est de 343 \$ par enfant; ce montant est réduit si le revenu net du parent est supérieur à 26 330 \$.

Un parent unique peut donc réclamer l'exemption équivalente pour le plus jeune de ses enfants, et l'exemption pour enfants entièrement à charge pour ses autres enfants. Le montant exact des exemptions réclamées peut être limité par le revenu net des enfants.

Sur la déclaration provinciale le parent d'enfants âgés de moins de 6 ans à la fin de l'année peut réclamer "l'allocation de disponibilité"—300\$ pour le premier enfant, 200 \$ pour le deuxième et 100 \$ pour chaque autre enfant.

Pour les parents d'enfants âgés de 14 ans ou moins à la fin de l'année (ou de plus de 14 ans et infirmes), la déduction pour frais de garde d'enfants peut également être utile. Malgré les limites de 2 000 \$ par enfant et de 8 000 \$ par famille sur la déclaration fédérale (6 000 \$ sur celle du Québec), elle peut aider à payer les frais de garde des enfants dont les parents travaillent. La déduction est également limitée par le revenu gagné dans l'année.

Revenu Canada n'exige pas de reçus avec la déclaration, mais il faut pouvoir les produire sur demande. Revenu Québec exige la production des reçus de la personne ou de l'établissement qui a gardé les enfants; les reçus fournis par un particulier

Les enfants au cégep, à l'université ou dans une institution post-secondaire reconnue qui n'ont aucun revenu imposable peuvent transférer à leur parent leur "déduction relative aux études" non utilisée. Cette déduction, permise au fédéral seulement, est différente de la déduction pour frais de scolarité; ces frais ne peuvent être déduits que par l'étudiant.

Ces déductions et exemptions peuvent aider les familles monoparentales à réduire leur fardeau fiscal. D'autres déductions peuvent s'appliquer dans certains cas particuliers. Il peut être profitable de consulter un spécialiste en matière d'impôt avant de produire ses déclarations d'impôt 1983.

L'avenir du Canada, c'est la jeunesse

VOICI 7 PROGRAMMES POUR AIDER NOS JEUNES À TROUVER UN EMPLOI

1 Programme CLÉ
Rôle: verser des fonds aux organisations des régions où le taux de chômage est élevé afin qu'elles mettent sur pied des entreprises actives.
Admissibles: pour le financement des projets, les organisations communautaires, pour les emplois, toute personne inscrite au Centre d'Emploi du Canada

2 Compagnie de travailleurs
Rôle: offrir une expérience de travail de courte durée et un service poussé de conseils conçu pour vous préparer à un emploi permanent.
Admissibles: ceux qui éprouvent des difficultés à trouver du travail parce qu'ils n'ont pas un niveau de scolarité suffisant ni aucune formation ou expérience de travail.

3 Accès-Carrière
Rôle: offrir des subventions aux employeurs pour qu'ils puissent donner à nos jeunes une expérience de travail.
Admissibles: ceux qui ne sont pas en chômage pendant 20 des 26 dernières semaines.

4 Formation en établissement
Rôle: dispenser la formation en classe et quelquefois en cours d'emploi, afin de développer les qualifications propres à certains métiers.
Admissibles: ceux qui ne sont pas tenus de fréquenter un établissement scolaire dans leur province de résidence.

5 Formation en industrie
Rôle: assurer la formation en cours d'emploi dans des professions de haute qualification.
Admissibles: ceux qui sont touchés par l'évolution technologique, les chômeurs, de même que les femmes intéressées aux emplois traditionnellement réservés aux hommes.

6 Projets pour la formation des jeunes
Rôle: allier la formation en établissement et l'initiation à un métier par un cours de six mois.
Admissibles: les jeunes âgés de 18 à 23 ans ayant abandonné leurs études avant d'avoir terminé leur 10^e année.

7 Programme Canada au travail
Rôle: créer des emplois dans les régions où le taux de chômage est élevé. Ete Canada crée des emplois pour les étudiants.
Admissibles: les gens en chômage et, pour les projets d'Ete Canada, les étudiants à plein temps qui continuent leurs études à l'automne.
Jeunes gens... c'est le temps de participer à ces programmes! Employeurs... c'est le temps de leur donner une chance!



Je me renseigne.

Retournez le coupon à Publications Canada Case postale 1986 Succursale B Ottawa, Ontario K1P 6G6

Cochez les documents que vous désirez recevoir

La Jeunesse en français

Des portes-souvrent en anglais

En lettres carrées SVP

Nom _____

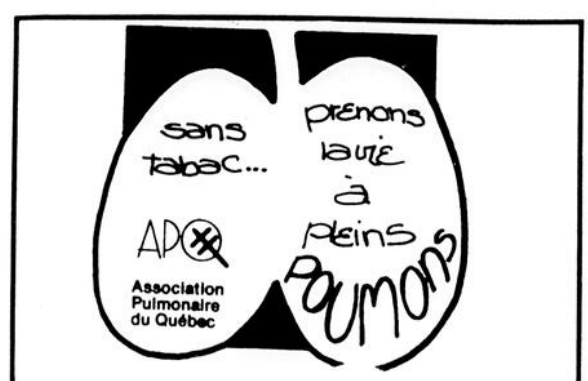
Adresse _____

Ville _____ Province _____

Code postal _____

1983 E 1

Canada





Les grands dossiers de pression menés par l'Association de Paralyse Cérébrale au Québec

Etant avant tout un organisme de pression et de promotion à travers tout le Québec, il n'est pas rare de retrouver l'Association de Paralyse Cérébrale comme chef de file au niveau des grands dossiers.

C'est ainsi que depuis quelques années, l'Association travaille de concert avec d'autres organismes pour mettre en place, dans certaines régions, le transport adapté pour les personnes handicapées. Car si nous voulons que ces dernières développent leur potentiel et prennent leur place dans la société, il faut leur donner l'outillage nécessaire: le transport adapté est la clé de ces objectifs.

Le même phénomène se produit lorsqu'il est question de travail pour les personnes handicapées. Là encore, il y a tout un

mouvement de pression et de sensibilisation qu'il faut entreprendre auprès des Centres de Main d'Oeuvre et des employeurs.

L'accessibilité des lieux publics est un autre cheval de bataille de l'Association de Paralyse Cérébrale au Québec. A quoi sert de convaincre un employeur d'embaucher une personne handicapée si cette dernière ne peut pénétrer à l'intérieur de l'édifice, faute d'accessibilité? A quoi sert de convaincre une personne handicapée d'aller rencontrer un conseiller en main d'oeuvre si le Centre lui-même n'est pas accessible?

Et que dire de l'accès à la scolarisation pour les personnes handicapées. Pendant longtemps, ces dernières ont été considérées comme inaptes à l'apprentissage des

matières académiques. Pourtant, il n'en est rien. Là encore, l'Association de Paralyse Cérébrale fait les démarches et les pressions nécessaires pour faire respecter les

droits des personnes handicapées.

L'Association de Paralyse Cérébrale est reconnue comme un des organismes les

mieux structurés au Québec. Sa présence active dans les neuf régions administratives lui confère un statut de leader et la qualité de son approche la situe

parmi les associations les plus efficaces.

En matière de promotion et de défense des droits des personnes

handicapées, l'Association de Paralyse Cérébrale a une réputation des plus enviées au Québec. Et elle assume son rôle avec force et conviction.

Les modalités de remboursement des prêts hypothécaires dans les caisses populaires Desjardins

Suite à la présentation d'un reportage portant sur de nouvelles modalités de remboursement d'un prêt hypothécaire offertes par une banque à charte, la Fédération des caisses populaires Desjardins de Québec désire rendre justice à ses caisses populaires affiliées en rappelant à ses membres qu'ils bénéficient déjà de certains avantages annoncés et ce, depuis novembre 1982.

Notons que historiquement les caisses populaires n'offraient à leurs membres que des hypothèques ouvertes c'est-à-dire, remboursables en tout temps sans aucune pénalité.

La hausse vertigineuse des taux d'intérêt que nous avons connue en 1981-1982 amena les membres des caisses populaires à réclamer l'accès à des hypothèques fermées. Demandes qui furent satisfaites dès novembre 1982.

Au moment de l'introduction de ce nouveau type de contrat hypothécaire les caisses populaires affiliées à la Fédération de Québec, ont adopté comme politique:

1) d'offrir à leurs membres la possibilité de rembourser chaque année 10% du solde de leur prêt sans encourir de pénalité;

2) de ne réclamer de leurs membres qu'une pénalité de deux (2) mois d'intérêt dans le cas d'un remboursement anticipé excédant 10% du solde de leur prêt. Ce qui représente une réduction d'un mois de pénalité par rapport à la pratique en vigueur dans la majorité des autres institutions financières;

3) de rembourser la totalité de leur prêt sans pénalité à l'échéance du terme.

De plus les caisses populaires offrent toujours à leurs emprunteurs hypothécaires la formule du remboursement hebdomadaire.

De l'avis du président de la Fédération de Québec, Monsieur Jean-Marie Ouellet, "en offrant cet éventail de possibilités, les caisses populaires présentent à leurs membres, un produit inégalé et à la mesure de la confiance qu'elles se sont méritées dans ce secteur du crédit".

De plus les caisses

Été Canada 84



La main-d'oeuvre de demain au travail aujourd'hui!

En fournissant du travail aux étudiants pendant l'été, nous leur donnons les moyens financiers de poursuivre leurs études. Mais surtout, nous accroissons leurs chances de se trouver plus tard des emplois en leur permettant d'acquérir de l'expérience. Les employeurs qui donnent du travail aux étudiants aujourd'hui participent au développement de la main-d'oeuvre dont ils auront besoin demain.

Le gouvernement du Canada accordera aux promoteurs de projets Été Canada au travail une contribu-

tion au titre des salaires aux étudiants et des frais généraux connexes.

Vous pouvez contribuer à la création d'emplois pour étudiants avec les projets d'Été Canada au travail.

Les projets d'Été Canada au travail fournissent du travail aux étudiants locaux. Les projets doivent donner de l'emploi à au moins trois étudiants de la localité et doivent également produire des biens ou services utiles à la collectivité.

Tous les emplois doivent être à plein temps et durer entre six et dix-huit semaines consécutives pendant l'été.

Êtes-vous admissible à de l'aide financière?

Les groupes locaux et bénévoles, les associations techniques et professionnelles, les gouvernements locaux (pourvu que la province ne s'y oppose pas) et les employeurs de l'entreprise privée sont admissibles à un financement dans le cadre d'Été Canada au travail 84.

PRÉSENTATION D'UNE DEMANDE

Si votre organisation a un projet pour Été Canada au travail, veuillez communiquer avec le Centre d'Emploi du Canada ou le bureau de la Direction générale du développement de l'emploi d'Employment and Immigration Canada le plus proche pour obtenir plus d'information et des formulaires de demande. LA DATE LIMITE POUR PRÉSENTER UNE DEMANDE EST LE 24 FÉVRIER 1984.

Le personnel des Centres d'Emploi du Canada peut également vous renseigner sur les autres programmes d'Été Canada 84.

- Emplois d'été d'Accès-carrière - un programme de subvention salariale pour étudiants.
- Les Centres d'emploi du Canada pour étudiants - un service de placement d'été.
- GRC et Défense nationale - programmes d'emploi pour étudiants.



Emploi et Immigration Canada
John Roberts, Ministre

Employment and Immigration Canada
John Roberts, Minister

Canada



Le sucre n'est pas aussi vilain que le veut une certaine propagande soutient Mme Micheline Vallée, il joue un rôle essentiel dans l'organisme.

Le sucre, ne mérite pas sa mauvaise réputation

(M.R.) Le sucre est l'objet de toutes sortes de blâmes, de propagande et de dénigrement pourtant, il ne mérite pas cette mauvaise réputation.

C'est le message qu'a tenté de faire passer une diététicienne

rattachée à l'Institut canadien du sucre, Mme Micheline Vallée de passage à Rivière-du-Loup, le 16 janvier dernier. Par une tournée systématique de toutes les régions du Québec, Mme Vallée a reçu le mandat de livrer au public l'information

scientifique démontrant que le sucre, absorbé en quantité raisonnable, est bon pour la personne.

Elle s'appuie pour le dire, sur sa formation de diététicienne et les nombreuses recherches effectuées par les Insti-

tuts semblables dans plusieurs pays du monde en Australie et aux Etats-Unis entre autres. Parmi les courants de pensée qui parcourent sa profession, Mme Vallée dit se situer au centre assez loin des puristes.

Elle rappelle que le sucre fournit d'abord l'énergie requise par l'organisme pour fonctionner quotidiennement mais le sucre est aussi un agent de conservation des aliments, en plus évidemment de leur conférer une saveur plus agréable. Au cours des dix dernières années, les Canadiens ont pris conscience que leur santé et leur apparence seraient conservées en prenant plus d'attention au régime alimentaire. C'est alors rappelle-t-elle, que le beurre, le sel et maintenant le sucre ont été condamnés. Or, avec le temps chacun de ces ingrédients a été rétabli dans l'opinion publique. Car dit-elle, tout réside dans l'équilibre.

Kenmore

la marque de confiance pour les appareils ménagers

Rabais \$70

Essayez notre congélateur-coffre 5.2 pi. cu.

299.98 Blanc

(A) Parois et fond isolés de 2 1/2" de mousse; couvercle de 1 3/4" de fibre de verre. Intérieur et extérieur au fini acrylique. Un panier inclus. Capacité 182 lb. Rég. Sears \$369.98. 477 422 050 DL

299.98

Rabais \$80.

Congélateur vertical 4.6 pi. cu.

299.98 Blanc

(B) Congélateur vertical idéal pour endroits exigus. Coffrage isolé de 2" de mousse polyuréthane rigide; porte de 1 3/4" de fibre de verre. 1 tablette fixe. 2 clayettes réfrigérées; bouton de réglage de température. Rég. Sears \$379.98. 477 461 050 DL

299.98

Laveuse Kenmore 4 programmes

(C) Laveuse standard à agitateur Roto-Swirl. Programmes: court, coton/tissus robustes, rinçage et essorage. 2 températures lavage/rinçage; niveau d'eau préréglé. Acier au fini acrylique. Blanc. 267 444 000 DL

519.98

Sècheuse Kenmore 2 programmes

(D) Cycle minute pour charges normales et culbutage à l'air froid. Température préréglée; minuterie à bouton-poussoir, dessus; coffrage en acier au fini acrylique. Amande \$10 de plus. 267 484 100 DL

359.98

Lave-vaisselle Kenmore à encastrer

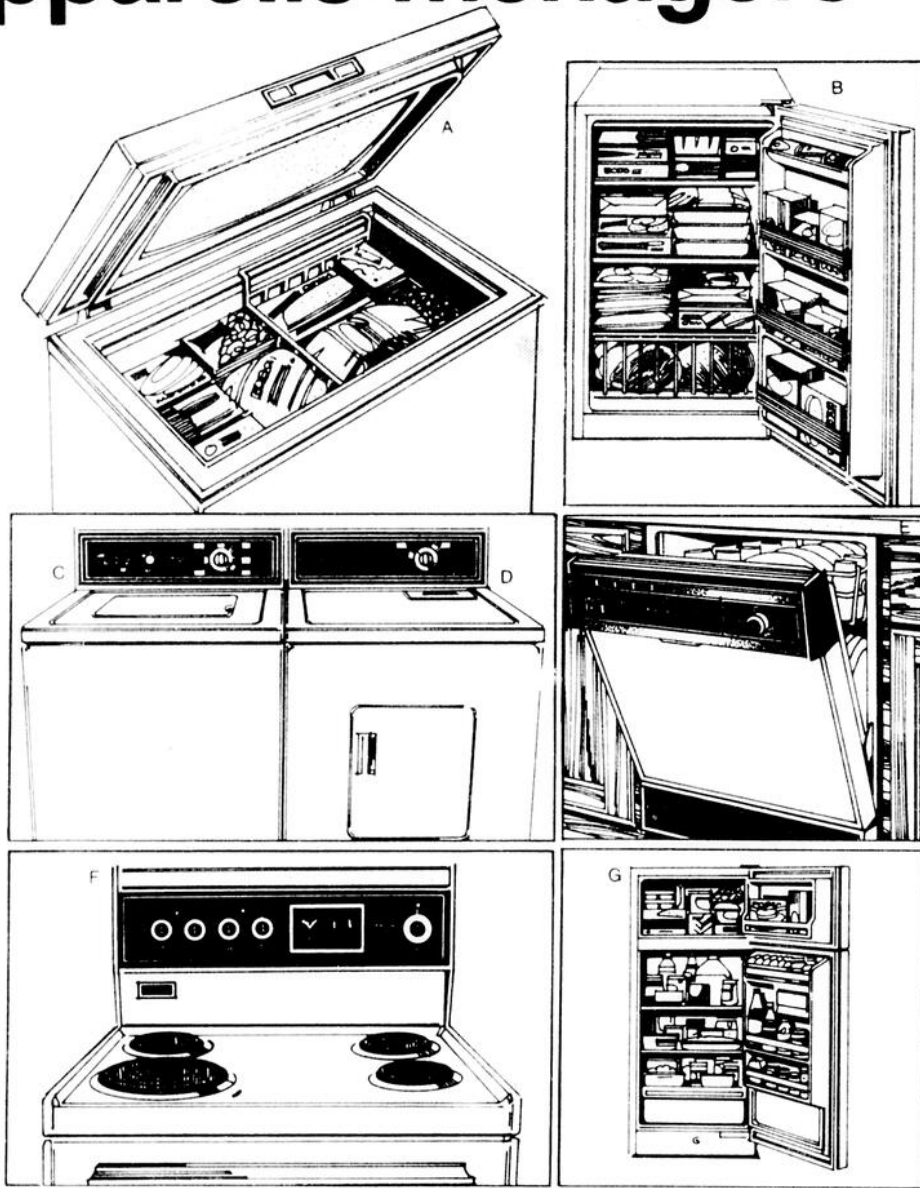
(E) Cycles: lavage économique, lavage normal et chauffe-assiettes. 2 niveaux de lavage; séchage à convection. Séchage à chaud ou à froid. Panneau interchangeable devant; blanc/amande. 267 474 320 DL

419.98

Cuisinière 30", à four à nettoyage facile

(F) Four programmable par horloge; prise pour petits appareils ménagers. Éléments standard (1 de 8" et 3 de 6"). Gril à chaleur réglable. Fond émaillé. Blanc. 227 460 040 DL

499.98



Réfrigérateur 'sans givre' compact

(G) Réfrigérateur à 2 portes, 10.9 pi. cu. Environ 24" large. Section réfrigérateur 8.29 pi. cu. à 2 clayettes réglables; capacité 92 lb. Interrupteur pour économiser l'énergie. Charnière à droite. Ton amande et charn. à gauche à prix plus élevé. 467 414 920 DL Blanc. R.H.

Prix en vigueur du 6 au 11 février 1984

Sears

vous en avez pour votre argent...et plus

234 Lafontaine, Rivière-du-Loup 862-9350

2 nouveaux "Guide Auto"

Au Guide de l'Auto 1984 de Jacques Duval viennent s'ajouter deux autres guides: l'Almanach de l'Auto 1984 de Jacques Rainville et Auto 84 de Daniel Héraud. Ce dernier a une particularité: il attribue un Grand Prix Auto 84 aux meilleures voitures dans leurs catégories de prix.

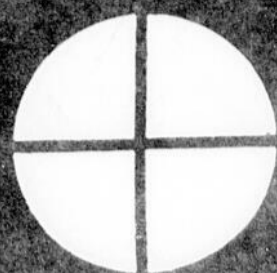
Nous sommes fiers d'avoir mérité la première place dans deux catégories de véhicules:

Catégorie sedan de \$6000 à \$8000: Ford Tempo et Mercury Topaz

Catégorie sedan de \$20,000 à \$30,000.: Lincoln Mark VII.

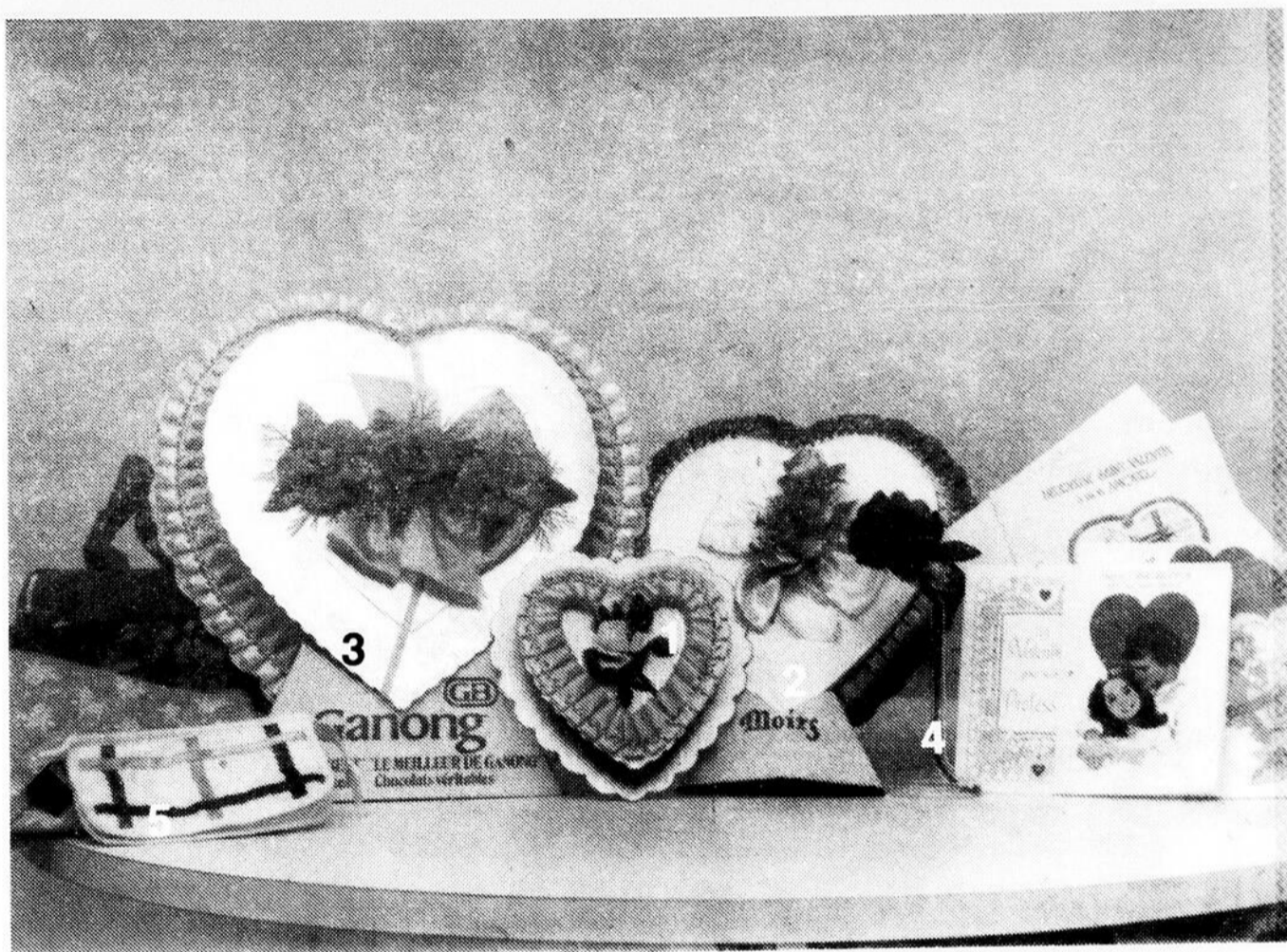
Ces "mentions d'honneur" s'ajoutent aux nombreux témoignages de qualité et aux éloges relativement à nos modèles 1984. Nous n'avons jamais eu la suprématie dans autant de gammes de produits qu'en 1984. Si l'année 1983 fut la nôtre, 1984 devrait être une année où nous pourrions battre tous les records de ventes et obtenir la part du marché qui nous revient.

Pharmacie brunet enr.



Spéciaux valides jusqu'au 14 février 1984

COEURS DE ST-VALENTIN



1. Moirs 4.99 ch.
150 gr.

2. Moirs 11.99 ch.
300 gr.

3. Ganong 19.99 ch.
600 gr.

4. Belle Rose 5.99 ch.
Parfumée, dans un serpentín

5. Sac à cosmétiques Réduits de 25%
"DECOR" au choix

6. Vaste choix de cartes pour la St-Valentin

"L'Air du Temps" et "Fleur de Fleurs" eau de parfum en vaporisateur, 30 ml de "Ninna Ricci" seulement 14.50.

À l'achat d'un rouge à lèvres "Lancôme", **GRATUIT** un vernis à ongles "Lancôme" d'une valeur de 6.50\$.

Cigarettes

Toutes marques canadiennes, limite 3 par client



12.69 ch

Santé et Bien-être social Canada conseille que le danger pour la santé croît avec l'usage.

Savon "Irish Spring"

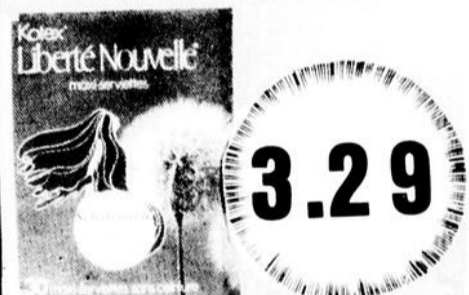
3 pains + 1 gratuit 95 gr



1.29 ch

Serviettes sanitaires

"Liberté Nouvelle" Max. 30



3.29 ch

Hemarexin

24 ampoules buvables



8.99 ch

Détersif "Tide"

Format 6 litres



3.99 ch

Antisudorifique "Soft and Dry"

200 ml



2.49 ch

"Light days"

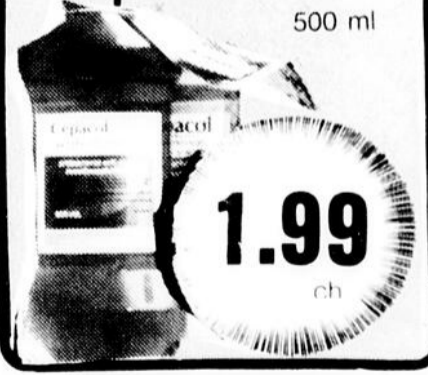
Format de 30, rég. ou déo.



1.99 ch

Rince-bouche "Cepacol"

500 ml



1.99 ch

LIVRAISON GRATUITE

Beau*mark

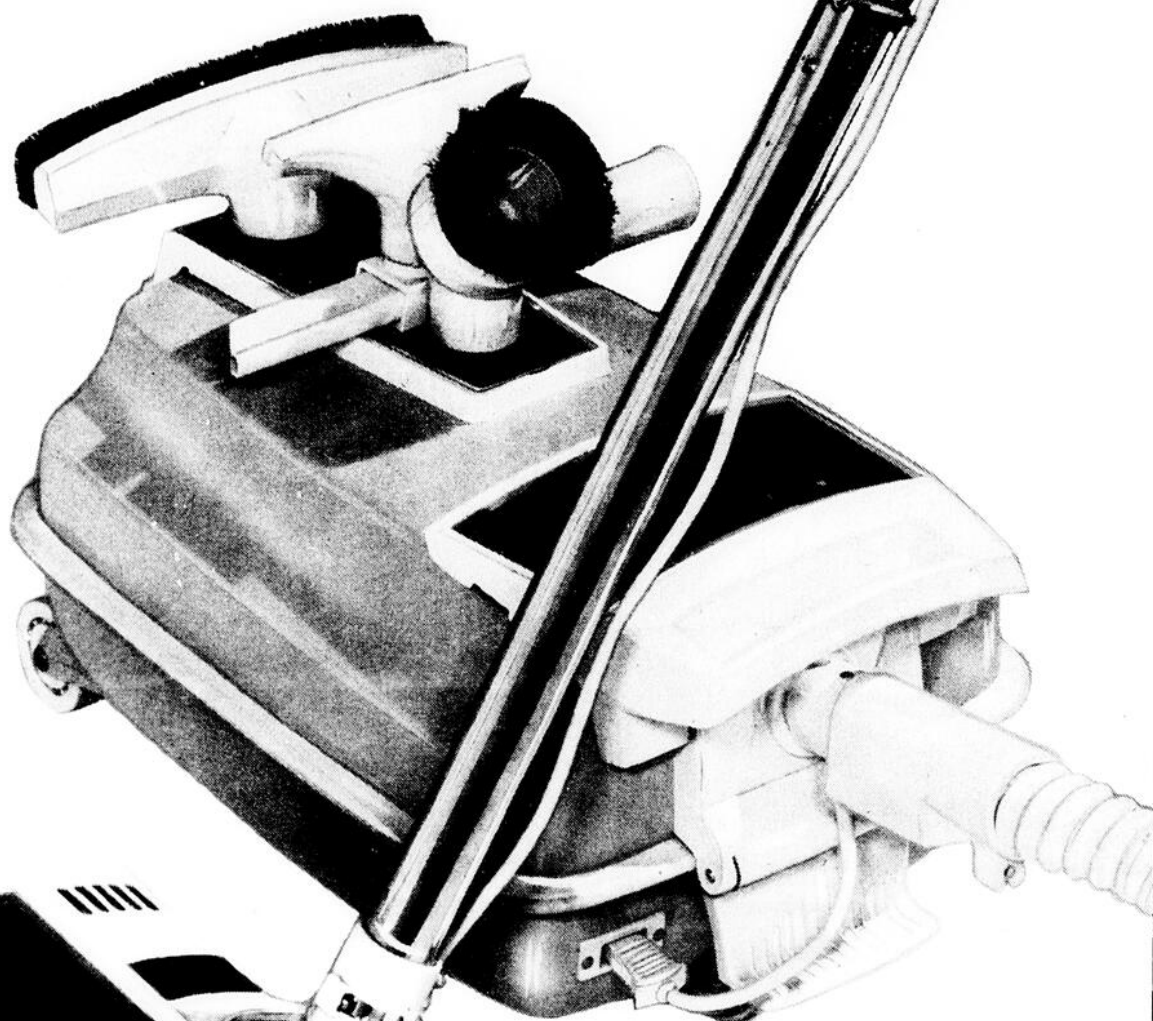
\$100 de rabais!

Aspirateur Beaumark à électrobrosse s'ajustant automatiquement! Corps en acier matricé avec bande anti-éraflures. Long cordon de 6.4 m. Jeu de 4 accessoires dans le porte-accessoires amovible. Modèle 98400.

Ord. 379.98

279⁹⁸ ch.

Électroménagers Beaumark.
En vigueur jusqu'au
18 février.

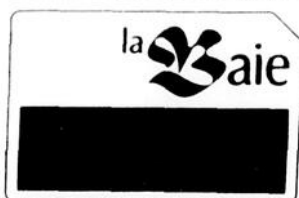


Beau*mark
Une
occasion
en or

- Pour des réparations urgentes, habituellement effectuées dans les 2 jours suivant votre appel...
- Pour un travail garanti et fait par des experts...
- Pour un stock important de pièces de rechange...
- Pour un service du lundi au samedi...

Vous pouvez compter sur le service Beaumark!

la  Saie



coop

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault

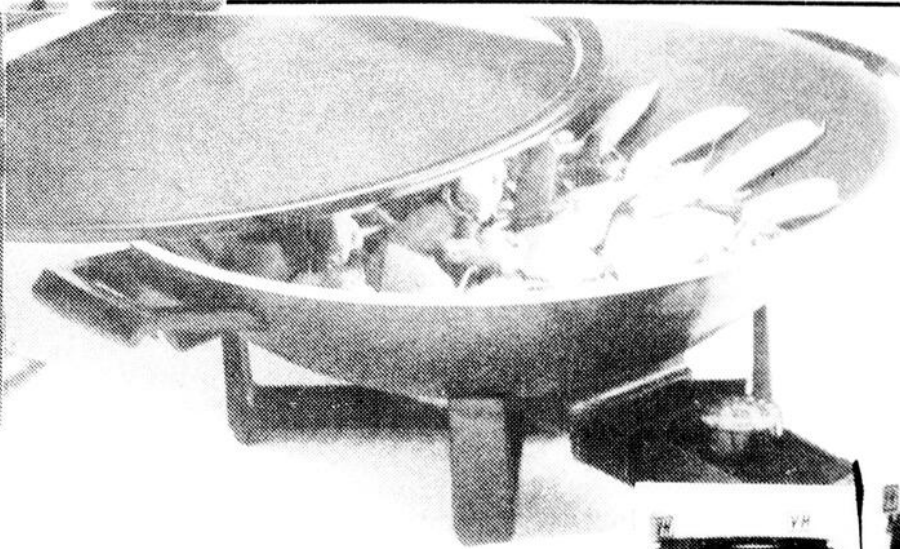
SEMAINE

V-H

SAUCE POUR METS CHINOIS



TIRAGE D'UN WOK
ÉLECTRIQUE
AVEC TOUT ACHAT
DE SAUCE V-H



SAUCE POUR CÔTES LEVÉES
DOUCE, MÉDIUM OU FORTE (12 OZ)

.99

**SAUCE AUX PRUNES
OU CERISES V-H**

8 OZ.

.69



coop

**MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP**

298 Blvd Thériault



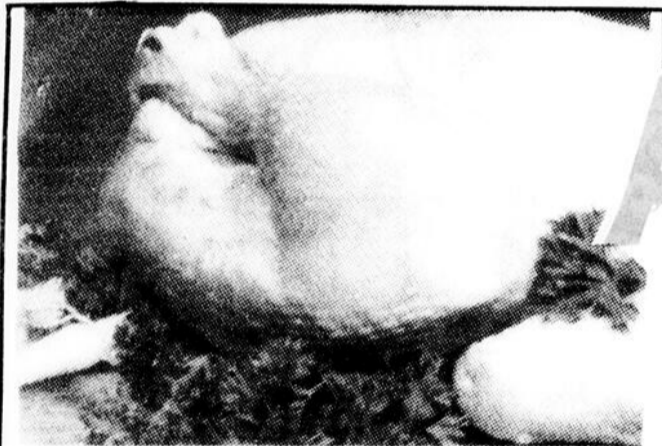
À VOTRE COMPTOIR DES VIANDES

**BOEUF "RUBAN ROUGE"
BOEUF PROVENANT DE COUPE A1**



CUISSES DE POULET
AVEC DOS, BTE 10 LBS
ENVIRON

.99 LB



DINDES
CAT. UTILITE 5 à 6 KG
2.18 KG 12 à 14 LBS **.99** LB

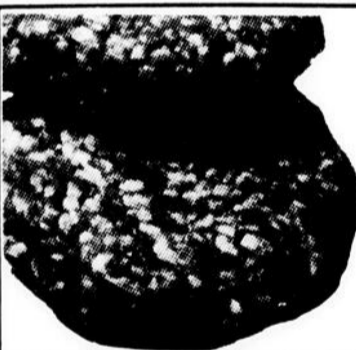


**FRICADELLE
MORUE** **.99** LB

**AUBAINES
CHOC**

**SOUS-MARIN
LAFLEUR**

.99 CH.



**BOEUF HACHE
ORDINAIRE**
2.18 KG **.99** LB



JUS DE LEGUMES
V-8, BTE 1.36
LITRES BTE

.99

MINI PÂTE À PIZZA

.99 PQT.

PIZZA MAISON

PREPARE DEVANT VOUS

3.99 13 POUCES

BALOGNE FUME OU CIRE

2.18 KG **.99** LB

SAUCISSE FUMEE

454 GR

.99



SALADE FRUITS
DEL MONTE, BTE 19 OZ

.99



ESSUIE-TOUT VIVA

.99



EAU DE JAVEL
"COOP", CONTE-
NANT DE 3.6 LIT.

.99 CH.



**SOUPE TOMATES OU
LEGUMES**


AYLMER, BTE 284 ML
3 POUR

.99

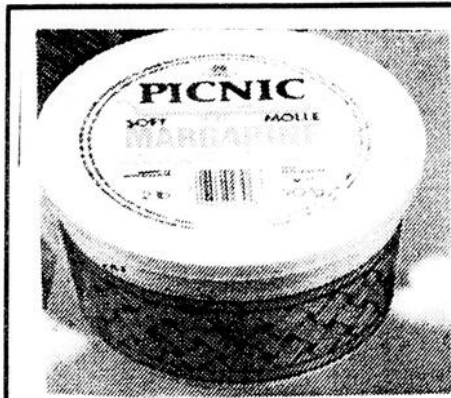


Sprite
COKE, SPRITE
REG OU DIET BOUT. 750 ML
6/3.29
PLUS DEPOT


Robin Hood
FARINE TOUT USAGE
"ROBIN HOOD" SAC
DE 10 KG
6.99  10 kg
22 lb

SHORTENING CRISCO
1.36 L. 3 LBS. BTE
2.99 

FROMAGE TRANCHE
500 GR. BLACK DIAMOND
2.49 



MARGARINE MOLLE PICNIC
907 GR
1.59


CHAUSSONS AUX BLEUETS
PILLSBURY
.99  PQT

BISCUITS PEEK FREANS
500 GR. NICE, DIGESTIFS, SABLES OU A L'ARROW-ROOT. SAC DE 400 G
1.99 

SAC A POUCELLE
COOP PQT. 12, G. 20 x 22.
.49 PQT


SOUPE AUX CHAMPIGNONS
ALYMER. BTE 10 OZ
.49

SHORTCAKE
McCAIN
2.39


ESTA SAUCE SANDWICHES CH
400 ML
.49 

JUS DE POMMES ROUGEMONT
1.36 L. BTE 48 OZ
1.09 

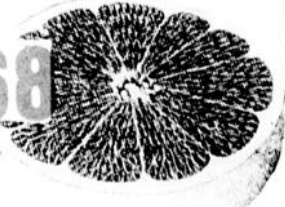
CONFITURE AVEC PECTINE VACHON, FRAISE
1.99 

Bright's CANADA DE FANTAISIE JUS DE TOMATES
TOMATES DE CHOIX, BTE 796 ML
.69 

SAVONS IVORY
1.09 

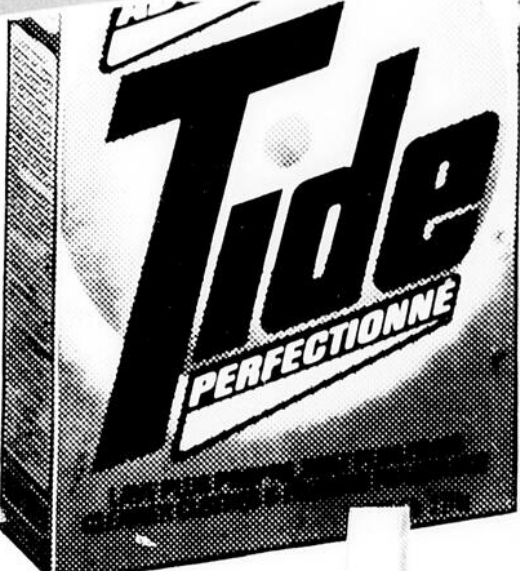
CHOUX FRAIS FLORIDE CAN. NO 1
.84 KG
.38 LB 

CAROTTES CULTURE QUEBEC, CAN. NO. 1 CELLO 5 LBS
1.18 

PAMPLEMOUSSE BLANCS, PRÔD FLORIDE GROS. 48
4/.68 


COOP

Tide PERFECTIONNE

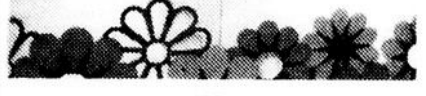
DETERSIF EN POUDRE "TIDE"
BTE DE 6 LITRES
3.99 


bounce 40

BOUNCE ASSOUPLISSANT EN FEUILLES. 60 FEUILLES
3.99 

ASSOUPLISSUR DOWNY LIQUIDE. 3 LITRES
3.99 

Cashmere
THE ECONOMY 1-PLY BATHROOM TISSUE WITH TEXTURIZED ECONOMIC. DE TEXTURE MOELLEUSE. PAPIER DE TOILETTE.
4 ROLLER 450 SHEETS 42 x 44 107 cm x 112 cm
2 ROLLER 900 SHEETS 42 x 44 107 cm x 112 cm
1 ROLLER 1800 SHEETS 42 x 44 107 cm x 112 cm

PAPIER DE TOILETTE CASHMERE, PQT. 8 RLX
2.39 

PAPIER MOUCHOIRS ROYALE
BOITE DE 333
.79 

SAVONS COAST
3 PAINS
1.89 

COOP UN MARCHÉ BIEN PENSÉ

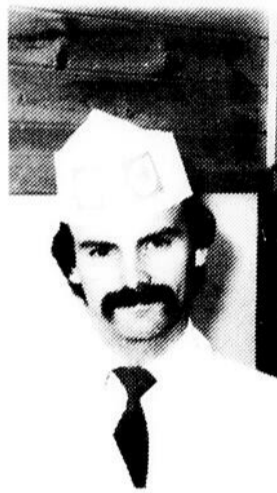
Cette semaine votre Marché Provigo

250 Boul. Hôtel-de-Ville

vous présente ses bouchers reconnus comme l'équipe no. 1 au Québec.



Yvon Beaulieu



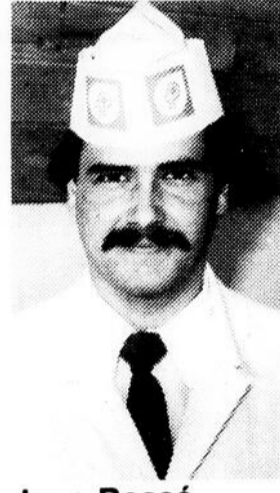
Robert Dubé



André Lévesque



Sylvain Pelletier



Jean Bossé



Daniel Caillouette



Premier prix pour les charcuteries du Québec décerné par le Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation pour l'année 1983.



Marc-André Rioux



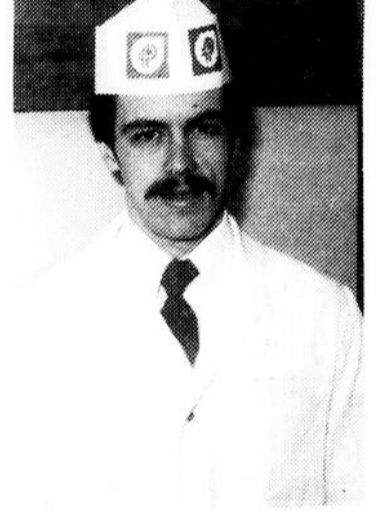
Brigitte Beaulieu



Pauline Emond



Jacqueline Gingras



Francis Gamache

Faites confiance à notre groupe no. 1 et n'oubliez pas que vous servir est pour nous un plaisir

NOS SUCCÈS OBTENUS SONT VOTRE PLUS SÛR GAGE DE SATISFACTION POUR LE PRÉSENT ET L'AVENIR.



Alimentation D. et H. Ouellet

250 Boulevard Hôtel de Ville, Rivière-du-Loup
862-9428





VARIÉTÉS

En vigueur du 7 au 12 février 1984

Marché DAVIS

240 Lafontaine, Rivière-du-Loup, 862-6326

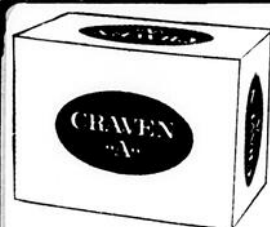
LIVRAISON GRATUITE
DANS UN RAYON
DE 15 MILLES

CETTE SEMAINE À NOTRE COMPTOIR COSMÉTIQUES

À l'achat de \$15.00 et plus de produits **Lancôme**, obtenez **gratuitement**, un magnifique sac à cosmétiques de voyage.

LANCÔME
PARIS

À l'achat d'un rouge à lèvres **Lancôme**, obtenez **gratuitement**, le vernis de votre choix.



Marques populaires, rég. ou King Size

12.69

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage. Éviter d'inhaler.

Artic Power
Détergent à lessive en boîte de 6 litres

3.79



Curtis
Radio AM/FM, avec casque d'écoute stéréo, deux prises pour écouteur

15.95



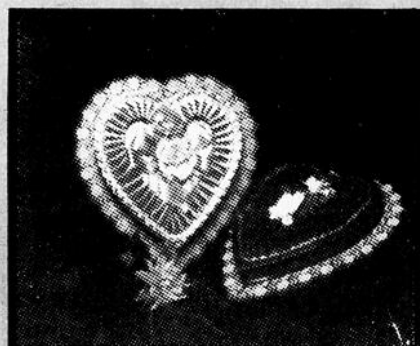
Cottonelle
Papier hygiénique paquet de 8 rouleaux

2.59



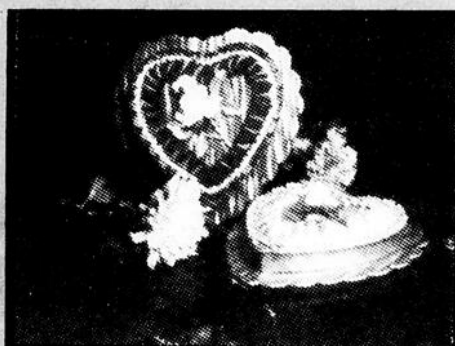
Efferdent
Comprimés nettoyeurs à dentiers, format de 84 + 12 en boni.

2.59



Coeur fleur de dentelle
No 1366, 300 gr
Prix de détail rég.: 12.99

4.99



Coeur Ruche de Satin
No 1377, 150 gr
Prix de détail rég.: 6.39

4.59

Formalid
Pastilles pour le mal de gorge, gros format de 85 gr.



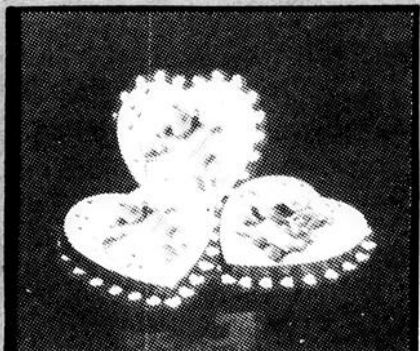
1.29

petit format 35 gr **.69**



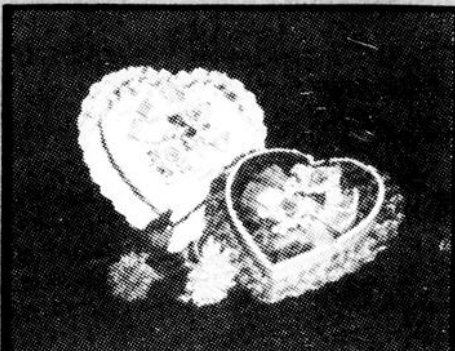
Barnes Hind
Solution de conservation et rinçage pour lentilles souples, format de 360 ml

3.89



Ourson-Cupidon
No 88112, 150 gr
Prix de détail rég.: 4.99

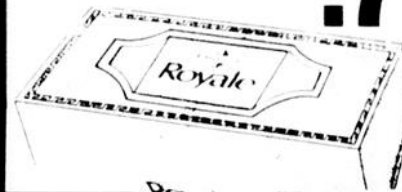
3.59



Coeur avec Fleurs
No 88104, 300 gr
Prix de détail rég.: 9.99

6.99

Royale
Papier mouchoirs, boîte de 100



.79

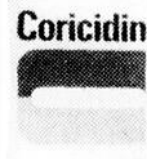


Listerine

Pâte dentifrice paquet de 4 tubes de 75 ml

2.19

Coricidin
Comprimés rouges, pour le soulagement des symptômes du rhume, format 60 comprimés.



4.99

ÇA SE PASSE ENTRE NOUS

Heures d'ouverture:
Facile à retenir...

9 à 9
heures

sept jours
par semaine

ÇA SE PASSE ENTRE NOUS

LE FIN GOURMET



Offrez des friandises maison pour la St-Valentin — faites des coeurs au chocolat ou des truffes exquises de Fry's.

Friandises maison pour la St-Valentin

Au lieu d'acheter des sucreries pour la St-Valentin, pourquoi ne pas les faire vous-même? C'est si facile; vous n'avez qu'à suivre ces deux recettes vite faites et ces bons p'tits conseils sur la façon de les décorer.

Que votre Valentin, ou Valentine, soit un membre de la famille ou une personne bien spéciale, les coeurs au chocolat faits de cacao, de beurre, de sucre et de farine, sauront gagner son affection. Surtout si vous les glacez d'un message doux.

Pour les amateurs de sucreries, faites des truffes au chocolat avec du cacao, du sucre, de

la crème et une liqueur de votre choix. Vous pouvez les décorer en les roulant dans du sucre à glacer, des noix hachées ou encore dans du cacao. Déposez ces douceurs dans de jolis petits moules de papier et conservez-les au froid dans un contenant hermétique.

Aux bons amis, offrez vos friandises de la St-Valentin dans une belle boîte doublée d'un petit napon blanc et enveloppée dans du papier rouge éclatant.

COEURS DE LA ST-VALENTIN AU CHOCOLAT
(Donne environ 3 1/2 douzaines de biscuits)

1 tasse de beurre ramolli 250 mL
1 1/2 tasse de farine tout usage 375 mL
1 tasse de sucre à glacer 250 mL
1/3 tasse de CACAO FRY'S 75 mL

Battre le beurre en crème. Tamiser ensemble la farine, le sucre et le CACAO FRY'S. Incorporer graduellement les ingrédients secs au beurre de façon à obtenir une pâte molle. Si la pâte est trop molle, la refroidir 15 minutes. Abaisser la pâte, une partie à la fois, sur une planche légèrement farinée, à 1/8 pouce (3 mm) d'épaisseur. Découper des coeurs avec un moule de 3 pouces (8 cm) en forme de coeur. Mettre sur des tôles à biscuits non grassées. Cuire au four préchauffé à 300°F (150°C) 20 à 25 minutes. Laisser légèrement refroidir les biscuits avant de les retirer de la tôle. Ajouter le glaçage de fantaisie sur chaque biscuit.

GLAÇAGE DE FANTAISIE
(Donne environ 1/2 tasse 75 mL)

1 blanc d'oeuf 1
1/2 tasse de sucre à glacer 375 mL
Battre le blanc d'oeuf jusqu'à

ce qu'il soit mousseux. Ajouter graduellement le sucre à glacer. Continuer de battre jusqu'à ce qu'il se forme des pics. Décorer les biscuits.

TRUFFES EXQUISES DE FRY'S
(Donne environ 2 douzaines)

1/2 tasse de beurre 125 mL
1 tasse de CACAO FRY'S 250 mL
3/4 tasse de sucre granulé 175 mL
1/2 tasse de crème à fouetter 125 mL
1 c. à table de liqueur (au choix) 30 mL
sucre à glacer
CACAO FRY'S, noix grillées, hachées

Faire fondre le beurre dans une casserole. Continuer de chauffer jusqu'à ce que le beurre bouillonne. Retirer du feu. Incorporer le CACAO FRY'S et le sucre granulé. Ajouter en remuant la crème et la liqueur. Refroidir jusqu'à ce que le tout soit bien ferme. Façonner en boules d'environ 1 pouce (2.5 cm). Rouler les boules dans le sucre à glacer, le CACAO FRY'S ou les noix. Réfrigérer.



Un repas facile et préparé avec amour

Un délicieux repas à l'occasion de la St-Valentin peut être préparé facilement, et ce, même à l'intérieur d'une journée bien remplie. Détendez-vous avec votre "Valentino" et un bon verre de vin pendant que votre dîner cuit lentement au four.

Pour débiter, nous vous offrons un nappage au sirop de maïs, facile à préparer, et qui accompagne très bien les poulets Cornish. Celui-ci requiert environ 1 heure de cuisson. Le riz aux abricots se prépare à la même température que les poulets Cornish et facilite ainsi le repas. Le poëlon aux légumes et gingembre est le complément idéal et ajoute une touche finale à ce repas. On peut les préparer à l'avance et les faire revenir au moment de servir. Voilà un repas aux allures gastronomiques et si facile à préparer.

Ces recettes ont été créées en tenant compte que la St-

Valentin est un jour spécial pour les amoureux. Votre invité peut participer à la préparation du repas, en arrosant les poulets Cornish.

En ce qui concerne le dessert, vous pouvez demander à votre Valentin de passer chez le pâtissier!!! Joyeuse St-Valentin!

Poulets Cornish nappés au sirop de maïs

1/3 tasse (75 mL) de sirop de maïs Crown
1/4 tasse (50 mL) de moutarde préparée
2 c. à thé (10 mL) de poudre de cari
1 gousse d'ail émincée
1/2 c. à thé (2 mL) de sel
2 poulets de 1 livre/500 g chacune

Dans un petit bol mélanger ensemble le sirop de maïs, la moutarde, la poudre de cari, l'ail et le sel. Mettre les poulets dans un plat à rôtir peu profond où vous y aurez déposé un morceau de papier d'aluminium. Badigeonner les poulets avec une partie du mélange. Cuire au four

préchauffé à 375°F (190°C) une heure ou jusqu'à ce qu'une fourchette peut y être insérée aisément. Arroser de 3 à 4 fois avec le restant du mélange. Si les extrémités des cuisses ont tendance à brûler, simplement les couvrir avec des petits morceaux de papier d'aluminium. Donne 2 portions.

Riz aux abricots au four

2-1/2 tasses (625 mL) d'eau
1 tasse (250 mL) de riz à grains longs
1 c. à thé (5 mL) de sel
1-1/2 c. à table (20 mL) d'huile de maïs Mazola
1 boîte de 14 oz (350 g) de moitiés d'abricots égoutés
1/3 tasse (75 mL) de raisins (facultatif)

Mélanger ensemble le riz, l'eau, le sel et l'huile. Déposer dans un plat de 1-1/2 - 2 pintes/1-2 litres, cuire dans un four préchauffé à 375°F/190°C couvert et ce pour 45 minutes, remuer de temps

en temps. Incorporer les raisins et les moitiés d'abricots égoutés. Cuire encore 15 minutes toujours couvert. Donne 2 portions.

Poëlon aux légumes au gingembre

3 c. à table (50 mL) d'huile de maïs Mazola
1 gousse d'ail émincée
2 petits zuchinis 1/2 pouce (1 cm) d'épaisseur
1 tasse (250 mL) de pois des neiges
1 tasse (250 mL) de chou-fleurs en petits bouquets

1/2 c. à thé (2 mL) de poudre de gingembre
1/2 c. à thé (2 mL) de sel
Chauffer l'huile de maïs Mazola dans un grand poëlon sur un feu moyen-haut. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant fréquemment. Ajouter les zuchinis, les pois des neiges, les chou-fleurs, le gingembre et le sel. Faire revenir pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Donne 2 portions.



BOUCHERIE GENDRON



Centre-ville Lafontaine

201 Lafontaine
Rivière-du-Loup
Serge Michaud Prop.
Tél: 862-3521-22 rés: 862-7151

Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue

 Côtelettes de porc 3.95 kg 1.79 lb	Filet de morue Bte 5 lbs-2.27 kg 3.73 kg 1.69 lb
Poitrines de poulet Bte 5k 4.30 kg 1.95 lb	Saucisson de bologne 2.18 kg .99 lb
Flanc de porc pour cretons Haché ou non 2.84 kg 1.39 lb	Lard salé Entrelardé 2.84 kg 1.39 lb
Fondue chinoise 8.59 lb 3.89 lb	Cuisses de poulet Bte 5 kg 2.18 kg .99 lb
Boeuf rôti palette 2.62 kg 1.19 lb	Soc ou épaule de porc 2.84 kg 1.29 lb
Cretons Micho Bol 300 gr. chacun 1.89	Eperlan congelé Grs extra gros. 2.84 kg 1.39 lb

Les lentilles à port prolongé: Oui, mais pas pour tout le monde

Après plus de dix ans d'utilisation des lentilles à port prolongé en Europe et après plus de cinq ans d'utilisation de ce même produit au Québec, les optométristes, spécialistes de l'ajustement de lentilles de contact à port prolongé, en arrivent à la conclusion que, même si elle est bénéfique pour une grande partie de la population, la lentille de contact à port prolongé ne peut actuellement être prescrite inconditionnellement à tout le monde.

C'est ce qui ressort nettement du 5e Colloque international sur la lentille de contact, organisé par l'Association des Optométristes du Québec, qui réunissait quelques 500 optométristes du Québec, des Etats-Unis, d'An-

gleterre et d'Australie les 8 et 9 octobre dernier à Montréal.

Certains yeux, on le constate cliniquement, ont besoin de plus d'oxygène que le pourcentage traversant les lentilles et c'est principalement un manque d'oxygène qui cause certains problèmes préjudiciables à la santé des yeux, tels la vascularisation (croissance anormale de vaisseaux sanguins dans la cornée).

De plus, à cause de certains types de défauts de vue, à cause de l'état de santé oculaire des porteurs potentiels et compte tenu des visites fréquentes causées par l'ajustement de ce type de lentilles de contact, le port prolongé n'est pas recommandé à tout le

monde.

Examens très minutieux et suivis de cas:

Avant d'ajuster des lentilles à port prolongé, l'optométriste doit procéder à un examen de la santé oculaire et visuelle très minutieux et revoir son patient tout au long de la période d'ajustement.

Par son suivi de cas, l'optométriste doit donc réévaluer l'état de santé oculaire de son patient, l'ajustement

des lentilles de contact, les réactions physiologiques suite au port prolongé et il doit finalement redéterminer la durée du port des lentilles de contact. Ces examens se font en moyenne aux quatre mois.

Avec un tel suivi de cas rigoureux, les risques d'anomalies occasionnés par le port prolongé sont pratiquement inexistantes, car l'optométriste les détecte et y remédie immédiatement.

Pour répondre aux nombreuses questions du grand public sur le sujet des lentilles de contact, L'ASSOCIATION DES OPTOMETRISTES A PRODUIT A L'INTENTION DU PUBLIC CONSOMMATEUR UN DEPLIANT INFORMATIF SUR LES LENTILLES DE CONTACT QUE CHACUN PEUT SE PROCURER GRATUITEMENT A: Association des Optométristes du Québec, à rue St-Jean, bureau 1003, Montréal, Qué. H2Y 2R6 Tél.: (514)

849-8051 ou chez son optométriste de famille.

Source: Solange-Marie Gagnon, Bazin, Dumas, Dupré, Sormany, Communicateurs-conseils (514) 849-3684



PRENDRE L'AIR
c'est pas un jeu
pour tout le monde

ASSOCIATION PULMONAIRE
DU QUEBEC
LE TIMBRE DE NOEL



COUPONS-PROMOTIONS



Tout en lisant votre Hebdo A1
Le St-Laurent-Echo
Recherchez les coupons qui vous feront bénéficier de nombreuses promotions parmi les Boutiques de votre Centre Commercial.

COUPON

PAVANE

10% de réduction sur toute la marchandise à prix régulier

Sur présentation de ce coupon

COUPON

Au Centre Commercial seulement

10% sur développement de films seulement

Le Messager
Centre Commercial

sur présentation de ce coupon

COUPON

J.B. LEFEBVRE

10% de réduction sur toute la marchandise à prix régulier

sur présentation de ce coupon

COUPON

Clinique d'esthétique Karess

10% sur tout facial et traitement de corps

sur présentation de ce coupon

COUPON

La Pantalonnerie

Cravate de cuir gratuite

avec l'achat d'une chemise et d'un pantalon au bas prix "Pantalonnerie"

Sur présentation de ce coupon

il suffit de:

- Vous procurez le St-Laurent-Echo
- de découper les coupons
- de les présenter au marchand lors de vos achats
- limite de 1 coupon par boutique, par achat
- Promotion valide jusqu'au 18 février.

COUPON

10%

COUPON

25% SPÉCIMEN

Quand je magasine à Rivière-du-Loup
j'commence au

Centre Commercial Rivière-du-Loup

298 Boulevard Thériault

La Télévision

Une industrie prospère

Si la télévision est la voie royale en communication, le Québec est privilégié puisqu'avec ses 30 stations de télévision dont 17 de propriété privée regroupées en cinq réseaux, il occupe le 3e rang au monde. Les chiffres sont éloquents: 99% des foyers possèdent un téléviseur, 30% ont accès grâce

au câblesélecteur à une trentaine de canaux, entre 15 000 et 17 000 d'heures de télévision sont produites chaque année, et la moyenne d'écoute est de 24 heures par semaine.

Le développement des télévisions communautaires: en 1982-83, 635 000\$ de subventions ont été distribués à une vingtaine d'organismes de télévision communautaire.

La télévision comme média de masse, accessible "gratuitement" à toute la population est un fait acquis. Le développement de la télévision au cours des prochaines années semble plutôt porté sur l'offre de services spécialisés pour groupes-cibles (émissions culturelles, sportives, pour enfants...) qui seront financés pour une bonne part par abonnement.

Côté finances la situation est bonne: 386 millions de dollars de recettes, un chiffre qui place la télévision juste derrière la téléphonie dans le champ des communications. La télévision privée québécoise a même récolté depuis une dizaine d'années 35% à 40% du total des profits de cette industrie au Canada.

Enfin Radio-Québec, organisme financé exclusivement par le Gouvernement québécois, est devenu un partenaire de plus en plus visible sur la scène de la télévision québécoise. Avec ses 13 auteurs régionaux, Radio-Québec sera accessible dès cette année à 92% de la population.

Quelle sera la télévision de demain?

Quelques nuages cependant dans ce ciel bleu: la faiblesse des exportations de programmes québécois et la prépondérance des américains, des japonais et des européens dans la fourniture des équipements de production et de diffusion.

Les principales tendances prévisibles dans le domaine de la télévision sont l'accélération du rythme de pénétration du câble, en partie liée aux nouveaux services offerts par celui-ci (la télévision payante notamment) le doublement du taux d'équipement des foyers en vidéocassettes, et surtout le développement de la radiodiffusion directe par satellite.

L'appui du Gouvernement

En plus de son implication directe dans l'offre de certains services tels les débats à l'Assemblée nationale et la sélection d'émissions françaises sur T.V.F.Q.-99, le gouvernement du Québec a participé depuis une dizaine d'années au dévelop-

peement des télévisions communautaires: en 1982-83, 635 000\$ de subventions ont été distribués à une vingtaine d'organismes de télévision communautaire. Ce phénomène, déjà sensible aux Etats-Unis, risque d'entraîner une fragmentation des auditoires des stations de télévision et des profits d'écoute et donc de revenus. D'autre part, afin d'éviter une importation en vrac de nouveaux contenus nécessaires à l'alimentation de ces nouveaux services, la viabilité économique des programmes spécialisés doit être étudiée.

Le travail de prospection est important, car il permettra de conserver et d'aller chercher des auditeurs de plus en plus sollicités. L'avenir de la télévision passe davantage par la mise en place de conditions favorables à la créativité québécoise, que par un raffinement de la réglementation.

LE SPORT CA SE PASSE CHAQUE SEMAINE

DANS

CHRONIQUES...REPORTAGES...ANALYSES...PHOTOS D'ACTIONS...

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL

Le St-Laurent-Echo

40¢

VOTRE HEBDO A-1

avec

Mario Pelletier

Gilles LeBel




De gauche à droite, Fernando Gasse, François Thiboutôt et Ghislain Morrissette.

C'est à six heures!

"Les petits matins"

de CION-FM 103,7 du 1er au 29 février



Fréquence FM 103,7 et 104,3 sur le câble de Rivière-du-Loup

Postez votre coupon à Concours

"Les petits matins"

C.P. 1037
Rivière-du-Loup
G5R 4C3

Fac-similes non acceptés.

Tirage le 15 février

RADIO-RÉVEIL

"Clef des songs"

Valeur \$60.00



et Sony, 371 Lafontaine



gagnant du 1er février: M. Pierre Hudon

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom:.....
Adresse:.....
Code Postal.....
Tél.:.....

Qu'attendez-vous des "Petits matins"?

Règlements du concours disponibles au 37 rue Delage à Rivière-du-Loup - employés du St-Laurent-Echo, Roland Morin et CION-FM non admissibles.

Tirage tous les mercredis entre 8h. et 9h. au FM 103,7

Gros lot: Mercredi 29 février

Magnétoscope à cassettes Beta

Valeur \$695.00 gracieusement de

ROLAND MORIN ET SONY

Différents et abordables!



QUESTIONS D'ARGENT

Patricia Burns

Éventuellement, avec un peu de chance, nous allons tous prendre notre retraite. À ce moment-là, qu'arrivera-t-il aux épargnes et aux placements réalisés au prix de tant de sacrifices? Lorsque vous atteignez l'âge de 71 ans, votre REÉR devient impossible à moins que vous n'achetiez un revenu de retraite. Une solution — et vous devriez vous renseigner bien avant votre retraite — c'est d'acheter une rente qui vous apporte un revenu régulier garanti afin d'augmenter votre pension. Les rentes constituent un moyen souvent mal compris de planifier ses revenus de retraite.

Les rentes sont vendues par des compagnies d'assurance et des sociétés de fiducie. Vous pouvez transférer les fonds de votre REÉR ou de votre Fonds enregistré de revenu de retraite dans une rente à n'importe quel moment entre votre 60^e et votre 71^e anniversaire et ce, sans payer d'impôt.

Des prestations vous sont versées à intervalles réguliers, généralement chaque mois. Le montant est établi en fonction du type de rente et des tables actuarielles indiquant la longévité moyenne des personnes. Comme une rente constitue aussi un placement, le taux d'intérêt en vigueur au moment de l'achat entre également en ligne de compte pour établir le montant des prestations.

Le choix d'une rente peut s'avérer un exercice assez périlleux. Il est préférable de consulter un agent d'assurance-vie ou un conseiller financier avant de décider quel type de rente vous convient le mieux. Nombre de gens ont de la difficulté à déterminer avec une parfaite objectivité leur espérance de vie et leurs besoins financiers.

La rente certaine, offerte par les compagnies d'assurance et les sociétés de fiducie vous procure un revenu régulier jusqu'à ce que vous atteigniez l'âge de 90 ans. (Après quoi vous serez probablement obligé de retourner travailler...) Si vous décédez avant la date d'échéance, vos bénéficiaires continueront de recevoir les prestations jusqu'à votre 90^e anniversaire.

Seules les compagnies d'assurance offrent des rentes viagères qui comprennent:

- Une rente réversible qui procure un revenu aux couples, généralement mari et femme, pendant toute leur vie.
- Une rente viagère avec garantie qui vous assure un nombre mini-

um de prestations. Vous recevez un revenu jusqu'à votre décès; si vous décédez avant la date d'échéance, vos bénéficiaires reçoivent les prestations pendant le reste de la garantie.

- Une rente à capital réservé qui rembourse à vos bénéficiaires la différence entre le montant que vous avez versé pour la rente et celui que vous avez reçu avant votre décès.

Les versements d'une rente viagère sans remboursement cessent au moment du décès du titulaire. Peu de personnes choisissent ce mode de placement étant donné qu'une rente viagère avec garantie est plus avantageuse dans la plupart des cas.

Le Fonds enregistré de revenu de retraite (FERR), géré par la Banque,

constitue un autre mode de placement semblable aux rentes. Vous retirez les fonds déposés dans votre REÉR en montants sans cesse croissants au cours des années jusqu'à votre 90^e anniversaire où le FERR prend fin. Le FERR constitue une bonne protection contre l'inflation mais il faut s'attendre à recevoir des prestations moindres pendant les pre-

mères années de la retraite. Les récentes modifications apportées à la loi ont permis d'assouplir les modalités de placement en ce qui trait aux FERR. Ces nouveaux régimes seront bientôt lancés sur le marché.

Patricia Burns est directrice de l'Information auprès du consommateur, à la Banque de Montréal.

VENTE DE DÉMÉNAGEMENT AU 289 Lafontaine, seulement



40 à 75% d'escompte

JUSQU'À SAMEDI 11 FÉVRIER 17.00 HEURES

Lot de lainage

Rayé à carreaux et uni régulier jusqu'à \$12.98

Spécial: **\$1.98**

Tissus imprimés

Mélange coton et polyester, régulier jusqu'à \$6.98

Spécial: **1.98**

Boutons, fermetures éclair, fil, patrons

"STYLE" **1/2** prix

Tous les tissus d'importation

1/2 prix

Centre de Couture Singer
289 LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP



Cart-o-phones

1-800-268-6362
TELEPHONISTE 509

(C.B.)
1-2-800-268-6362
TELEPHONISTE 509

De magnifiques cartes pour toutes les occasions, du papier à lettre personnalisée et des idées-cadeaux originales. Voilà ce que vous attendez dans la brochure couleur gratuite sur la nouvelle collection de l'UNICEF. Vous n'avez qu'à composer le numéro de libre appel.

Envoyez aujourd'hui même une carte ou un cadeau de l'UNICEF et aidez un enfant à construire son avenir.



unicef

Zellers SOLDE du directeur



Le Directeur de Zellers a choisi ces offres spéciales pour vous!
En solde du mardi 7 au samedi 11 février
ou jusqu'à épuisement des stocks.
Ord. correspond aux prix courants de Zellers

Service de vaisselle en grès 20 pièces*
Serviette pour 4 comprenant assiettes, bols à soupe, petites assiettes, tasses et soucoupes. Choix de 6 motifs attrayants.

Au choix
24⁹⁷ le service 20 pièces

Achat avantageux!
Paquet de 2 oreillers
Deux oreillers bourrés polyester d'environ 17 po x 24 po. **Aucun bon d'achat différé.**

\$8^{le} paquet

Achat avantageux!
Serviettes "Cambridge"
Tissu éponge de polyester/coton. Couleurs unies assorties. **Aucun bon d'achat différé.**

Serviettes de bain **\$3^{ch.}**
Essuie-mains **\$2^{ch.}**
Débarbouillettes **\$1^{ch.}**

Achat avantageux!
Jetés de lit
Grand choix de tissus, de motifs et de grandeurs. **Aucun bon d'achat différé.**

Au choix
24⁹⁷ ch.

Achat avantageux!
Rideaux courts
Largeur: 50 po - 100 po. Longueur: 45 po - 63 po. **Aucun bon d'achat différé.**

Au choix
15⁹⁷ ch.

Achat avantageux!
Panneaux
Panneaux de polyester de 45 po x 45 po, 63 po et 81 po. **Aucun bon d'achat différé.**

Au choix
4⁹⁷ ch.

Achat avantageux!
Fil à tricoter "Orchid" de "Phentex"
Acrylique 4 brins irrétrécissable et antimite. Environ 340 g. **Aucun bon d'achat différé.**

3⁹⁷ ch.

Achat avantageux!
Coussins pour tous les décors
Coussins de coton ou de polyester/coton 13 po. **Aucun bon d'achat différé.**

Au choix
4⁹⁷ ch.

Grille-pain four PROCTOR-SILEX
"Proctor-Sillex"
Grille, cuit, gratine jusqu'à 4 tranches de pain.

69⁹⁷ ch.

Robot culinaire "Moulinex"
Disques pour couper ou hacher grossièrement ou finement les aliments, lame pour pétrir la pâte, grand bol.

59⁹⁷ ch.

Bouilloire électrique "Moulinex" de 2 L
1500 watts, capacité de 2 L. Modèle chromé rehaussé de plastique amande ou brun.

13⁹⁷ ch.

Protège-tapis rectangulaire 24 po x 72 po
Ord. 13.99
\$10^{ch.}

Tapis tressé 20 po x 34 po
Ord. 7.99
\$6^{ch.}

Fil à tricoter "Chunky" de "Phentex"
100% acrylique lavable à la machine. Choix de coloris. Environ 85 g.

147^{ch.}

Fer autonettoyant à vapeur et à sec "Léger et maniable" de "C.G.E."
Corps résistant aux chocs, indicateur de niveau d'eau.

34⁹⁷ ch.

Grille-pain 2 tranches "Proctor-Sillex"
Commande pâtisserie. Modèle chromé à panneaux d'extrémité imitation bois et plastique amande.

27⁹⁷ ch.

Laine Phentex
3 brins, 200 gr

1.87

Laine Phentex
3 brins, 90 gr

.97

Laine Phentex
4 plis, 200 gr

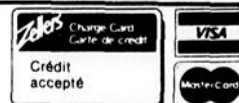
2.17

Laine Phentex
Prélude, 4 plis, 200 gr

1.97



Il se peut que les articles sur cette page indiqués par ne soient pas en vente dans les magasins Mini Z.
298 Boul. Thériault, Centre Commercial, Rivière-du-Loup
Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h



Zellers SOLDE du directeur



Le Directeur de votre magasin Zellers a choisi les articles suivants spécialement pour vous!
En solde: du mardi 7 au samedi 11 février
 ou jusqu'à épuisement des stocks. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Achat spécial!
Paquet-Prime
Shampooing et revitalisant
"St-Ives"
 2 x 500 mL.
 Aucun bon d'achat différé.

2⁹⁷
le paquet

Savon
"Ivory"
 Paquet de 4 pains de 100 g chacun.

1¹⁷
le paquet

Achat spécial!
Désodorisant à bille
"Ultra Ban"
 500 mL + 25 mL en prime.
 Aucun bon d'achat différé.

1⁷⁷
ch.

Achat spécial!
Mousse de rasage ou désodorisant en bâton
"Old Spice"
 Mousse 400 mL ou désodorisant 100 g.
 Aucun bon d'achat différé.
 Votre choix

1⁹⁷
ch.

Dentifrice
"Listerint"
 Avec fluorure.
 100 mL.
 Aucun bon d'achat différé.

67¢
ch.

Séchoir
"Super 1250"

Séchoir d'une puissance de 1250 watts! 2 vitesses, 6 réglages de température, embout de concentration d'air.
 Limite: 1 par client.

9⁹⁷
ch.

Achat spécial!
Rasoirs
"Bic"
 Paquet de 12 rasoirs dont 2 offerts en prime. Aucun bon d'achat différé.

1⁴⁷
le paquet

Shampooing
"Head & Shoulders"
 350 mL.

3²⁷
ch.

Mini-serviettes
"Lightdays"
 Boîte de 30.

2⁴⁷
la boîte

Achat spécial!
Lotion pour la peau
"Jergens"
 200 mL. Aucun bon d'achat différé.

87¢
ch.

Jus
"McCain" **8³⁷**
 la caisse
 Caisse de 27 boîtes de 250 mL.
 Aucun bon d'achat différé.

Mini stores vénitiens
 Choix de couleurs: blanc, jaune ou brun disponible dans plusieurs largeurs ou hauteurs. Réduit de

33 1/3%

Lot de tissus
 Vaste choix de couleurs, imprimés ou unis. Réduit de

50%

Lot de rideaux
 Choix de plusieurs modèles. Réduit de

25% à 50%

Chaise en rotin
 Ensemble 3 pièces
 Réduit à seulement

\$56.95

Purificateur d'air
 Airandoles, verdure estivale

Seulement **\$1.25**

Le mini-coiffeur
 de "General Electric", nécessaire de mise en pli à sac à rendement parfait.

Seulement **\$8.00**

Ensemble d'ustensiles
 À mélanger, comprenant 6 pièces.

Seulement **\$3.00**



Il se peut que tous les articles sur cette page ne soient pas en vente dans nos magasins.
298 Boul. Thériault, Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Judi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h



LA PAGE COMMERCIALE



M. Albert Martin, vendeur chez Labatt, a été surpris en plein travail. C'est toute une affaire d'assurer l'approvisionnement de tous les points de vente des produits Labatt. Alors, lorsque vous serez en train de boire une bonne Labatt, pensez à tous les gars qui comme M. Martin travaillent fort pour votre plaisir!



(Photo Magella Fluet)

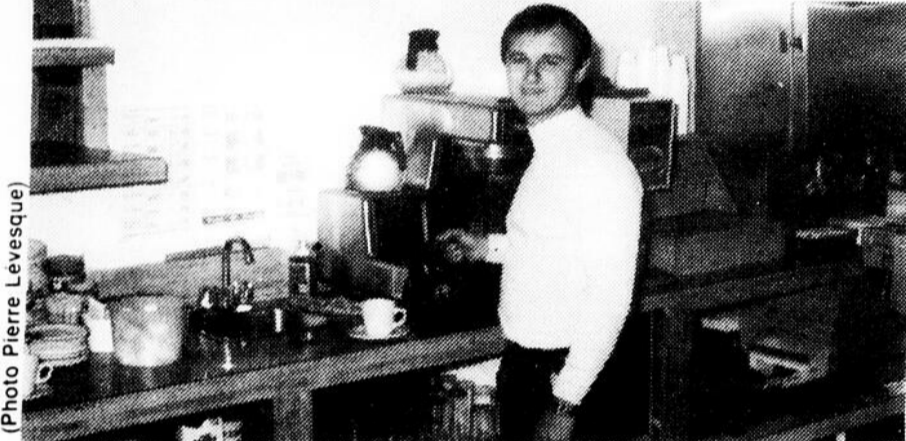
M. Camillien April, d'Équipements Agricoles KRTB Inc., est fier de présenter la nouvelle gamme de tracteurs de pelouse Ford/Equipements KRTB est le nouveau concessionnaire des tracteurs et équipements Ford, Dion, New Holland et Polaris à Rivière-du-Loup. Alors, passez voir Camillien et les gars de KRTB sur la rue Témiscouata, ils ont sûrement la réponse à vos problèmes.



Votre magasin La Baie du Centre Commercial de Rivière-du-Loup a fait encore une heureuse: Mme Gilberte Laforest, St-Marc du Lac Long comté Témiscouata a remporté la course aux prix de janvier. Mme Laforest s'est méritée \$500. en marchandises de votre magasin La Baie. Sincères félicitations à Mme Laforest.



Dans le cadre du tirage d'un four micro-ondes chez Marché Central-Métro de Rivière-du-Loup, M. Jean-Claude Lapointe de la rue Hôtel-de-Ville a été l'heureux gagnant du concours. Sur la photo de gauche à droite on reconnaît M. Yvon Parent co-proprétaire, M. Rémi Beaulieu du poste CJFP qui a fait le tirage et M. Jean-Claude Lapointe, le gagnant.



(Photo Pierre Levesque)

M. Gilles Migneault, propriétaire du Restaurant Carrefour Voyageur, boul. Carrière invite toute la population à venir goûter la bonne table qu'il vous est offerte. En plus du casse-croûte il vous offre le choix entre sa magnifique salle à manger et le bar salon. M. Migneault se fait un devoir d'offrir à sa clientèle tout le service qu'il exige et même un peu plus.

Vous désirez vous abonner au Journal Le St-Laurent-Echo?

Rien de plus facile, découpez ce coupon et vous

ECONOMISEZ 5.50 pour 24 mois

Je désire m'abonner au St-Laurent-Echo pour une période de 12 mois \$17.50

24 mois \$29.50

à l'étranger 1 an \$60.00 INCLURE VOTRE CHÈQUE OU MANDAT POSTAL



862-1774

Commandes téléphoniques acceptées (nous acceptons vos frais d'appel)

Votre nom:

Adresse:

Code postal

CARTES DE CREDIT VISA & MASTER CARD ACCEPTÉES

Numéro de votre carte

Date d'échéance

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

POSTEZ AU ST-LAURENT-ECHO

16, rue du Domaine Rivière-du-Loup G5R 4C3

LA DENTUROLOGIE

Pourquoi il ne faut pas ajuster ses prothèses dentaires soi-même

Effectuer une correction sur une prothèse dentaire peut paraître simple, mais ça ne l'est pas. En premier lieu, il faut déterminer la cause du malaise et cela exige des connaissances précises.

Voici un exemple: Une personne ressent une douleur sur la gencive supérieure. Elle regarde l'endroit irrité et fait une correction A PEU PRES à cet endroit sur sa prothèse. Résultat: la prothèse est moins stable et la douleur est toujours présente. Pourquoi? En réalité, l'irritation était produite par un contact nuisible situé sur la prothèse inférieure, ce qui causait un point de pression sur la gencive supérieure. Votre denturologiste aurait repéré et éliminé immédiatement ce contact sans affecter la stabilité de la prothèse.

En plus de connaissances inadéquates, les gens n'ont pas l'équipement requis pour corriger eux-mêmes

leurs prothèses dentaires. Une correction nécessite l'élimination d'une très petite quantité d'acrylique ou un meulage sélectif des dents. Les limes à ongles, papiers sablés, etc. enlèvent beaucoup trop de matériau, ce qui amène l'air et les aliments à pénétrer facilement sous la prothèse. Il en résulte que le confort et la stabilité sont affectés. De plus, lorsque l'ajustement est fait par le patient, la prothèse reste rugueuse, ce qui irrite davantage le tissu à l'endroit sensible.

Votre denturologiste possède l'équipement et les connaissances requises. Il est en mesure de repérer exactement l'endroit à corriger. Puis il meule l'acrylique et, une fois l'ajustement terminé, il polit la prothèse afin qu'elle n'irrite pas la muqueuse.

Sujet de la prochaine rubrique: effet des médicaments sur les prothèses dentaires.

INVITATION

à monter à bord



550,000\$ en prix

Dès le 15 février, les supermarchés Provigo distribueront GRATUITEMENT des porte-clés de belle valeur à l'effigie de Québec 1534/1984. Ces porte-clés numérotés vous donneront droit de participer à une promotion où plus de 550 000 \$ en prix seront attribués. Consultez la circulaire Provigo, valide du 13 au 18 février, pour savoir comment vous procurer votre porte-clé chanceux!

Entre-temps, procurez-vous votre carte d'invitation disponible du 1^{er} au 11 février dans tous les supermarchés Provigo.

Conservez cette carte puisqu'elle pourrait bien vous faire gagner l'un des dix voiliers INVITATION d'une valeur de 2 600 \$ chacun. Vous n'aurez qu'à vérifier si le numéro apparaissant au haut de cette carte correspond bien à l'un des dix numéros affichés dans tous les supermarchés Provigo entre le 13 et le 25 février 1984. Participez nombreux et bonne chance!

Québec
1534-1984 
une promotion dans le cadre de Québec 84

LES SUPERMARCHÉS
 provigo

METRO

Place à nos prix super stars!

METRO

*BIFTECK OU ROSBIF DE POINTE DE SURLONGE

2,98 /lb
6,57 /kg



En prolongation au Metro-Show...

*BIFTECK D'ALOYAU OU CÔTE D'ALOYAU bout enlevé

3,28 /lb
7,23 /kg



*BIFTECK DE SURLONGE tranche entière

2,98 /lb
6,57 /kg



*BIFTECK DE RONDE DÉOSSÉ, TRANCHE ENTIÈRE — OU ROSBIF D'EXTÉRIEUR DE GROUPE DÉOSSÉ

1,97 /lb
4,34 /kg



Des récipients

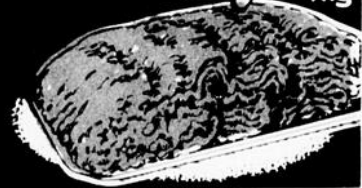
SPICE OF LIFE CORNING WARE



À partir de 2,99\$

*Avec le nombre requis de certificats-bonis; détails en magasin.

BOEUF HACHÉ MAIGRE 2,28 /lb
5,03 /kg



ÉPAULE PICNIC DE PORC FUMÉE METRO 1,18 /lb
2,60 /kg

FOIE DE VEAU DE CHOIX importé, tranché, produit décongelé 2,28 /lb
5,03 /kg

SAUCISSES PORC/BOEUF MERITE surgelées 1,48 /lb
3,26 /kg

BOLOGNE ORDINAIRE OU CIRÉ MERITE morceau 1 kg et plus 1,09 /lb
2,40 /kg

SAUCISSES FUMÉES SCHNEIDERS régulières ou tout boeuf 450 g 1,28



JAMBON DÉOSSÉ LA FOURNÉE prêt à manger demi 4,25 /lb
9,37 /kg

PIZZA FRAÎCHE AUX TOMATES MERITE 140 g 1,15

PEPPERONI MERITE (tranché selon vos besoins) 2,08 /lb
4,59 /kg

Aidez la Fondation du coeur... C'est aider votre coeur

JUS NON SUCRÉ DEL MONTE orange, pamplemousse, ananas, pommes cont. 1 Litre 89¢

CONFITURE PURE LAURA SECORD framboises, fraises bocal 500 ml 2,49

PÂTE DE TOMATES GATTUSO bte 156 ml 2,99¢

PÂTES ALIMENTAIRES GATTUSO macaroni coupé, rotini, spaghetti, spaghettini, cello 1 kg 1,19

LÉGUMES VARIÉS HIBLETS-LESIEUR pois verts no 1 et 2 bte 398 ml mais en crème bte 398 ml mais à grains entiers bte 341 ml 67¢

PÊCHES EN MOITIÉS SALADE DE FRUITS POIRES BARTLETT EN DEMIES AYLMER Canada de choix bte 540 ml 1,19

CÉRÉALE CORN FLAKES KELLOGG'S bte 675 g 1,59



DÉSODORISANT IMPULSE arômes variés cont. 100 ml 2,19



NOURRITURE POUR CHATS MLE NEW saveurs variées cont. 170 g 3/87¢



*Coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 6 février au samedi un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, Pas de vente aux marchands.



On connaît not' monde

SHOW

la fête du service et des bas prix!

METRO

SOUPE HABITANT
crème de champignons, légumes, minestrone, pois, poulet-nouilles, poulet-riz, tomate-vermicelle
bte 398 mL

POMMES DE TERRE
Produit du Nouveau-Brunswick, Canada no. 1
sac 9,07 kg

2/1,00 2,39



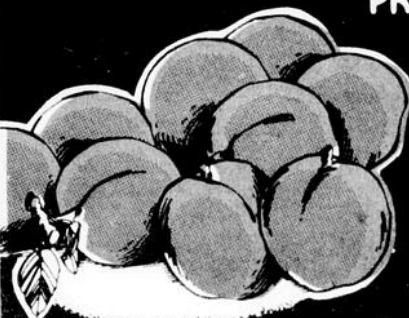
BEURRE D'ARACHIDES KRAFT
crèmeux, croquant
cont. 750 g

2,17



JUS DE LÉGUMES V-8
cont. 1,36 Litre

87¢



PRUNES ROUGES
Importées du Chili,

1,19 /lb
2,62 /kg

SIROP DE TABLE OLD TIME
cont. 375 mL

97¢

SAUCE HABITANT
Barbecue 398 mL
sandwichs chauds 540 mL

2/1,00

HARICOTS LONGS METRO
jaunes, verts
Canada de choix
bte 540 mL

69¢

BOISSON GAZEUSE COCA-COLA DIETE COKE SPRITE
bouteilles consignées 6-750 mL

3,59

KETCHUP AUX TOMATES METRO
bouteille 1 Litre

2,29

DÉTERSIF EN POUDRE ABC
cont. 6 Litres

2,99

NOURRITURE POUR CHIENS PEP
boeuf, foie, poulet, boeuf et légumes
bte 125 g

2/1,00

CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE
mouture régulière, filtre-matique, cafetière-filtre
paquet 369 g

2,77

CAFÉ INSTANTANÉ CHASE & SANBORN
bocal 285 g

3,99

CÉLÉRI PASCAL
Produit des États-Unis
Canada no. 1
gr 24

1,29

KINNOWS SUNKIST
Produit de la Californie

49¢ /lb
1,08 /kg

POIRES PASSE-CRASSANE
Importées de France
Canada de fantaisie

59¢ /lb
1,30 /kg

LAITUE BOSTON DE SERRE
Produit du Québec
Canada no. 1
gr 12

69¢

JUS D'ORANGE CONCENTRÉ OLD SOUTH
surgelé
cont. 355 mL

79¢ (avec coupon)
99¢ (sans coupon)



ESSUIE-TOUT DE PAPIER WHITE SWAN
blanc, beige, imprimé orange ou vert
paquet 2 rouleaux

99¢



THON PÂLE ÉMIETTÉ CLOVER LEAF
bte 184 g

1,19



JUS DE POMMES MÉTRO
Canada de choix
bte 1,36 Litre

99¢



GÂTEAU ÉTAGE PEPPERIDGE FARM
Surgelé
saveurs variées
bte 369 g

1,39

GAUFRES AUNT JEMIMA
Surgelées
saveurs variées
bte 285 g

1,19

JUS DE POMMES CONCENTRÉ ROUGE-MONT
Surgelé
cont. 355 mL

1,08

20¢ DE RABAIS
à l'achat d'une cannette de 355 mL de jus d'orange surgelé OLD SOUTH
Valable chez votre maître épicer Metro du 6 au 11 février 1984
LIMITE un coupon par achat
AU DÉTAILLANT: Pour être remboursé, veuillez faire passer un coupon à:
D. Crocker & Co. Ltée
C.P. 12
Longueuil, Qué. J4B 0X8
La compagnie D. Crocker & Co. Ltée vous remboursera 20¢ plus 7¢ de frais de manutention.

8060355R

11 février 1984 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coustant égal ou supérieur.
Photos à titre indicatif seulement.

* La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients que dans le cas de ces dernières, les maîtres épiciers Metro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix tout au long des saisons.



Zellers

Le rendez-vous
de tous
les...

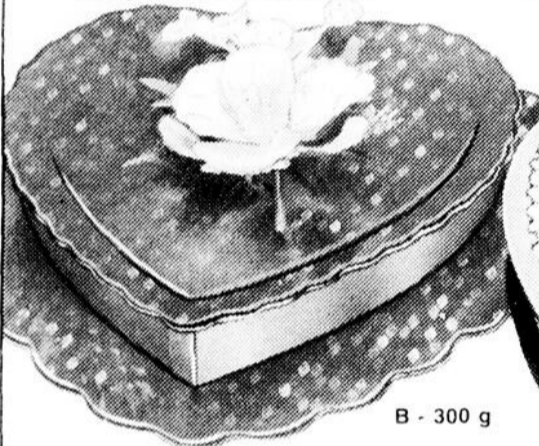
Valentins le 14 février

Solde: Samedi 11, lundi 13 et mardi 14 février
ou jusqu'à épuisement des stocks.

A. Boîte en coeur
"Foil 'N Flower"

300 g de chocolats variés.

8⁹⁷
ch.

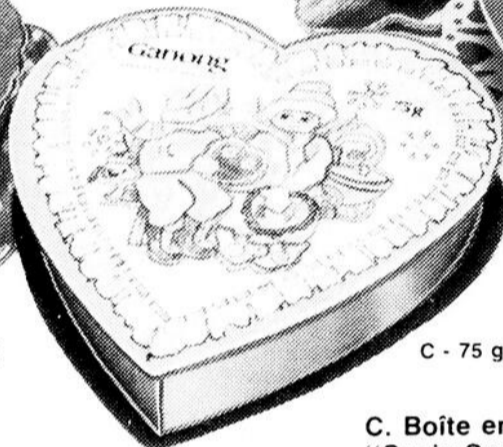


B - 300 g

B. Boîte en coeur
"Floral Foil 'N
Flower Heart"

300 g de chocolats variés.

6⁹⁷
ch.

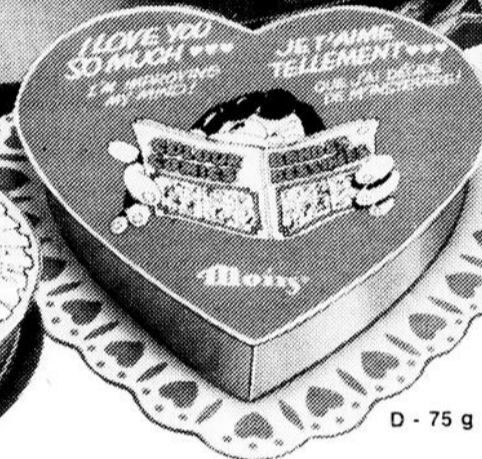


C - 75 g

C. Boîte en coeur
"Susie Sweet"

75 g de chocolats variés.

2⁴⁷
ch.

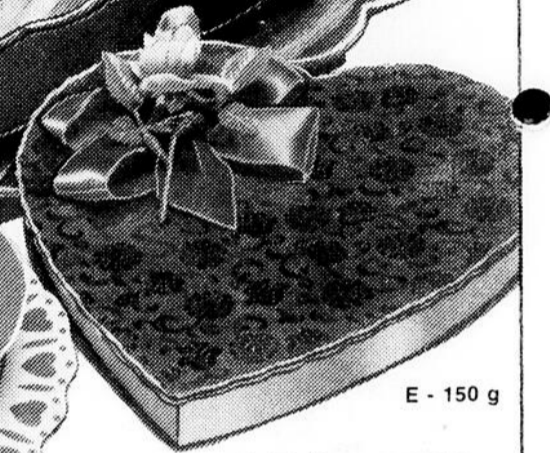


D - 75 g

D. Boîte en coeur
"Funny Valentine"

75 g de chocolats variés.

2⁴⁷
ch.



E - 150 g

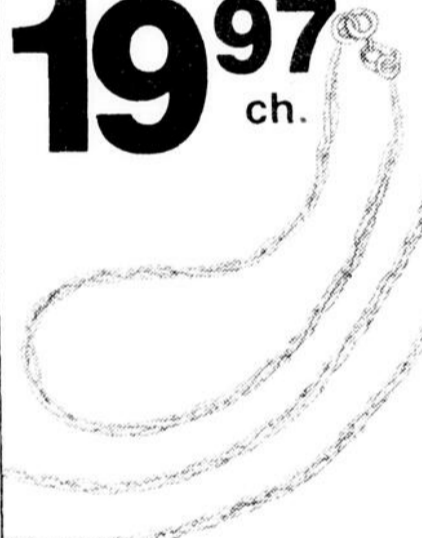
E. Boîte en coeur
"Foil 'N Flower"

150 g de chocolats variés.

3⁹⁷
ch.

Bracelet tressé
en or 10 carats

19⁹⁷
ch.



Chaine tressée en or 10 carats

39⁹⁷
ch.

Rose
parfumée
à épingler

97¢
ch.



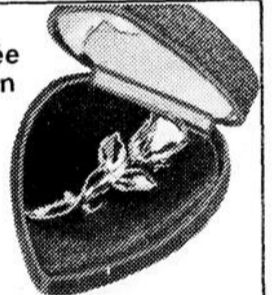
Coeur en
velours
rouge
à épingler

67¢
ch.



Rose dorée à
épingler présentée
dans une boîte en
velvetine

4⁹⁷
ch.



Chrysanthèmes
en pot de 6 po



25%
de rabais

sur les
prix courants

Violettes africaines
en pot de 4 po



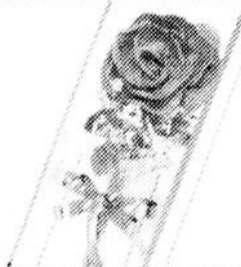
Ourson et
chiot en
peluche

Au choix
4⁹⁷
ch.



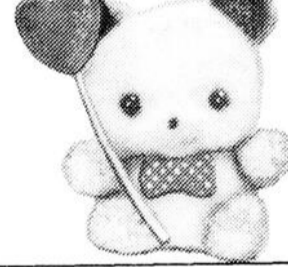
Rose
parfumée
de 7 po
dans un vase

5⁹⁷



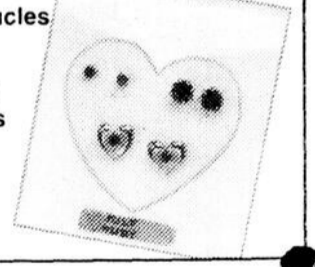
Ourson et
coeur
à épingler

1⁴⁷
ch.



3 paires de boucles
d'oreilles avec
pierre de
naissance pour
oreilles percées

2⁹⁷
l'ens.



Ensemble cadeau Babe
Cologne 57 ml, parfum prime, 12 ml

Seulement: **\$11.50**

Toute notre sélection de montres pour
dames.

Réduit de **25%**

Choix de marques, telles que: Timex ou Bulova.

Zellers

298 Boul. Thériault,
Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Il se peut que tous les articles sur cette page ne soient pas en vente dans nos magasins Mini Z.

Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h