

CAHIER **C**

CONSOMMATION

Consultez également **LE SOLEIL TÉLÉ-MAGAZINE** votre horaire complet!

Ouverture de deux premiers magasins Super Carnaval envahit Montréal

♦ SAINT-LÉONARD — En ouvrant les portes de deux nouveaux magasins, hier, dans la région de Montréal, Super Carnaval vient de mettre le pied dans le cercle des "grands" de l'alimentation au Québec.

par Jacques DALLAIRE
envoyé spécial du Soleil

Un établissement de 65,000 pieds carrés de surface à Longueuil sur la rive sud de Montréal et un autre beaucoup plus vaste de 77,000 pieds carrés à Saint-Léonard sur la rive nord.

Voilà une implantation qui a exigé des investissements de \$18 millions par la Ferme Carnaval Inc. et qui doit générer quelque 200 em-

ploiés directs par magasin.

Ces deux établissements viennent s'ajouter aux trois que la jeune chaîne administre dans la région de Québec depuis 18 mois. Quatre autres doivent suivre dans le grand arrondissement de la métropole, dont un tout prochainement à Brossard, pour desservir aussi le secteur de Greenfield Park, sur la rive sud,

tandis qu'un autre site est convoité à Laval sur la rive nord.

"Opération tentacule"

En privilégiant sa politique de "prix d'entrepôt" à tous les jours dans un concept qui donne l'impression aux clients de se retrouver au milieu d'une série de boutiques

spécialisées, Super Carnaval tente de répéter à Montréal "l'opération tentacule" qu'il a réussi à mener à bien dans la région de Québec.

En s'implantant à Beauport, Lévis et Neufchâtel, Super Carnaval a pu drainer près de 20 pour 100 du marché de l'alimentation dans la région de la Vieille Capitale.

Un exploit qui a ébranlé la concurrence, au point de provoquer une baisse générale des prix dans le secteur de l'alimentation et de relancer un temps une autre "guerre des prix" dans le courant de l'été.

Comme ce fut le cas à Québec, M. Michel Robin, président-directeur général de Super Carnaval, reste convaincu que les Montréalais n'hésiteront pas, à leur tour, à emboîter le pas.

"Les gens veulent aujourd'hui un rapport qualité-prix et une grande variété et ce, à tous les jours de la semaine. Ils sont prêts à se déplacer pour trouver tout cela sous le même toit", confie M. Robin en entrevue au SOLEIL.

Le PDG de Super Carnaval croit donc que les Montréalais se formaliseront peu d'emballer eux-mêmes leurs achats et de les transporter jusqu'à leur voiture, comme l'expérience l'a démontré à Québec.

Le magasin de Longueuil est une réplique exacte de celui que l'on retrouve à Neufchâtel, en banlieue de Québec. Même surface, même disposition des produits de marques ou offerts en vrac.

Situé à la frontière des villes de

Longueuil et Saint-Hubert, le premier Super Carnaval de la rive sud occupe une bâtisse toute neuve, réalisée en moins de trois mois, sur l'emplacement d'un marais près du marché de Longueuil.

À Saint-Léonard, on retrouve le magasin sur le boulevard Jean-Talon est. Là aussi, l'établissement est tout neuf. Il s'agit d'une première étape cependant, car d'autres investissements doivent s'ensuivre sur l'emplacement retenu.

Parts de marché

Super Carnaval a vite compris que Saint-Léonard n'est pas Québec. Ce qui l'amène à présenter une foule de produits susceptibles de répondre aux attentes de la communauté multi-ethnique qui y habite.

Comme à Québec, par contre, M. Robin considère que Super Carnaval va faire son nid, en grugeant des parts de marché tant auprès des boutiques spécialisées, des marchés publics que des établissements concurrents à grande surface.

Super Carnaval vise surtout une clientèle disséminée sur un territoire donné, considérant que les magasins, dits traditionnels, implantés dans un quartier ou à un carrefour stratégique, souvent accollés à un centre commercial, servent un marché plus spécifique, une clientèle d'habitude.

La riposte

Provigo tente de riposter, grâce à Héritage Plus, Epiciers unis Métro-Richelieu et IGA-Boniprix s'en tiennent à une politique de prix réduits, tandis que Steinberg a amorcé une offensive de tous les instants pour enrayer ce qu'un porte-parole de l'entreprise appelle le "danger".

La percée de Super Carnaval à Québec avait déjà donné l'alarme. Le 29 août, dans le but évident d'atténuer l'impact de l'entrée en scène de Super Carnaval à Montréal, Steinberg inaugurerait son Marché du jour à Laval.

Et, par un curieux hasard sans doute, les cinq magasins de la chaîne se trouvant dans les environs de Super Carnaval à Longueuil ont tous été transformés au goût du jour, tout comme les cinq autres établis aux alentours du nouveau venu à Saint-Léonard, notamment à Place Versailles et aux Galeries d'Anjou.

Steinberg ne cache pas avoir renoué tous ces magasins dans "le style Super Carnaval". Comme quoi, on prend la menace au sérieux!



Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve

Chez Super Carnaval, on veut que le client ait l'impression de se retrouver au milieu d'une série de boutiques spécialisées.



Le Soleil, Jacques Deschêne

M. Michel Robin tente de répéter à Montréal l'opération tentacule menée à bien dans la région de Québec.



Le Soleil, Jean Vallières

Super Carnaval espère connaître le même achalandage qu'à Beauport et Lévis.

Fin de vous bruler avec des chaudières sans poignées

622-3636 monsieur CHAUDRON dr AU MEILLEUR PRIX

Sociétés, batterie et articles de cuisine, auto-curseur, stroboscopes - Pistoie, Poissonge, Remise à neuf

Je répare tous chaudières 8325, boul. Henri-Bourassa

SPÉCIAL ÉCLAIRAGE: LAMPES SUR PIED

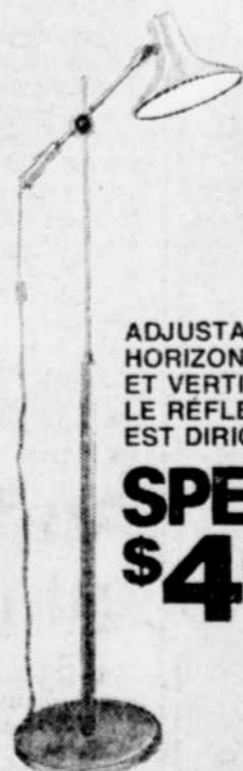
CES LAMPES SONT DISPONIBLES DANS UN CHOIX DE COULEURS VARIÉES.

AUSSI, NOUS AVONS EN MAGASIN DE NOMBREUSES AUTRES LAMPES À PRIX AVANTAGEUX.



ADJUSTABLE VERTICALEMENT. REFLECTEUR DIRIGEABLE

SPECIAL \$89.95



ADJUSTABLE HORIZONTALEMENT ET VERTICALEMENT. LE REFLECTEUR EST DIRIGEABLE

SPECIAL \$49.95



AJUSTABLE ET DIRIGEABLE SUR LE PIED. REFLECTEUR ORIENTABLE. 2 LUMIERES

SPECIAL \$69.95



AJUSTABLE ET DIRIGEABLE SUR LE PIED. REFLECTEUR ORIENTABLE. 1 LUMIERE

SPECIAL \$49.95



boiteau luminaire

Embellit la lumière

1295 BOUL. CHAREST O., (COIN ST-SACREMENT), QUÉBEC, TÉL.: 683-2271

STATIONNEMENT GRATUIT. CETTE PROMOTION NE S'APPLIQUE QU'ÀUX ITEMS EN MAGASIN. AMPOULES EN SUS. TOUTE VENTE FINALE. OUVERT DE 9 H À 17 H 30 DU LUNDI AU MERCREDI, DE 9 H À 21 H LE JEUDI ET VENDREDI ET DE 9 H À 17 H LE SAMEDI.

CONSOMMATION

Une voiture sport à quatre places

◆ Redessinée pour l'année-modèle 1984, la gamme Civic s'enrichit d'un nouveau modèle sport à deux places. Pour les amateurs de performance qui désirent une voiture quatre places, la 1500S constitue la réponse à leur demande.

Cette Civic se distingue par une finition extérieure et une qualité de peinture impeccables. De plus, le pare-brise et les portières bénéficient d'un montage affleuré permettant une réduction des bruits de vent. L'accès à ce qui tient lieu de coffre est facile. L'espace de chargement s'avère très limité lorsque le dossier arrière est relevé.

À l'intérieur, la finition, on s'en doute, est excellente. Les sièges avant procurent un bon confort et un support latéral apprécié en

conduite sportive. Le toit ouvrant limite l'espace disponible pour la tête des personnes de grande taille. L'accès à la banquette arrière nécessite un peu de souplesse. Ce siège possède deux caractéristiques inédites: le dossier se divise en deux sections égales ayant chacune six réglages différents en plus d'être complètement rabattables; de plus, le siège au complet avance ou recule, au besoin, comme une banquette avant. Grâce à ces ajustements, même les personnes de haute taille jouiront de suffisamment d'espace pour la tête et les jambes.

On se surprend à constater que le coffre à gants de bonnes dimensions n'est pas verrouillable. L'insonorisation devrait être améliorée

puisque l'on entend passablement les bruits des pneus. Par temps ensoleillé, le reflet du tableau de bord dans le pare-brise gêne la visibilité qui autrement est excellente.

Le moteur démarre en général très bien, sauf à chaud où il hésite quelque peu. La nervosité du moteur ainsi que sa grande souplesse transforme la 1500S en véritable petite bombe, peu importe la route que vous choisirez.

La transmission manuelle à cinq vitesses est un modèle de souplesse et de précision. De plus, les rapports sont bien étagés autorisant ainsi une bonne exploitation de la puissance du moteur.

La stabilité, la précision et la rapidité de la direction s'allient à la perception, bien calibrée, des sen-

sations de la route pour assurer au conducteur une conduite agréable et sportive. Son court rayon de braquage facilite les manœuvres de stationnement. Les freins sont puissants et inspirent confiance.

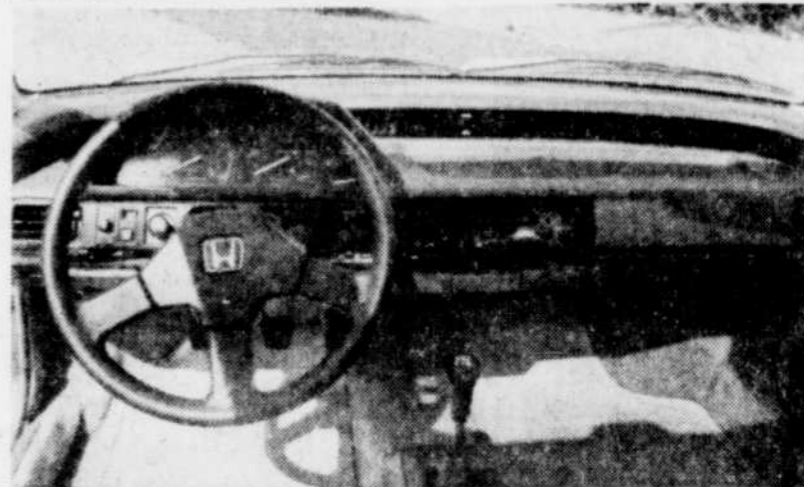
En général, la suspension est ferme et même parfois sèche sur pavé inégal. Ceci ne compromet pas le confort de façon excessive. La tenue de route satisfera les amateurs de slalom les plus téméraires. Il faut avouer que les larges pneus optionnels à profil surbaissé contribuent efficacement à la tenue de route hors de l'ordinaire de cette traction avant.

Honda réussit de mieux en mieux à construire des voitures qui sont des moyens de transport bien pensés et efficaces, tout en procurant un comportement sportif des plus authentiques. La Civic 1500S illustre très bien cet heureux mélange qui inspire enfin de plus en plus de manufacturiers.

Essai de la Honda Civic 1500S, 1984

par l'Automobile et Touring Club de Québec
(collaboration spéciale)

- | | |
|--|---------------------------|
| Contre | Pour |
| — insonorisation parfaite | — finition |
| — coffre petit | — tenue de route |
| — soleil qui crée un reflet dans le pare-brise | — maniabilité |
| | — siège arrière ingénieux |
| | — moteur puissant |



La finition intérieure est excellente, quoique, par temps ensoleillé, le reflet du tableau de bord dans le pare-brise gêne la visibilité qui autrement est parfaite.



L'aménagement de la banquette arrière permet aux personnes de grande taille de profiter de suffisamment d'espace pour la tête et les jambes.



Le Soleil, Yvon Monrogin

La Honda Civic 1500S 1984, un nouveau modèle qui plaira aux amateurs de performance.

Fiche technique

Prix de base: \$ 8,695 (août 1984)
 Prix de la voiture: \$10,945 (transport & essayée: préparation en sus)
 Longueur: 381 cm
 Largeur: 162 cm
 Poids: 886 kg
 Moteur: 1.5 litre 83 CV @ 6000 tours/min
 Transmission: Manuelle 5 vitesses
 Consommation: 8.5 litres/100 km durant l'essai: (33 mi/gal)
 Nombre de concessionnaires: Au Québec: 40 Au Canada: 182
 * Notre voiture d'essai était une gracieuseté de AUTOMOBILE FRANK ET MICHEL



FOIRE

DE TAPISSERIE ET PEINTURE

chez **Ti-frère**

ÉPARGNEZ JUSQU'À 90%

Plus de 80,000 rouleaux en magasin

Personne ne vend moins cher... personne ne vend autant!

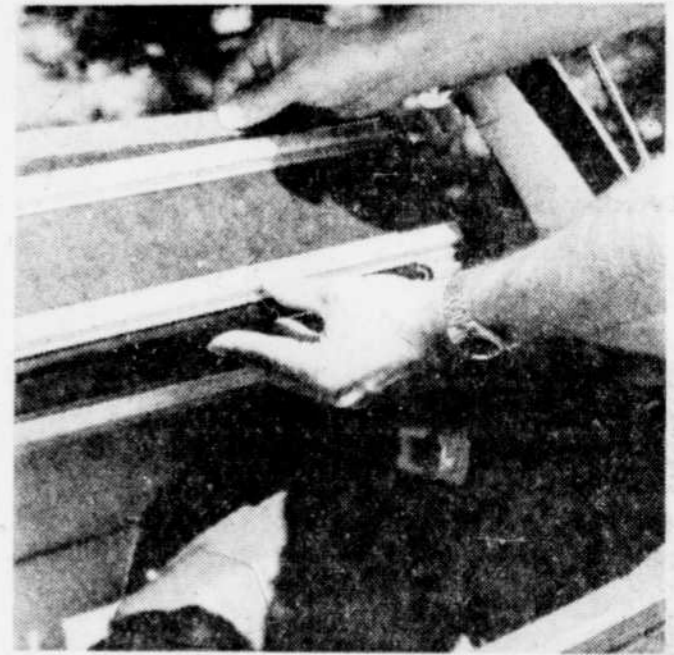
TAPISSERIE		PEINTURE	
SPÉCIAL 2 POUR 1			
Achetez 1 rouleau double et obtenez-en 1 gratuitement (sur marchandise sélectionnée).			
TAPISSERIE DE TOILE	LOT À LIQUIDER	SEMI-LUSTRÉ À L'ALKYDE	LATEX APPRÊT-SCELLEUR D'INTÉRIEUR
Un bon choix de couleurs. Lavable et durable. Prix sugg. \$19.99 le rouleau simple Spécial le rouleau simple 9.99	Tapisserie à motifs et rouleaux variés. Lavable préencollé. Prix sugg. jusqu'à \$13.99 le rouleau double Spécial le rouleau double 2.99	Prix sugg. \$14.99 le 4 litres Vente Ti-frère: 11.49 4 litres	Prix sugg. \$12.99 le 4 litres Vente Ti-frère: 9.49 4 litres
COLLECTION "POUR HOMMES SEULEMENT"		LATEX MAT D'INTÉRIEUR	EMAIL POUR PLANCHER INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR
Prix sugg. \$15.90 euro-boll (28 pi. ca.) Spécial 12.49		Prix sugg. \$11.99 le 4 litres Vente Ti-frère: 8.99 4 litres	gris tuile Prix sugg. \$25.24 le 4 litres Spécial: 18.48 4 litres
TAPISSERIE TEXTURÉE		SEMI-LUSTRE AU LATEX	SOUS-COUCHE LATEX
Belle tapisserie à relief. Grand choix de motifs et couleurs. Préencollée et lavable. Aubaine et valeur fantastique. Prix sugg. \$13.99 r.s. - Spécial (disponible en rouleau double seulement) 5.99 r.s.		China White mono-couche 01-100 Prix sugg. \$28.94 le 4 litres Spécial: 19.48 4 litres	Prix sugg. \$14.99 le 4 litres Spécial le 4 litres 13.49
UN GRAND CHOIX	GRATUIT	PEINTURE MATE AU LATEX ACRYLIQUE POUR EXTÉRIEUR	
de styles et couleurs variés à le rouleau simple 99c (disponible en rouleau double seulement)	Bac à eau ou lisseur avec tout achat de tapisserie	Blanc Hiver 02-009 Prix sugg. \$25.29 le 4 litres Spécial: 18.88 4 litres	
10%		RABAIS ADDITIONNEL DE 10%	
de réduction sur toutes commandes par catalogue.		sur tous les accessoires de peinture.	
COLLECTION "WALT DISNEY"			
Prix spéciaux d'introduction. Les personnages de "Walt Disney". Prix sugg. \$10.99 le rouleau simple - Spécial (disponible en rouleau double seulement) 8.49 le rouleau simple			
GRATUIT Les 4 rouleaux "Walt Disney" offerts sur tout achat de 4 rouleaux.			
215, boulevard Hamel (face à l'hôpital Christ-Roi) 681-6023			

En vacances

Robert FLEURY est présentement en vacances pour trois semaines. En conséquence, la chronique Nous... Consommateurs sera temporairement suspendue. Elle reprendra le 3 octobre.

Vous pouvez néanmoins continuer à nous soumettre vos cas en les adressant comme suit:

Nous... Consommateurs
LE SOLEIL
 390 rue St-Vallier Est
 Québec
 G1K 7J6



L'accès au coffre arrière est facile, mais l'espace de chargement devient très limité, lorsque le dossier arrière est relevé.

Les nouveaux véhicules sont très peu sécuritaires

◆ WASHINGTON (AP) — Près de la moitié des voitures et camionnettes testées par le département des Transports des Etats-Unis ne sont pas sécuritaires pour le conducteur et le passager de la banquette avant.

C'est ce qu'ont révélé les expériences réalisées avec ces véhicules lors d'accidents simulés à une vitesse de 56 kilomètres / heure.

Un porte-parole a toutefois confirmé que les tests ont démontré une amélioration des véhicules dans ce domaine et qu'aucune expérience n'a permis de démontrer une détérioration de la situation dans le domaine de la sécurité des véhicules.

Ces tests avaient pour but de vérifier le risque de blessures mortelles à la tête pour le conducteur et le passager à l'avant de ces véhicules.

Sur les 38 véhicules mis à l'essai, 18 voitures se sont avérées sécuritaires, c'est-à-dire que les

deux présumés occupants de la banquette avant ont "survécu" à un impact qui se serait avéré mortel dans les autres véhicules.

Les meilleures, dans la catégorie des sous-compactes, ont été la Pontiac Fiero et la Dodge Daytona, alors que la Isuzu Impulse a fait bien piètre figure, tout comme la Ford Tempo, pourtant une voiture plus lourde. Les spécialistes ont également été surpris du piètre résultat obtenu avec la Mercedes-Benz 300SD, pourtant équipée d'un coussin d'air.

De mauvaises notes ont aussi été accordées à la Renault Sportswagon, à la Nissan Stanza, la Fredia de Mitsubishi, la Buick Park Avenue et à la Pontiac 1000, tandis que la Honda Civic CRX a été très bien notée, tout comme la Jeep AMC CJ-7, la Dodge Daytona, La Honda Prelude, la Renault Alliance et la Ford Mustang.

Audi mettra en vente quatre nouveaux modèles

◆ INGOLDSTADT (AFP) — Audi mettra en vente quatre nouveaux modèles en novembre, dont une Audi 200 turbo à quatre roues motrices et une série "90", a annoncé le constructeur à son siège d'Ingoldstadt, en Allemagne de l'Ouest.

La nouvelle "200 quattro" disposera d'un moteur cinq cylindres turbocompressé qui développera 182 chevaux pour une vitesse maximale de 232 km / h et une accélération de 0 à 100 km / h en 8.1 secondes. Son moteur est déjà connu, mais l'axe arrière de la voiture, qui recevra la traction intégrale expérimentée sur les voitures de rallye de la marque, a été considérablement amélioré. Sa consommation à 120 km / h sera de 9.1 litres et son prix devrait se situer autour de 58,000 marks en RFA (plus de \$25,000), indique-t-on à Ingoldstadt.

La nouvelle série "90" sera une amélioration de la série "80" dont elle diffère extérieurement par des jupes sous la carrosserie qui arrondissent la ligne, des feux arrière sur toute la largeur et un meilleur équipement intérieur. Elle disposera des moteurs cinq cylindres déjà connus qui développent 115 et 136 chevaux pour des vitesses maximales de 187 et 200 km / h et des consommations de 8.2 et 8.4 litres aux 100 km à la vitesse de 120 km / h.

Une version "coupé" sera présentée et toutes les "90" seront livrées avec une boîte cinq vitesses. Cette gamme comprendra également une version "quattro" avec un moteur de 136 chevaux. Ce modèle à quatre roues motrices consommera 9.1 litres à 120 km / h et coûtera 37,000 marks en RFA (environ \$16,000). La série "80" ne disparaît pas mais ne sera disponible qu'avec des moteurs quatre cylindres.

CUISINE D'ICI ET D'ALLEURS

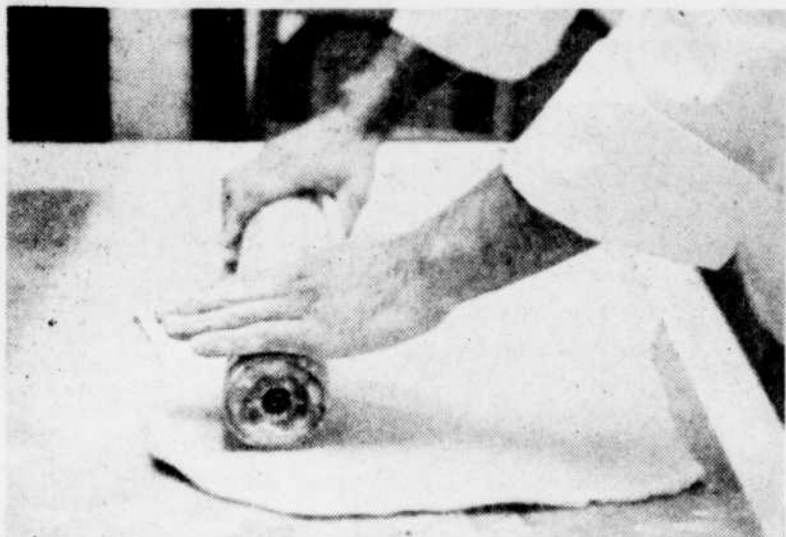
Avec un chef monégaste

La cuisine méridionale typique

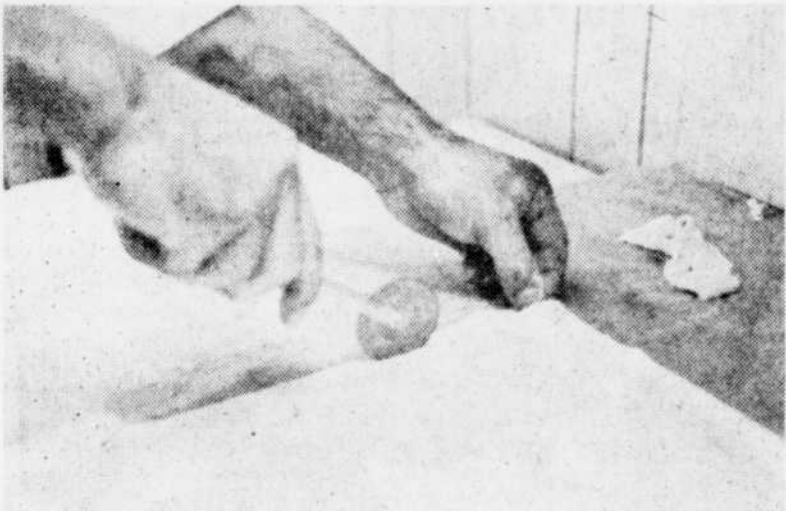
Cuisine d'ailleurs

NDLR: "Le Soleil" entreprend aujourd'hui la publication d'une série de recettes provenant d'une vingtaine de pays à travers le monde. Préparées par des chefs originaires de ces pays, celles-ci seront publiées à toutes les deux semaines, en alternance avec les pages d'alimentation réalisées par Mme Céline Martin du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

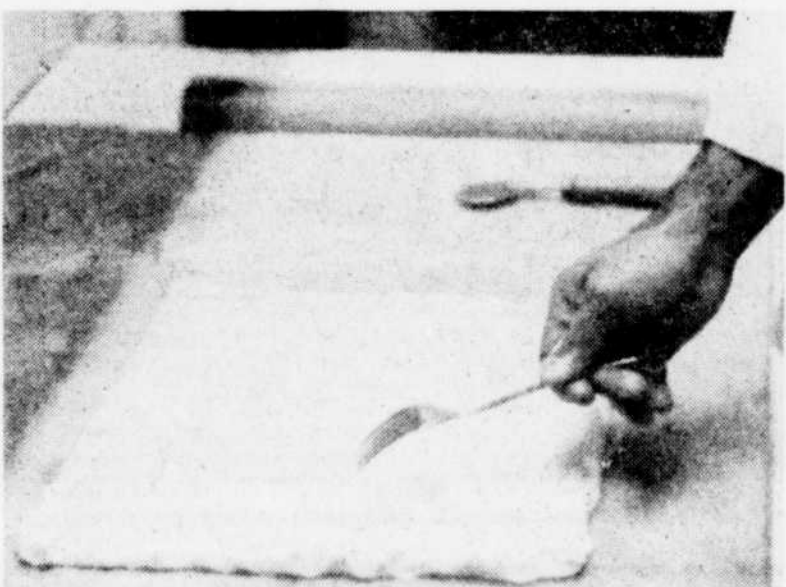
Tous les chefs choisis travaillent dans la région de Québec, dans des restaurants offrant une gastronomie européenne ou exotique. Une preuve de plus que l'on peut faire, dans la région, un tour de monde culinaire... sans investir trop dans le transport.



Rouler la pâte à l'huile d'olive.



Découper un carré de 20 cm de côté.



Piquer le fond de la pâte avec une fourchette avant d'y étendre la garniture.

◆ La cuisine méridionale n'est ni française, ni italienne, même si elle tient un peu des deux. Elle est méridionale. Elle est méditerranéenne. Elle est typique.

par Pierre CHAMPAGNE

Pour vous offrir un plat typiquement méridional, "LE SOLEIL" a demandé au chef exécutif du restaurant "La Ripaille", M. Michel St-Supéry, de préparer un plat apprécié et renommé dans le sud de la France. Autant que puisse l'être le ragoût de boulettes au Québec, par exemple.

Michel St-Supéry est né, le 5 janvier 1955, à Monaco, dans la principauté de Monte-Carlo, et il obtint son diplôme de l'école hôtelière de Nice, en 1972. On ne pouvait pas trouver, à Québec, un chef plus méridional.

Michel St-Supéry disait, en préparant sa "pissaladière", qu'il s'agissait là d'une des gloires de la cuisine niçoise. La pissaladière n'est pas sans rappeler la pizza italienne, mais il s'agit en réalité d'une tarte à l'oignon, parée d'anchois et d'olives noires. On la mange froide, et elle est particulièrement appréciée, sur la côte d'Azur, en fin de soirée ou dans les pique-niques intimes ou familiaux, en week-end ou en semaine, à la plage comme à la montagne.

La géométrie de la tarte peut varier d'une famille à l'autre, tout comme les garnitures. La base cependant demeure toujours la même, à savoir des anchois, des olives et des oignons, beaucoup d'oignons. Pour donner un peu de couleur au plat, Michel St-Supéry ajoute des tranches de tomates.

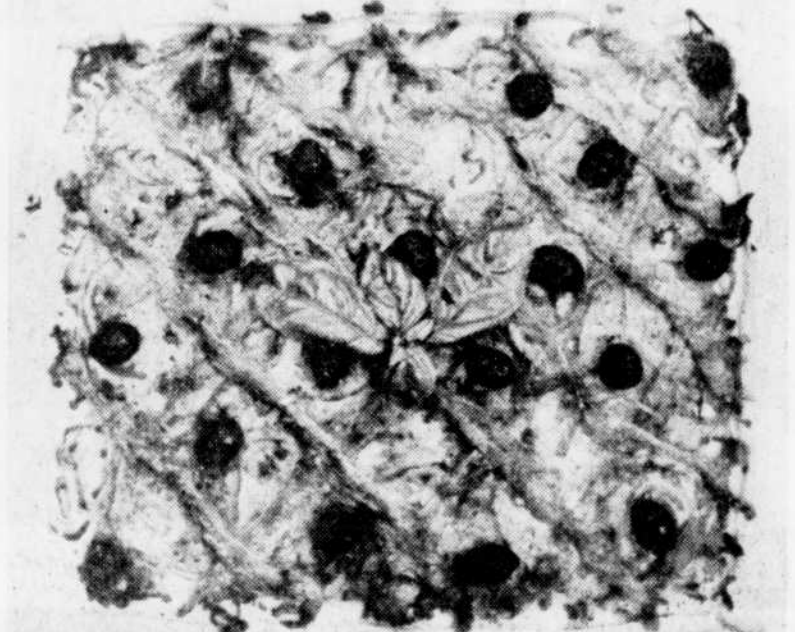
Les anchois nous rappelleront que la cuisine méridionale est surtout à base de fruits de mer, une mer méditerranéenne. Les olives également sont un produit régional que l'on retrouve partout autour de la Méditerranée. C'est aussi la raison pour laquelle la croûte de base est une pâte à l'huile d'olive même si, comme le précise le chef, il s'agissait originellement, d'une pâte à pain.

Le chef se fait un devoir de piquer le fond de la pâte avec une



Michel St-Supéry nous présente sa pissaladière niçoise.

fourchette afin d'éviter que celle-ci ne gonfle trop durant la cuisson. Un petit truc que tout le monde pourra utiliser à l'occasion, pour les tartes et les pizzas tout comme pour la pissaladière.



Les filets d'anchois forment des losanges dans lesquels on ajoute une olive noire comme garniture.

LA RECETTE DE LA SEMAINE

La pissaladière

(6 personnes)

Ingrédients

Pâte à l'huile d'olive:
250 grammes de farine
1 oeuf
10 cl d'huile d'olive
4 c à soupe d'eau tiède

Garniture:

10 filets d'anchois
300 grammes d'oignons émincés
1 tomate tranchée
2 feuilles de basilic hachées
2 gousses d'ail écrasées
Sel et poivre
Olives noires

Préparation

Dans une terrine, mélanger la farine et le sel. Ajouter l'oeuf, l'eau et l'huile d'olive. Pétrir et laisser reposer une heure à la température de la pièce.

Abaisser la pâte, découper un carré de 20 cm de côté. Le poser sur une plaque beurrée. Rouler et pincer les côtés du carré pour faire un rebord tout autour.

Dans une poêle, faire dorer avec 4 c à soupe d'huile d'olive les oignons et l'ail. Ajouter le basilic haché. Saler et poivrer. Etaler le tout sur la pâte qui aura été préalablement piquée avec une fourchette.

Déposer régulièrement les tranches de tomates et terminer la garniture en formant un quadrillage avec les filets d'anchois.

Parsemer de quelques olives noires et arroser avec le restant de l'huile d'olive.

Cuire au four à 200 degrés Celsius pendant 30 minutes. Laisser refroidir.



C'est dans une semaine que les amateurs de pommes pourront aller cueillir eux-mêmes leurs fruits préférés dans les vergers de la région de Québec.

"Autocueillette" Pas de vergers ouverts avant le 26 septembre

◆ Ce n'est pas avant le mercredi 26 septembre que les vergers des environs ouvriront tout grand l'accès à l'"autocueillette". Parce que ce n'est pas avant cette date que le ministère québécois de l'Agriculture autorise le ramassage et la vente de la pomme McIntosh dans nos régions.

par Andrée ROY

Et comme les trois quarts des amateurs de pommes préfèrent cette variété aux pommes dites "d'été", à la Melba et même à la Lobo, c'est lorsque la McIntosh est "prête à sortir" que l'on autorise la foule de cueilleurs amateurs à envahir les vergers.

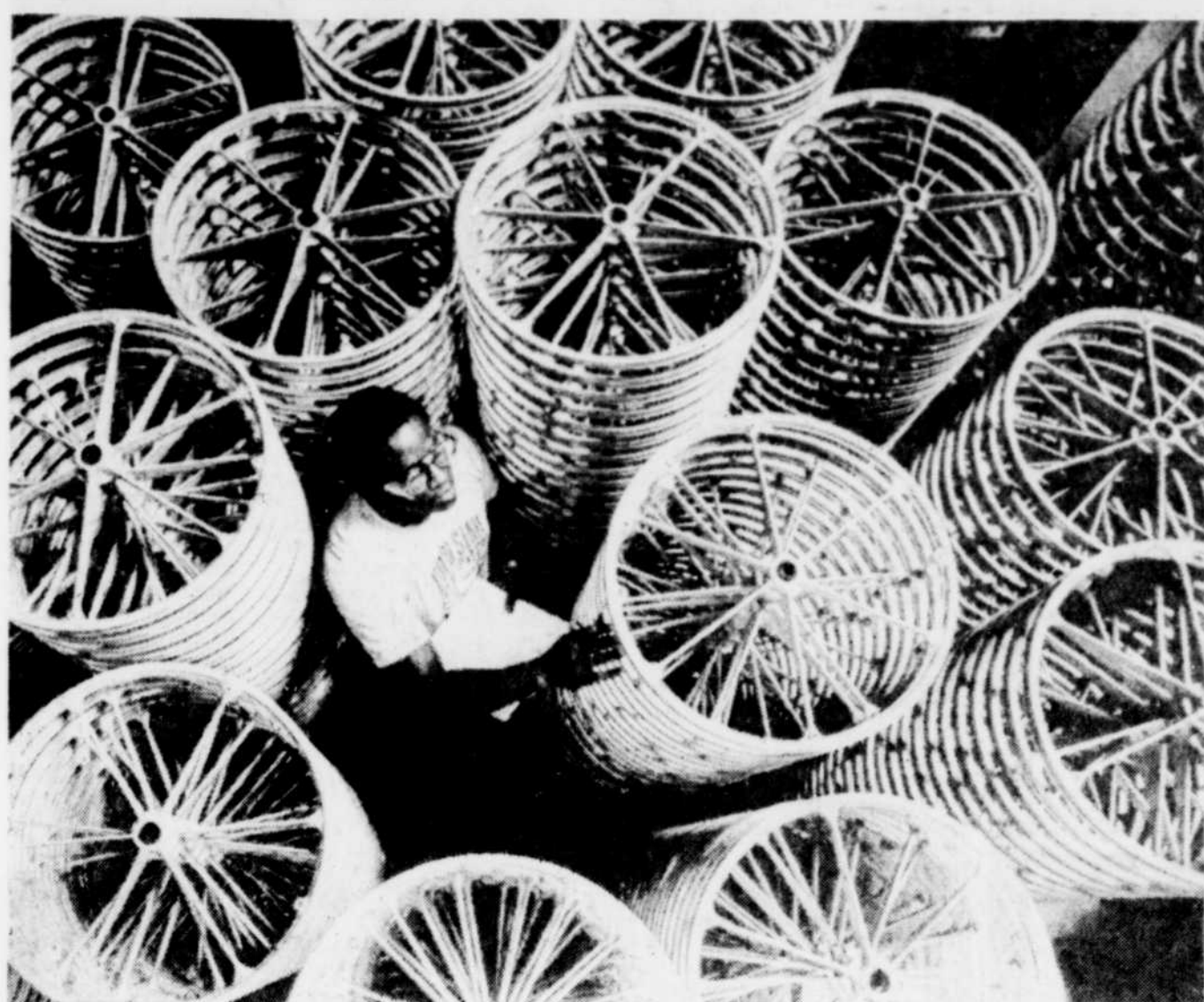
C'est du moins la consigne chez les gros pomiculteurs comme chez Rodrigue Turcotte et fils, à Sainte-Famille de l'île d'Orléans. "Ça ne vaut pas la peine de risquer de payer l'amende ou de perdre notre inscription dans le répertoire de l'autocueillette pour avoir quelques jours d'avance", a dit Mme Turcotte.

Mais il y a partout, dans l'île

comme sur la Rive-Sud, des affiches "Cueillez-les vous-mêmes"... et des gens qui sortent des vergers avec des gros sacs de pommes!

"Ce ne sont pas des McIntosh. Souvent, c'est de la Lobo. On pourrait ouvrir les vergers pour l'autocueillette de la Lobo ou de la pomme d'été. Mais il faudrait un surveillant par cueilleur pour voir à ce que les gens ne changent pas de pommier et ressortent avec de la McIntosh. Ça ne se peut pas dans les grands vergers. Mais ici comme ailleurs, on laisse entrer nos habitués", a expliqué Mme Turcotte.

A partir du 26 septembre, il restera un bon mois pour cueillir soi-même sa provision de pommes pour l'hiver. Et selon Mme Turcotte, les prix ne seront pas plus élevés que l'an dernier, où l'autorisation d'Agriculture Québec était venue plus tôt. "Chez nous et pas mal partout sur l'île, ça sera à \$8 le 50 livres", dit-elle, précisant que d'autres pomiculteurs vendent leurs pommes au minot (ou à la manne) qui représente environ 40 livres.



La compagnie Invacare fabrique maintenant les roues de ses chaises roulantes en magnésium. Ces nouvelles roues seraient plus légères, plus robustes et plus faciles à nettoyer.

Le stress rend les gens malades

◆ Le stress n'est pas seulement un mot à la mode. Les scientifiques croient maintenant savoir comment il rend les gens malades. La dernière hypothèse veut que le stress affaiblisse le système immunitaire, qui constitue un rempart contre la maladie.

de retraite. Un premier groupe a reçu un entraînement à la relaxation, un second a eu l'occasion de parler à des collègues trois fois la semaine et le troisième a poursuivi son petit train-train quotidien.

On a ensuite mesuré l'état de leurs globules blancs, cette part importante du système immunitaire. Les deux premiers groupes ont obtenu des résultats nettement supérieurs, les meilleurs allant au groupe entraîné à la relaxation.

D'autres études ont montré que le système immunitaire des étudiants était plus faible pendant les examens, ce qui les rendait plus vulnérables aux gripes, aux allergies, à l'hypertension et aux maladies cardiaques.

Un des stress les plus graves serait le décès du conjoint. Veufs autant que veuves deviennent alors très vulnérables à des maladies qui peuvent leur être fatales. Une étude menée au Mont Sinaï a montré que le système immunitaire de ces personnes demeurait faible même plus d'un an après le décès. (Source: AP).

LA SANTE EN CAPSULES

Des expériences ont montré que les globules blancs, qui ont pour fonction de tuer les envahisseurs, sont moins efficaces chez des personnes soumises à un stress, qu'il s'agisse de la pression d'un examen, du deuil d'un conjoint ou des récriminations d'un patron vindicatif.

Ce n'est pas d'hier que l'on croit que l'esprit influence le corps, mais la science commence à peine à s'y intéresser. Lors d'un récent congrès, les chercheurs ne savaient pas s'ils devaient parler d'immunologie comportementale, de psychoneuroimmunologie ou de psychoneuroendocrinologie.

Qu'importe, les recherches progressent. Beaucoup portent sur les hormones de stress, qui accélèrent les fonctions de l'organisme en situation d'urgence. Il paraît probable que les différentes émotions commandent différentes hormones, qui, à leur tour, ont différents effets sur le système immunitaire. Il y a là tout un puzzle qu'on commence à peine à démêler.

Des études révélatrices sur le stress

Une des études les plus intéressantes sur le stress a été menée auprès de résidents de maisons

Cigarette et cancer du sein

Le tabagisme n'augmente pas les risques de développement d'un cancer du sein, des ovaires ou de l'endomètre, révèle une étude menée à l'université de l'Iowa.

Le Dr Elaine Smith précise toutefois qu'une telle conclusion ne doit pas être considérée comme un encouragement à fumer. Le tabac, fait-elle remarquer, est une des principales causes du cancer du poumon, qui est en train de supplanter le cancer du sein comme cancer le plus meurtrier chez les femmes. (Source: UPI)

Vitamine C: un dossier trop vite fermé

On n'a pas fini d'entendre débattre la question des suppléments de vitamines. Les deux thèses paraissent irréconciliables. D'un côté, il y a ceux qui prétendent que nous trouvons dans une alimentation saine toutes les vitamines dont nous avons besoin. De l'autre, ceux qui croient qu'une alimentation même saine ne suffit pas.

Dans son numéro de septembre, "Le consommateur canadien", du haut de son autorité, tranche en faveur des premiers, du moins en ce qui concerne la vitamine C. L'argument massue évoqué: il n'existe aucune preuve de l'efficacité des mégadoses de cette vitamine.

Cette prétention, bien qu'elle soit largement répandue dans les milieux officiels, n'en demeure pas moins bien fragile. Car, s'il n'existe pas de preuves absolues de la valeur des mégadoses de vitamine C, il n'est pas établi non plus qu'elles soient inefficaces. Dans l'état actuel de la recherche sur le sujet, il aurait été préférable que "Le consommateur canadien" se montre plus prudent.

S'il est vrai que les suppléments vitaminiques constituent un marché fort lucratif, il serait dangereux d'en conclure que seuls des profiteurs s'y intéressent. Derrière toute la recherche sur le sujet se profilent quelques-unes des sommités du monde scientifique, dont le Dr Linus Pauling, double récipiendaire du Prix Nobel. Les résultats préliminaires de leurs études paraissent trop prometteuses pour qu'on puisse déjà fermer le dossier. (Source: le consommateur canadien).

Une diète pour sauver les reins

Une diète à faible teneur en protéines et principalement végétarienne peut stopper la progression de la maladie du rein. A tel point que certains patients pourront éviter les longues séances de dialyse ou la transplantation.

C'est ce qui ressort d'une recherche dont les résultats viennent d'être publiés dans The New England Journal of Medicine.

Jusqu'ici, on ne connaissait aucun véritable traitement capable de stopper la perte de vitalité du rein, qui finit par être totale. Chaque année, 70.000 Américains doivent subir des traitements de dialyse ou une transplantation rénale. La note se chiffre par \$2 milliards.

L'étude menée par des médecins de Harvard et de John Hopkins a porté sur trop peu de sujets pour être considérée comme définitive. Les résultats sont toutefois très encourageants.

Dans trois cas, la progression de la maladie a été ralentie. Dans sept, elle a été complètement stoppée. Dans sept autres cas, l'état des patients est demeuré stable alors que normalement ils auraient dû commencer à recevoir des traitements de dialyse. Il faut noter que dans ces derniers cas, la maladie était déjà pour ainsi dire avancée. (Source: AP et The Baltimore Evening Sun)

La douleur est souvent maltraitée

Les 2.000 participants au 4e congrès mondial sur la douleur ont porté un jugement sévère sur la médecine pratiquée en cette matière. Dans le monde entier, estiment-ils, les médecins ont tendance à négliger le traitement de la souffrance.

La situation des cancéreux serait particulièrement dramatique. Plus de 50 pour 100 d'entre eux souffrent de manière inutile et 30 pour 100 supportent des douleurs intolérables, affirme le Dr Stjersward, qui dirige l'unité d'étude sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ce ne serait pas les médicaments qui feraient défaut mais leur administration par les médecins.

L'OMS recommande que les antalgiques soient donnés dès l'apparition de toute douleur chez un cancéreux. Si un premier antalgique se révèle inefficace, le thérapeute devrait sans attendre en augmenter la dose. Habituellement, il en prescrit plutôt un autre qui se révèle souvent aussi inefficace que le premier.

Des expériences ont prouvé que si les drogues étaient administrées régulièrement, à des intervalles suffisamment brefs pour prévenir la simple réapparition de la sensation douloureuse, la somme totale de ces drogues pouvait être réduite rapidement. (Source: AFP)

A compter de maintenant
**LES LUNETTES
 COÛTERONT
 MOINS
 CHER.**
 Nous y avons vu.



Offre supplémentaire
 jusqu'au 13 octobre 1984

**verres
 de contact
 à prix super réduits**

verres souples: **149\$**

à port prolongé: **189\$**

Garantie d'un an contre les déchirures.

Pour profiter de cette offre,
 présentez-nous ce coupon.



Place Laurier, Sainte-Foy,
 653-8396



Galeries Chagnon, Lévis,
 833-1322



Galeries de la Capitale,
 627-5860

Chez Optique Élite, nous avons décidé d'établir une toute nouvelle structure de vente au détail de nos montures. En adoptant une formule qui, en d'autres domaines, s'est avérée profitable pour les consommateurs, nous offrirons désormais **toutes nos montures** à des prix maintenus constamment plus bas.

**A compter de maintenant,
 Optique Élite devient un salon de rabais
 permanents en fait de montures.**

- Comment pouvons-nous vendre moins cher toutes nos montures?
- En compensant une moindre marge de profit par un volume de vente plus élevé. En mettant à profit l'importance de notre pouvoir d'achat. En passant des accords privilégiés avec nos fournisseurs.
- Les montures vendues à rabais sont-elles de modèles récents et de qualité identique à celle des montures vendues plus cher ailleurs?
- En tout point identique. Tous les styles les plus à la mode sont offerts pour répondre à tous les critères de l'esthétique. Les prix affichés bien en évidence vous permettent la comparaison.

OPTIQUE

Élite

Venez comparer aujourd'hui les nouveaux prix d'Optique Élite, qui, d'autre part, continue de s'allier aux experts chargés de dispenser les services connexes à la lunetterie.

**MAINTENANT
 DES PLUS BAS PRIX À L'ANNÉE LONGUE.**

CONSOUMATION

Les chefs québécois boudent les fromages

♦ Il n'y avait pas un seul gagnant venant de la province de Québec dans les dix chefs cuisiniers qui, hier soir, au Château Frontenac, ont été honorés par le Bureau laitier du Canada à l'occasion

de la proclamation des lauréats du premier Grand Prix annuel de la restauration de cet organisme par le gouvernement.

par Pierre CHAMPAGNE

Le Grand Prix du Bureau laitier du Canada a été remis à une femme de Vancover, Mme Mildred Thomas, du restaurant "Chez Bêat" pour ses "Feuilles d'endives Saint-Paulin".

Madame Thomas, actuellement sous-chef au restaurant "Chez Bêat", se concentre présentement à parfaire sa formation avec le chef-proprétaire de l'établissement, Bêat Wasser.

C'est le 13 avril que le Bureau laitier du Canada a lancé ce concours national, afin de promouvoir l'utilisation des fromages canadiens en restauration populaire. Ce concours s'a-

dressait aux cuisiniers, aux chefs et aux exploitants de services alimentaires populaires, désireux de soumettre des recettes originales préparées à base de fromages canadiens, ainsi qu'aux écoles de services alimentaires.

Le concours à l'échelle nationale était divisé en dix catégories, le lauréat du Grand Prix devant provenir de l'un de ces dix lauréats.

Le Salon Rest-Hôte
Le Bureau laitier du Canada a profité de la tenue à Québec, cette semaine, de la présentation 1984 du Salon Rest-Hôte pour clôturer son concours dans la Vieille Capitale.

C'est en effet hier, sur le coup de midi, que le maire de Québec, M. Jean Pelletier, a coupé le traditionnel ruban. Il était accompagné pour cette cérémonie officielle, du président d'honneur de ce salon, M. Michel Moreau, co-

propriétaire du restaurant "La Tyrolienne" et de la présidente de l'Association des restaurateurs de la province de Québec, Mme Marie Gaudet.

Mme Gaudet était, par ailleurs, sur le jury qui a jugé les créations culinaires soumise au concours gastronomique du Bureau laitier du Canada.

Cette nouvelle présentation du Salon Rest-Hôte, qui regroupe près de 150 exposants dans les

300 stands offerts dans les deux salles d'exposition du Centre municipal des congrès, sera sans doute un autre succès, cette année, même si pour la première fois depuis six ans, la direction exige maintenant un droit d'entrée (\$3). Jusqu'à l'an dernier, l'admission était gratuite.

Pour les professionnels de la restauration, ce salon est un véritable rendez-vous de toute l'industrie. Les exposants y offrent de

tout: des aliments préparés; des vins; des poudres pour les sauces instantanées; du mobilier de salle à manger; des vêtements de travail; de l'eau minérale; du lait Carnation, etc.

Les gagnants

Outre Mme Thomas, les neuf autres gagnants du concours du Bureau laitier du Canada, qui ont été officiellement reconnus hier soir, au Château Frontenac, sont:

M. Wolfgang Brunner, de l'hôtel King George de Saskatoon, pour une entrée baptisée "Le Concert Canadien".

M. Justin Peiris, du Holiday Inn de Kenora, pour un médaillon de veau Joséphine Saint-Benoît.

M. David Adair, de Toronto, pour des bouchées de poulet émental.

M. Robert Orsi, du restaurant The Fish House de Toronto, pour un filet de sole au brie.

M. Joerg Sol-

termann, du Hilton International de Cornwall, pour une pâte à choux en quenelle florentine, sauce émental.

M. Brian Lewicki, de l'hôtel Fort Garry de Winnipeg, pour un oeuf poché au fromage canadien Benedict.

M. Parker O'Brien, du Holiday Inn de Dartmouth, pour sa pomme cheddar en baril.

Mme Marianne Sanders, de Calgary, pour son gâteau au fromage Saint-Paulin et coulis de framboises.

M. Doug Morrison, de Lindsay en Ontario, pour ses boulettes de fromage au coulis de fruits.

Le maire de Québec, M. Jean Pelletier, accompagné de la présidente de l'Association des restaurateurs de la province de Québec, Mme Marie Gaudet a inauguré, hier, le sixième Salon Rest-Hôte de Québec, qui se terminera demain soir, au Centre municipal des congrès.

BOUCHERIE Variété

Pas de vente aux marchands 628-3225

Prix spéciaux en vigueur jusqu'au samedi 22 septembre inclusivement

NOTRE SPÉCIALITÉ: Viande pour congélateur. Comparez nos prix et réservez dès maintenant.

FONDUE CHINOISE oeil de ronde en paquet de 1 lb. 379 lb

ROSBIF DU ROI surlongue désossée 197 lb

LONGE DE PORC *FRAIS environ 13 lb coupé à votre goût et emballé sans frais 189 lb

JAMBON TOUPIE fesse désossée QUANTITÉ DESIRÉE 239 lb

BOEUF HACHÉ ordinaire *FRAIS sac de 10 lb 87¢ lb

FILET MIGNON FRAIS 4 à 5 lb en morceaux 479 lb

BOEUF EN CUBES (bourguignon) 249 lb

Côtes levées (spare ribs) Quantité désirée 189 lb

BIFTECK BOSTON 269 lb

Porc haché FRAIS Sac de 5 lb 149 lb

GILLES et DANNY vous invitent à venir les rencontrer tous les dimanches. Une seule boucherie pour un service plus personnalisé.

OUVERT 7 JOURS de 9 h à 21 h 7250, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg (Vieux de Saint-Hubert, isolé de stationnement à l'arrière)

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS



Après avoir coupé le traditionnel ruban, le maire Jean Pelletier s'est entretenu avec des représentants du salon.



C'est au Salon Rest-Hôte que le Bureau laitier du Canada a honoré les lauréats de son concours sur l'utilisation du fromage.

7 jours seulement

Économisez l'énergie et réduisez vos frais d'épicerie grâce aux congélateurs Kenmore

Rabais 100\$
Congélateur coffre 7.5 pi³
299⁹⁸
ch. Sears ord. 399.985
Coffrage isolé 2 1/2"; couvercle 1 13/16". 1 panier, réglage de la température, éclairage intérieur. Cap.: 262 lb. Verrouillable. No 25070. Blanc.

Rabais 100\$
Congélateur vertical 12.2 pi³
509⁹⁸
ch. Sears ord. 609.985
Ce modèle vous procure une capacité de rangement importante tout en occupant très peu de place. Coffrage isolé 2 1/2". Réglage de température. No 82120. Blanc.

Rabais 100\$
Congélateur vertical 10.1 pi³
449⁹⁸
ch. Sears ord. 549.985
Isolation 2 1/2". Réglage de température. Porte à 4 tablettes, 3 clayettes réfrigérées. Cap. 360 lb. No 81100. Non illustré.

Rayon 47. Congélateurs.

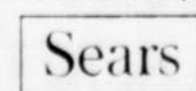
Valeur
Congélateur coffre 12.3 pi³
359⁹⁸
ch. Capacité 425 lb. Isolation 3". Intérieur acier enduit époxyde. Panier pratique. No 41220. Non illustré.

Possibilité de crédit

Prix en vigueur jusqu'au 26 septembre 1984, ou jusqu'à épuisement des stocks.

Les mentions "Ord." ou "Étal" de Sears Canada Inc. se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Québec, Place Fleur-de-Lys; Sainte-Foy, Place Laurier; Lévis, Galeries Chagnon. Copyright Canada, 1984. Sears Canada Inc.

Passez sans tarder au magasin Sears le plus près pour un meilleur choix.



vous en avez pour votre argent...et plus

Selon un spécialiste en nutrition

L'écolier préfère le lunch qu'il a préparé



La variété est importante. Dans le cas des sandwiches on peut changer de pain et utiliser une foule de remplissages différents.

◆ BRANTFORD (PC) — Selon un spécialiste en nutrition de Brantford, en Ontario, les écoliers auront plus de plaisir à déguster leur lunch du midi, si on leur donne la possibilité d'aider à le préparer. "C'est une excellente idée de les laisser planifier leur goûter, dit Shelagh Kerr.

Pour un étudiant, le lunch est un repas important de la journée et il joue un rôle de premier plan dans sa croissance et son développement ainsi que dans son attitude vis-à-vis de son apprentissage scolaire. Si le jeune n'éprouve pas de plaisir à manger son lunch, il risque de ne pas y toucher et s'achètera des aliments de mauvaise qualité."

De la variété

"Avec un peu de variété, les "bleus" de la boîte à lunch peuvent être éliminés, d'ajouter Kerr. Il suffit parfois de choisir des aliments avec plus de couleur, de texture, de forme et de saveur différentes. C'est la variété qui incite les enfants à bien manger. Un lunch bien préparé

est essentiel aux enfants qui doivent passer tout l'après-midi à l'extérieur. C'est le moment de la journée où ils sont le plus actifs et ont le plus besoin de calories."

En plus d'épargner de l'argent, il importe de ne pas négliger l'aspect nutritif de la boîte à lunch, en incluant au moins un aliment de chaque catégorie contenue dans le guide alimentaire canadien, ce qui représente un tiers de la quantité requise tous les jours en protéines, hydrates de carbone, gras, vitamines et minéraux.

Quatre groupes

Les quatre catégories du guide alimentaire comportent de la viande, des céréales, du pain et des pâtes, des fruits et légumes et du lait ou tout autre produit laitier.

On peut varier les sandwiches en utilisant diverses sortes de pain et de nouvelles garnitures faciles à préparer, en changeant la forme des sandwiches. Parmi les garnitures vite faites, il suffit de mélanger des morceaux d'ananas et du jambon haché, du beurre d'arachide et des

carottes râpées ou encore de la compote de pommes et du beurre d'arachide. D'autres aliments tels les haricots, épinards, choux haché, carottes tranchées, cornichons, tranches de zucchini ou noix hachées sont autant de choses qui ajoutent de la saveur à la garniture d'un sandwich.

A éviter

Les lunches qu'il faut éviter à tout prix sont ceux contenant des aliments trop sucrés, trop gras et trop salés, les boissons gazeuses, beignes, gâteaux et biscuits, croustilles et riches pâtisseries. Les aliments déjà emballés sont aussi moins nourrissants.

Les noix, raisins, fruits secs et granola sont d'excellents substituts aux "chips" et aux friandises. Comme autre garniture, il y a le poulet froid, les cubes ou tranches de fromage ou de viande et des oeufs cuits dur. Les crêpes froides garnies de fromage et d'ananas sont aussi un excellent substitut aux sandwiches.

L'amidon constitue l'aliment de demain

◆ PARIS (AP) — En France où la gastronomie est reine, les nutritionnistes et les chimistes modernes cherchent aujourd'hui des solutions pour donner aux repas quotidiens des Français une qualité et un goût comparables à ceux de la cuisine traditionnelle.

par Marguerite LOUVEAU

Pour y parvenir ils ont trouvé une arme secrète: l'amidon, dont les cordons bleus savent parfaitement se servir dans la confection de sauces, comme la béchamel.

La farine était en général l'élément essentiel de cet apport d'amidon nécessaire en cuisine.

Mais alors que les modes de nutrition se sont modifiés et que la femme de 1984, en raison de son travail à l'extérieur de son foyer doit consacrer moins de temps à la confection des repas familiaux.

Il importait de trouver des solutions capables d'allier à la fois les caractéristiques des produits d'aujourd'hui — beaucoup sont surgelées — et l'attente des convives, dont la gourmandise doit être satisfait.

C'est pourquoi un groupe industriel américain "National Starch and Chemical" a décidé de développer la fabrication d'amidons améliorés qui ont la propriété d'accroître la durée de conservation et de rendre plus agréable la présentation de nourriture qui tôt ou tard se rapprocheront de celle en usage dans les pays hautement industrialisés.

"Faire vite, mais faire bien", telle est la devise, aussi a-t-on redécouvert à l'intention des industriels une formule de cuisine traditionnelle qui, à partir d'éléments naturels: le maïs, le tapioca, la pomme de terre, très riches en amidon, donnaient aux plats non seulement une apparence attrayante mais ne modifiaient pas la saveur.

Chimistes, biologistes et techniciens de la dégustation ont allié leurs efforts pour que les recettes les plus anciennes de la cuisine française deviennent, dans les années à venir, les plus modernes.

Biologie

Les spécialistes ont mis au point, avec l'aide des biologistes végétaux, de nouvelles races hybrides de plantes, de maïs en particulier, riches en amidons spéciaux, beaucoup plus efficaces que ceux préconisés dans les recettes traditionnelles.

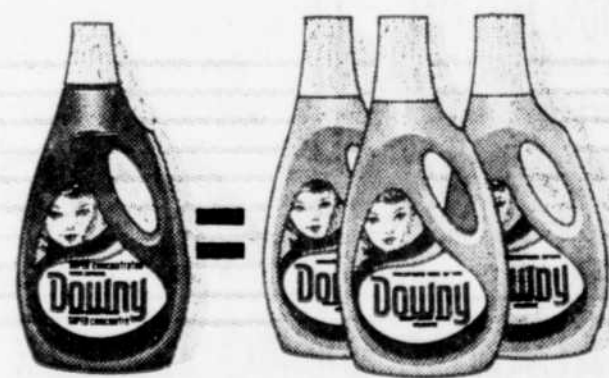
Ces éléments résistent mieux, disent-ils, à la fabrication des conserves. Ils ne se dégradent pas sous l'action des fours à micro-ondes, ils permettent de créer des sauces somptueuses et de donner une apparence attirante aux préparations culinaires.

C'est donc une grande offensive qui se prépare et qui fera oublier au monde la perspective de pilules nutritives dont on avait annoncé l'avènement pour l'an 2000, mais qui faisaient faire triste mine aux amateurs de bonne chère.



Économisez 15% sans rien découper.

Parce que ce format d'un litre de Downy est superconcentré, il vous coûtera environ 15% de moins que 3 formats d'un litre de Downy ordinaire et servira aux mêmes 50 lessives. Il donnera à votre linge le même parfum printanier, la même douceur moelleuse en réduisant autant la statique que Downy ordinaire. Vous économisez alors près de 15%, sans même découper de bon!



SORBET AUX RAISINS BLEUS

Les sorbets sont des glaces lisses et soyeuses, confectionnées sans lait ni crème. On doit les servir encore molles et fraîchement préparées. Offrez ce sorbet au lieu de jus glacé lors de votre prochain brunch.

4 tasses de raisins bleus de l'Ontario, équeulés
 1 1/2 tasse d'eau
 1 tasse de sucre
 1 tasse d'eau
 1/2 tasse de jus de citron

Mélangez les raisins et 1 1/2 tasse d'eau dans une casserole. Amenez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 30 minutes. Réduisez le mélange en purée. Passez-le à travers un sac à gâteau ou un tamis fin, en pressant sur les peaux pour en extraire tout le jus.

Laissez le jus au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Versez avec soin 4 tasses de jus sans soulever le sédiment déposé au fond du récipient.

Dans une casserole, mélangez 1 tasse d'eau au sucre; laissez mijoter jusqu'à dissolution du sucre. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur.

Mélangez les jus de raisin et de citron au sucre en sirup. Versez dans des bacs à glace. Laissez au congélateur jusqu'à consistance molle. Versez le mélange dans un bol froid; battez-le jusqu'à consistance lisse. Remettez-le au congélateur jusqu'à consistance presque ferme. Brossez-le en morceaux et mettez-le dans un bol froid; battez-le jusqu'à consistance lisse.

Servez le sorbet immédiatement, garni de petites grappes de raisins glacées au sucre.

Donne environ 2 pintes.

La nouvelle place où tout trouver... en tout temps!

LE PETIT QUARTIER

situé près de la Grande-Allée au 1191, rue Cartier

L'ALIMENTATION COMME VOUS L'AIMEZ 7 JOURS SUR 7

- Epicerie • Aliments naturels
- Aliments en vrac • Pâtisseries
- Boucherie • Boulangerie
- Pâtes fraîches • Fruits et légumes
- Poissonnerie • Fromage-charcuterie
- Cafés et thés • Accommodation
- Articles de cuisine • Restaurant français et italien
- Créperie

LES SERVICES ET BOUTIQUES QUE VOUS VOULEZ! au 2e étage

- Articles et vêtements de sport
- La curiosité, cadeaux
- Galerie d'art • Salon de coiffure et d'esthétique
- Bijouterie • Consultation couleur
- Prêt-à-porter
- Lingerie fine • Lunettes, verre de contact, examen

Tous les jours de 9 à 18 heures, les jeudis et vendredis de 9 à 21h.

STATIONNEMENT À L'ARRIÈRE PLUS DE 125 ESPACES

Et vous pouvez aussi économiser un autre dollar, juste en découplant le bon que voici.

1,00\$ **Économisez 1,00\$** 1,00\$

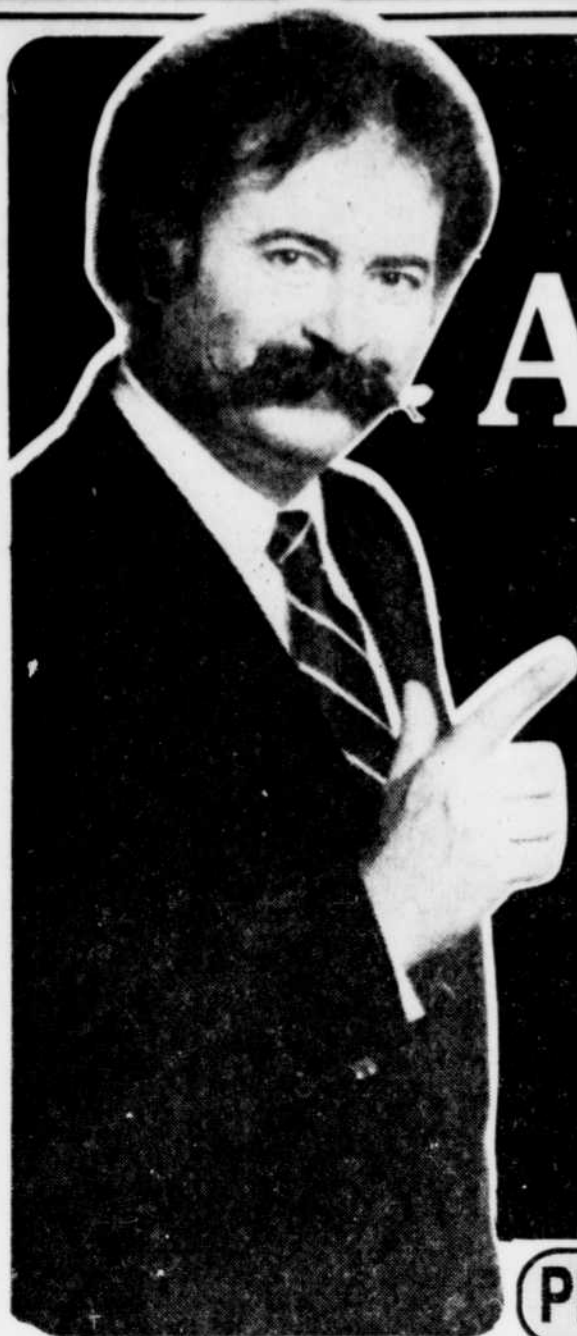
en achetant n'importe quel format du nouveau Downy Superconcentré

BON DE MAGASIN

PROCTER & GAMBLE, TORONTO, ONTARIO

Limite: Un bon par achat échangeable uniquement à l'achat de Downy Superconcentré.

1,00\$



GRANDE VENTE AVANT-INVENTAIRE

« Tout doit sortir »

Chez Ti-Frère

ÉPARGNEZ DE 20 à 60%

PERSONNE NE VEND MOINS CHER... PERSONNE NE VEND AUTANT

TAPIS

TAPIS GAZON

6' ou 12' de large, choix de plusieurs couleurs.

20%

de réduction supplémentaire sur le prix déjà en spécial.

TAPIS STYLE BERBER

Quelle aubaine, un tapis très à la mode, deux couleurs naturelles. Idéal pour chacune des pièces de la maison.

Prix sugg. \$10.99 v.c.
Super-spécial

7.99

v.c.

TAPIS SAXONY

TRÈS LUXUEUX
100% NYLON
PRIX SUGG. \$49.99 v.c.
SPÉCIAL

21.99

v.c.

TAPIS COMMERCIAL

100% nylon, endos de jute, idéal pour sous-sol, escalier et cuisine.

Prix sugg. \$8.99 v.c.
Spécial d'inventaire

4.99

v.c.

BALANCE DE ROULEAUX

Des centaines et des centaines de balances de rouleaux provenant de contrats commerciaux, hôtels, motels, édifices gouvernementaux, restaurants, etc.

RÉDUITS DE

50%

Valeurs jusqu'à \$29.99 v.c.

PRÉLARTS

Sans collage, le plus grand choix à Québec, différents motifs, différentes couleurs. Valeur régulière jusqu'à \$22.99 v.c.

Prix "Ti-Frère" à partir de

4.99

v.c.

TAPIS POUR LE BRICOLEUR

Installez-le vous-même. Nous avons le plus grand choix à Québec de tapis à endos caoutchoute. Facile à installer. Des motifs unis, ton sur ton, dessins imprimés, etc. Valeurs jusqu'à \$15.99 v.c.

EN VENTE À PARTIR DE

5.99

v.c.

TAPIS À MOTIFS

Envers caoutchoute 100% nylon très dense, beau choix de couleurs.

Prix sugg. \$14.99 v.c.

8.99

v.c.

TUILES PRÉ-ENCOLLÉES

Mais de stock en stock. Plus grand choix à Québec. Marques Armstrong, Antico et L'Inkole. Sans collage.

A partir de

73¢

le p.c.

STORES VERTICAUX

JUSQU'À

60%

DE RÉDUCTION

P.C.V. (vinyle) Choix de 4 magnifiques couleurs. Grandeur: 75" x 84" (porte-patio).
Prix sugg. 199.99\$
Spécial:

69.99

Modèle Groover. Pour insérer tissu ou tapisserie. Grandeur: 75" x 84".
Prix sugg. 237\$
Spécial:

119.99

Aluminium. Choix de plusieurs couleurs en magasin. Grandeur: 75" x 84".
Prix sugg. 249\$
Spécial:

144.99

Tissu. Un choix fantastique de tissu en magasin pour livraison immédiate. Grandeur: 75" x 84".
Prix sugg. 325\$
À partir de

129.99

TOILES

au plus bas prix à Québec

Toutes les grandeurs en magasin. Stores de toile 100% opaque, 3 épaisseurs, lavables.

UNIS		FRANGES	
Grandeur	Notre prix	Grandeur	Notre prix
28 x 54	7.49\$	37 x 70	13.49\$
37 x 70	8.99\$	43 x 70	16.99\$
43 x 70	11.99\$	49 x 70	21.49\$
49 x 70	15.99\$	55 x 70	24.99\$
55 x 70	19.99\$	64 x 70	37.99\$
64 x 70	29.99\$	73 x 70	43.99\$
73 x 70	34.49\$	85 x 70	65.99\$
85 x 70	53.49\$		

30% de rabais sur stores faits sur mesure

PEINTURE

SEMI-LUSTRE AU LATEX
Prix sugg. 14.99 les 4 litres
Vente Ti-Frère

12.99

4 litres

SEMI-LUSTRE À L'ALKYDE
Prix sugg. 14.99 les 4 litres
Vente Ti-Frère

12.99

4 litres

LATEX APPRÊT-SCÉLLEUR D'INTÉRIEUR
Prix sugg. 12.99 les 4 litres
Vente Ti-Frère

10.99

4 litres

LATEX MAT D'INTÉRIEUR
Prix sugg. 11.99 les 4 litres
Vente Ti-Frère

10.99

4 litres

CÉRAMIQUE

Céramique à plancher 6" x 6". Choix de couleurs.

Tuile à mur 6" x 6". Différents couleurs et différents motifs.

A partir de

59¢

p.c.

Spécial

1.66

p.c.

Plus de 20 000 pi. car. en stock.

FOIRE DE LA TAPISSERIE

Jusqu'à 90% de réduction

Le spécialiste du papier peint. Plus de 60 000 rouleaux en magasin.

Spécial 2 pour 1

Un grand choix Styles et couleurs variés

99¢ le rouleau simple

1 disponible en rouleau double.

Tapissierie à motifs variés. Prix rég. \$13.98 le rouleau double.

décorunik

2.99

SPÉCIAL

LITERIE

TISSU À RIDEAUX

Un choix des plus complets de dentelle, filet acrylique, batiste, etc.

RÉDUIT DE

20% à 50%

EMBELLISSEZ VOS FENÊTRES À BON PRIX

RIDEAUX BONNE-FEMME

Une variété de rideaux Bonne-Femme en polyester, dentelle, etc. 12 grandeurs différentes.

A partir de

18.99

RIDEAUX PRÊT-À-POSER

Tous les plus beaux modèles de rideaux prêts à poser. Grandeur: 50" x 70" à 90" x 100". 12 grandeurs différentes.

Épargnez jusqu'à

70%

SUPER-SPÉCIAUX D'INVENTAIRE

Épargnez de

20% à 60%

- Oreillers
- Coussins
- Napperons
- Nappes
- Mitaines à four
- Linges à vaisselle
- Nappes en vinyle etc.

ENSEMBLES DE DOUILLETTE

Couleurs et motifs assortis. Grandeurs: simple, double et Queen. Lavable. Comprendant jupe de lit et cache-oreiller.

À PARTIR DE

69.99

ch.

RIDEAUX DE DOUCHE

Audela de 100 modèles en magasin. Vinyle ou tissu. Rideaux de fenêtre disponibles pour la plupart des modèles.

À PARTIR DE

9.99

ch.

COUVRE-LITS

À PARTIR DE

17.99

ch.

COUVRE-MATELAS

PIQUES, GRANDEURS: SIMPLE, DOUBLE OU QUEEN.

À PARTIR DE

12.99

ch.

SI VOUS TROUVEZ MEILLEURS PRIX AILLEURS, ON VOUS REMET LA DIFFÉRENCE PLUS 10% DE LA DIFFÉRENCE

215 boulevard Hamel (Face à l'Hôpital Christ-Roi) 681-6023

Olympiades gastronomiques à Francfort

◆ OTTAWA — Si vous pensez avoir de la difficulté à gérer un budget d'épicerie, à établir des menus et à transporter de lourds sacs de victuailles, songez un peu à toute la préparation requise pour approvisionner les équipes qui représenteront le Canada aux Olympiades gastronomiques 1984 à Francfort, en Allemagne de l'Ouest.

Ajoutez à cela le travail supplémentaire qui requiert la tenue d'un banquet de 700 convives et vous avez tous les ingrédients pour

un mal de tête carabiné.

Sept équipes de cinq membres représenteront le Canada. Chacune dispose d'un coordonnateur chargé de l'approvisionnement. M. Georges Chauvet, de Tourisme Canada, est président de la Fédération canadienne des chefs de cuisine et coordonnateur de l'équipe olympique canadienne. Il est également chargé d'organiser la tenue du banquet offert à la soirée du Canada. "Les grossistes et d'importantes compagnies nous ont fourni la nourriture à titre gracieux et nous avons déjà plusieurs commanditaires pour le banquet", a expliqué M. Chauvet. "Tous les mets que nous préparons à l'occasion des Olympiades, il vous faut au départ

les meilleurs ingrédients disponibles puis, autre défi, il faut s'assurer que ceux-ci arrivent à Francfort en parfait état," a précisé M. Chauvet.

La Fédération canadienne des chefs de cuisine assure le contrôle de la qualité dans le cadre du banquet. L'organisme a été mis sur pied en 1963 pour regrouper les chefs cuisiniers de tout le pays et relever l'image de la profession auprès du gouvernement, des entreprises et du public.

Les équipes canadiennes auront besoin de quelque 2,5 tonnes de nourriture et elles ne peuvent utiliser que des produits canadiens.

Les fédérations locales de chefs de cuisine utiliseront des aliments provenant de leur région.

Poursuite contre un McDonald

◆ MONTREAL (PC) — Une action de \$21,045 a été intentée en Cour supérieure contre la chaîne de restaurants McDonald par une cliente qui se plaint d'avoir trouvé un ver d'un centimètre et demi dans son hamburger.

Depuis le 27 juillet dernier, Mme Pierrette Normandin, de Montréal, éprouve de la répugnance devant toute nourriture solide et fait des cauchemars. Elle est traumatisée

par le ver blanc qu'elle a trouvé dans le hamburger acheté dans l'est de la ville, coin Masson et Iberville.

Mme Normandin raconte s'être rendue ce jour-là au restaurant McDonald situé tout près de chez elle pour y acheter un petit goûter pour elle et une de ses amies. Une fois à la maison, après avoir pris quelques bouchées, elle a ouvert le hamburger pour y enlever le cornichon qu'elle ne mange habituellement pas.

"J'ai enlevé le cornichon et j'ai vu un ver blanc. Le coeur m'a levé aussitôt et..."

Elle a alors téléphoné au restaurant où l'assistant-gérant l'a priée de venir tout de suite.

Il lui aurait alors demandé de lui

laisser le ver pour qu'il soit analysé dans leur laboratoire. La cliente a refusé et est retournée chez elle.

"Des gens de McDonald m'ont téléphoné à quelques reprises pour me dire de ne pas en parler et qu'ils m'enverraient un représentant de la compagnie d'assurances qui m'a finalement offert \$200, après avoir pris des photographies du hamburger." Elle a refusé l'offre.

Mme Normandin a aussi contacté les services d'inspection de la ville de Montréal où, après l'avoir écoutée, un inspecteur lui a dit avoir reçu une plainte similaire, au cours des derniers jours, pour une mouche morte trouvée dans la nourriture originant du même McDonald.

Mettez vite la main dessus à 1\$ de moins!



1,00\$ de moins sur votre prochain paquet de café moulu Maxwell House* ordinaire ou décaféiné. Un goût délicieux, vite, allez mettre la main dessus.

Une offre aussi avantageuse, ça n'arrive pas tous les jours; ça dure seulement jusqu'au 31 octobre. Faites des pieds et des mains pour tout de suite en profiter!

100\$

Economisez à l'achat de café moulu Maxwell House* ordinaire ou décaféiné.

100\$

AVIS AU DÉTAILLANT: General Foods Inc. remboursera ce coupon à sa valeur nominale, plus les frais encourus de manutention en vigueur, à la condition que vous le receviez de votre client selon les termes de l'offre du coupon. Toute autre utilisation constitue une fraude. L'omission de fournir sur demande à General Foods Inc. une preuve satisfaisante que vous avez observé



ces conditions, pourra annuler ce coupon. Tous les coupons soumis pour remboursement deviennent la propriété de General Foods Inc. Pour remboursement, poster les coupons à: General Foods Inc., C.P. 3000, Saint-Jean, N.B. E2L 4L3. Date d'expiration: le 31 octobre 1984. Limite: un coupon par paquet.

*Marque déposée de General Foods Inc. COUPON DE MAGASIN

007J0299827H

*Marque déposée de General Foods Inc.

BON JUSQU'À LA DERNIÈRE GOUTTE®



Prix en vigueur jusqu'au samedi 22 septembre 1984. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

SUPER

Épicerie



MÉLANGE À GÂTEAU SUPER-MOELLEUX BETTY CROCKER
Boite 510 g

99¢



SAUCE À SALADE MIRACLE WHIP
Pot 500 mL

1,29



CAFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE
Pot 283 g

4,75



ESSUIE-TOUIT WHITE SWAN
Paq. de 2 roul.

79¢



SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES AYLMER
Boite 284 mL

3/1,00



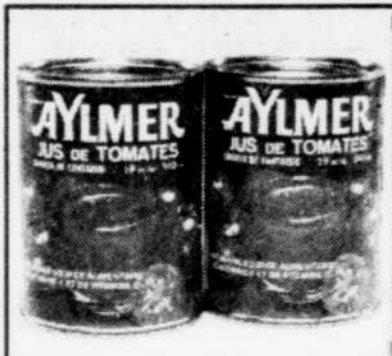
BOISSONS À SAVEUR DE FRUITS ROUGEMONT
Boite 284 mL

4/1,00



PAPIER HYGIÉNIQUE COTTONELLE
Paq. de 4 roul.

1,29



JUS DE TOMATES Canada de fantaisie AYLMER
Boite 540 mL

2/79¢



MARGARINE MOLLE MONARCH
Bol 907 g

1,88



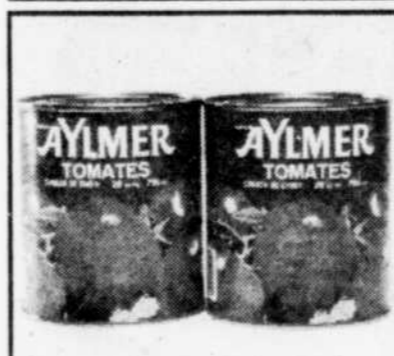
DÉTERSIF SUNLIGHT
Boite 6 L

3,49



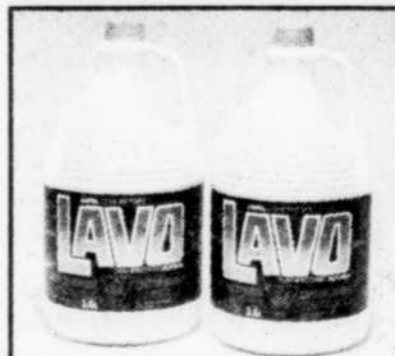
LÉGUMES Canada de choix IDÉAL
Mais en crème, haricots coupés, macédoine, pois et carottes, pois
Boite 284 mL

2/79¢



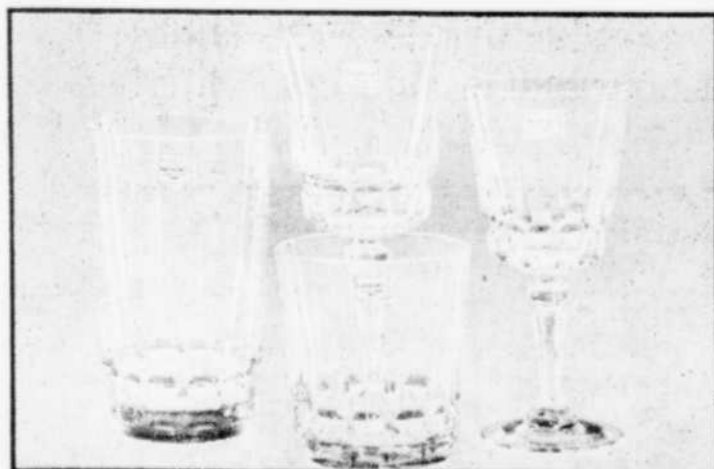
TOMATES Canada de choix AYLMER
Boite 796 mL

89¢



JAVEL CONCENTRÉE LAVO
Cont 3,6 L

1,09



La verrerie en cristal

Victoria

Une élégante collection...

à votre portée!

Fait en France par de talentueux artisans, la verrerie Victoria se prête à toutes occasions. Pendant les douze semaines de promotion, une des pièces de base sera offerte chaque semaine. Vous pouvez vous les procurer à un prix très réduit. Pour plus de renseignements, voyez l'étalage Victoria à votre supermarché IGA.

Article de la semaine: **CHOPES FORME HAUTE** (Hi-ball)

3,99
L'ensemble de 3 verres

De magnifiques pièces complémentaires vous sont également offertes durant toute la promotion.

4,99
l'emballage

Consultez notre cahier publicitaire de 20 pages pour plusieurs autres aubaines et de nombreux **DURAPRIX IGA** (si vous en avez pu récupérer à votre marchand IGA)

IL Y A SUPERMARCHÉ IGA PRÈS DE VOUS

- BAIE-ST-PAUL: Coop IGA, 2, Route de l'Équerre
- BEAUPORT: Alimentation Deloy & Fils Inc., 885, rue Royale
- CHARLESBOURG: Coop IGA, 7370, 3e Avenue ouest
- CLERMONT: Coop IGA, 48, des Érables
- DONNACONA: Supermarché IGA, 225, rue Notre-Dame
- ORSAINVILLE: Coop IGA, 7010, boul. Du Jardin
- LORETTEVILLE: Coop IGA, 250, rue St-Louis
- COOP IGA, 3355, de la Parade
- COOP IGA, 82, boul. Valcartier
- COOP IGA, 70, boul. Taché ouest
- QUÉBEC: Supermarché IGA, 185, rue Des Chênes ouest
- ST-ANSELME: Coop IGA, 50, rue Principale
- ST-JEAN-PORT-JOLI: Coop la paroisse, 321, route de l'Église
- ST-NICOLAS EST: Coop IGA, 845, Marie-Victorin
- VILLE VANIER: Supermarché IGA, 335, boul. Wilfrid-Hamel



ÉCONOMISEZ

Ce bon de réduction donne droit à un rabais de 1\$ sur le prix d'une boîte de détergent TIDE format 6 L.

Limite d'un bon par achat. Ce bon est valide à tous les supermarchés IGA jusqu'au samedi 6 octobre 1984.



1\$

19 septembre 1984

MWB

VENTES



Prix en vigueur jusqu'au samedi 22 septembre 1984. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

Viande

POULETS FRAIS

Catégorie Canada "A"
Moins de 2 kg

98¢ /lb

2,16 \$/kg

CUISSES DE POULET FRAIS

Avec dos

1,18 \$/lb

2,60 \$/kg



JAMBON DANS LA FESSE

Prêt-à-manger
Portion de la croupe
DU BRISSON
Environ 3 kg

1,28 \$/lb **2,82** \$/kg

POITRINES DE POULET FRAIS

Avec dos

1,88 \$/lb **4,14** \$/kg

ÉPAULE DE PORC FUMÉE

GENRE PICNIC
LAFLEUR

1,28 \$/lb **2,82** \$/kg

SAUCISSON DE BOLOGNE

Cello ou ciré
LAFLEUR
Tranché selon vos besoins

1,07 \$/lb **2,36** \$/kg

BACON SANS COUENNE LAFLEUR

Paq. 500 g

2,38

SAUCISSES FUMÉES IGA

Paq. 450 g

1,29

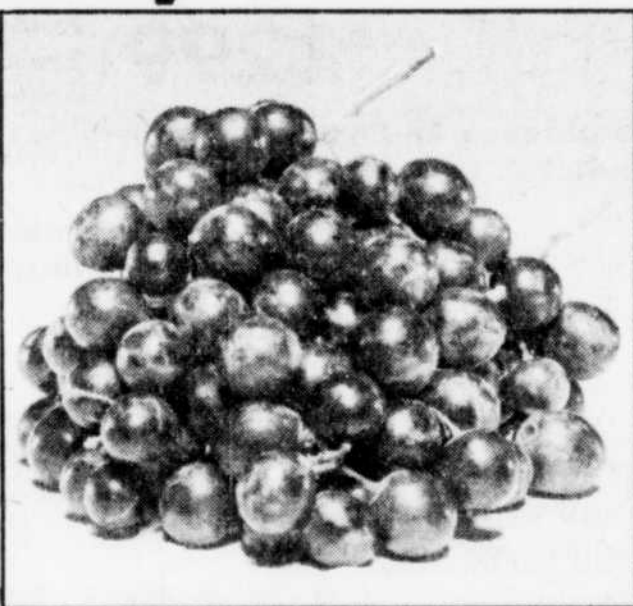
Fruits et Légumes

Suite à des délais de livraison et/ou aux variations climatiques de certaines régions, des difficultés d'approvisionnement en fruits et légumes peuvent survenir. Si cette situation devait se produire, votre marchand IGA veillerait à ce que chacun de ses clients soit entièrement satisfait.

RAISINS BLEUS RIBIER

Produit de Californie
Canada no 1

89¢ /lb **1,96** \$/kg



POIRES BARTLETT

Produit des États-Unis
Canada extra de fantaisie
Grosceur 135

59¢ /lb **1,30** \$/kg



ORANGES OUTSPAN

Produit d'Afrique du Sud
Grosceur 112

2,29

CÉLÉRI

Produit du Québec
Canada no 1
Grosceur 24

39¢

POMMES LOBO

Produit du Québec
Canada de fantaisie

1,89

OIGNONS JAUNES

Produit du Québec
Canada no 1

79¢

LES DURAPRIX IGA

EN PLUS DE CES

SUPERAUBAINES
les épiciers IGA ont réduit les prix sur les produits les plus en demande. Vous les reconnaitrez, semaine après semaine en magasin, sous l'appellation "LES DURAPRIX IGA"

CORRECTION

Dans le cahier publicitaire de cette semaine, l'article suivant aurait dû se lire:

MAXI-SERVIETTES ADHESIVES STAYFREE

ordinaires ou descendantes

Boîte de 10 **1,59**

Nos excuses à notre clientèle



Boniprix



*marque de certification d'IGA Canada Itée



Vente Automne Hiver

Pour l'achat de votre fourrure, profitez de notre

**PLAN-MAISON
12 MOIS
SANS
INTÉRÊT**

Financement sur place, sans intermédiaire. Vous ne payez que la taxe de vente à l'achat.

**AUTRE PLAN MISE DE CÔTÉ
SANS INTÉRÊT JUSQU'À
LA LIVRAISON**



**LE CHAPEAU
DE FOURRURE
C'EST NOTRE AFFAIRE!**

**EN VEDETTE
LE RENARD
NORVÉGIEN**

Bleu naturel, teint lynx, teint lynx russe, teint noir, etc. Modèle illustré pleines peaux. Autres modèles combinés avec calotte en ultra-suède ou tricot jersey.

Prix pour tous les budgets:
\$110 à \$265

PRIX SPÉCIAUX DÉFIANT LA COMPARAISON!

Manteaux en Lapin français naturel.

\$449

Manteaux en Agneau rasé teint brun.

\$599

Manteaux en Wallaby naturel, peaux allongées.

\$899

Manteaux en Nutria teint Vison.

\$899

Manteaux en Murmelle teinte pékan.

\$999

Manteaux en Rat musqué naturel.

\$1299

Manteaux en Castor long poil naturel.

\$1299

Manteaux en Loup naturel.

\$1599

Manteaux en Chat sauvage naturel lustré ou teint roux. Peaux allongées.

\$1599

Manteaux en Vison naturel, peaux allongées, dark, ranch, pastel, demi-buff. Qualité supérieure.

\$2799

POUR HOMMES

Paletots en agneau rasé teint brun, avec col de Chat sauvage.

\$799

Paletots en Chat sauvage naturel lustré

\$1399

Paletos en Vison naturel dark ou ranch. Peaux allongées.

\$2999

MANTEAUX COURTS POUR DAMES

Vaste choix de fourrures et de styles à prix réduits spécialement pour cette vente. Profitez-en!

• Corrections d'ajustage gratuites • Garantie d'un an avec police d'assurance • Entreposage gratuit la première année

EN DIRECT DU MAGASIN
LES 19-20-21 SEPT.
DE 10 à 14h
SUR LES ONDES DE

CRC

MADAME
HUGUETTE PROULX

- Emission "Radiothérapie" avec Huguette Proulx de 13h à 14h au 2e étage.
- Défilés de mode aujourd'hui, demain et vendredi de 12 à 13h et de 14 à 15h.



laliberté

MAIL CENTRE-VILLE QUÉBEC 525-4841