

LE QUOTIDIEN

DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

CHIBOUGAMAU—COTE-NORD

3e Section

Mercredi 19 juin 1974

Page C1



CHEZ LES INDIENNES — Les Indiennes sont atteintes aussi de liberté. A preuve, trois d'entre elles sont parmi les quatre premiers instructeurs qui font introduire la théorie moderne de la conduite automobile, de même que la pratique, dans les réserves indiennes. Ce sont de gauche à droite: Magery Dixon, Gladys Murphys, Léona Charleyboy et son mari Jerry.

Lutte contre les parasites

Que l'on réside en ville ou à la campagne, dans une case ou un appartement moderne, personne n'est véritablement à l'abri des graves inconvénients que constituent les parasites en tous genres.

Ils sont, hélas, fort nombreux, qu'il s'agisse des rongeurs, rats, souris ou des insectes (mouches, moustiques, puces, fourmis, punaises, cafards, poux, etc...). Le plus grave danger est que tous sont vecteurs de maladies, parfois mortelles.

Rien n'est plus décourageant, pour une maîtresse de maison, que d'avoir à lutter contre ces multiples invasions, rarement pacifiques. On arrive toutefois à les neutraliser en pratiquant une hygiène rigoureuse, en prenant certaines précautions, en utilisant certains procédés souvent efficaces.

SAVOIR NE PAS LES ATTIRER

Certains de ces hôtes indésirables envahissent une maison parce qu'ils y trouvent de quoi se nourrir, c'est le cas des rats, souris, mouches, fourmis. La première précaution est de ne rien laisser traîner qui puisse les attirer. Pas d'aliments ou de boissons à l'air libre, pas de boîte à or-

dures non couverte, pas de miettes ou de déchets sur les tables et le sol. Tous ces affamés ne s'intallent jamais dans un endroit où il n'y a rien à manger.

Pour se débarrasser des rats et des souris, il existe des poisons spéciaux, certains ont l'inconvénient d'être mortels pour les animaux domestiques. Il faut donc choisir un produit, généralement vendu en pharmacie, qui ne soit dangereux que pour les rongeurs. Nous vous signalons quelques remèdes de "bonne femme" qui ont l'avantage de n'être pas coûteux et très efficaces. Pour la resserre à légumes, le grenier à céréales, l'écurie, accrochez aux murs des tiges de menthe sauvage, un poison très violent pour rats et souris.

La plus insolite des recettes consiste à couper une éponge en tout petits morceaux que l'on fait frire dans de la graisse très salée. Près du plat où se trouvent ces morceaux, placer un récipient plein d'eau. Les rats attirés par la friture ne manquent pas d'y boire. L'éponge se gonfle alors dans leur estomac et les étouffe.

Enfin, et cela tombe sous le sens, rats et souris ne peuvent entrer dans une maison que si celle-ci laisse

un passage. Il faut donc veiller à la fermeture aussi hermétique que possible des portes et fenêtres, et boucher tous les orifices entre sol et murs, murs et plafond, plafond et toiture.

COMMENT S'EN DEBARRASSER

Sous un climat chaud, la première mesure de protection est la moustiquaire. Ce tissu de tulle aéré, fin et solide, est fixé au plafond, au-dessus du lit. Veiller à ce qu'il n'y ait ni trou, ni espace entre les panneaux lorsqu'ils sont tendus pour la nuit. On appelle également moustiquaire un cadre de bois tendu de toile métallique très fine, que l'on place dans l'encadrement des portes et fenêtres. Bien entendu, cette toile ne doit pas être trouée, et le cadre doit adhérer parfaitement à l'emplacement qui lui est destiné.

On emploie souvent des bombes insecticides. Ces produits sont efficaces, mais toxiques. Il ne faut pas s'en servir dans une cuisine, près des aliments, ni à proximité des enfants ou des animaux, non plus que dans une chambre fermée, juste avant le sommeil. Nous vous suggérons quelques procédés qui ont leur adeptes:

Contre les moustiques: des pots de géranium devant les fenêtres, ces insectes y sont allergiques - des morceaux d'oignons sur la table de nuit ou quelques gouttes d'essence de térébenthine dans une soucoupe. Quelques gouttes de vadémécum sur l'oreiller.

Contre les puces: des pétales de roses dans le lit juste avant le coucher.

Contre les mouches: une éponge trempée dans l'essence de lavande.

Contre les fourmis: faire dissoudre 10 grammes d'arséniate de soude dans un litre d'eau bien sucrée et placer le tout dans un récipient accessible, exposé dans un endroit que fréquentent les fourmis. Le vase doit être recouvert d'une toile métallique empêchant l'accès des oiseaux abeilles, chiens, etc. Non seulement les buveuses qui viennent en foule sont empoisonnées, mais les ouvrières intoxiquent femelles et soldats demeurés au nid en leur rapportant une partie de leur butin.

Il ne vous reste plus qu'à donner l'assaut, en utilisant les moyens qui vous semblent les plus efficaces ou les plus pratiques. Entre eux et vous, le meilleur doit gagner.

La Saguenéenne se considère libérée

Par Christiane LAFORGE

CHICOUTIMI — La Saguenéenne se considère "libérée" si j'en crois les trente dames dont le témoignage en était un, du bonheur de vivre. Faisant table ronde sur le sujet: femme libre, libérée, elles furent unanimes à croire en leur façon de vivre. Mères de famille de 30 à 45 ans, ayant de 3 à 5 enfants, femmes de tous les milieux, individus qui se sont petit à petit adaptés à notre temps.

Pour la plupart de ces femmes, il leur a fallu vivre deux époques: celle de leur vingt ans et celle d'aujourd'hui, où la différence est si grande, qu'en une même existence, en une même personne, il y a deux générations. Elles portent l'héritage du passé et les prémices de l'avenir. Elles le savent et sont conscientes de leur existence dans sa réalité.

LA LIBERTE

"La liberté est en soi. C'est un état d'esprit, une façon d'être", dit l'une d'elles à l'approbation de plusieurs. N'est-ce pas l'écrivain Soljenitsine, expatrié, brimé dans ses droits qui, sous le joug de son pays a déclaré: "Je suis un homme libre?"

La liberté est une qualité individuelle et non collective. "On a toujours des responsabilités qui nous limitent dans ce que nous voudrions faire." Signalant ainsi que la liberté n'est pas de faire tout ce que l'on veut, mais bien de choisir librement de poser un acte.

Certaines parmi elles travaillent hors du foyer, d'autres sont veuves, toutes prétendent vivre selon leur goût.

LE MARIAGE

Pour la plupart, le mariage était une fin logique en soi, un but pour lequel une jeune fille, elle se préparait. Elles se sont retrouvées au pied de l'autel prêtant le serment de fidélité et d'obéissance, comme on dit une simple formule sans importance. "On ne se rendait pas compte de ce que l'on disait. Cela faisait partie de la cérémonie, pas plus, car il ne pourrait pas être question d'être soumise aveuglément à un homme."

Elles vivaient conformément à ce que l'on a enseigné entre les frontières du permis et du défendu. Leur existence s'écoulait au foyer en-

tre le rôle d'épouse et de mère. Et puis soudain, elles durent faire face à la remise en question de toutes les valeurs établies. Tirées vers l'avenir, retenues par un passé, elles se devaient pourtant de trouver l'équilibre qui leur permettrait de prendre part à la "révolution" sans détruire les années antérieures.

Aujourd'hui, elles croient toujours au mariage et recommenceraient la même vie. La seule différence est qu'elles ne subissent plus leur existence mais l'acceptent et la modèlent à leur convenance. Si elles demeurent au foyer, c'est leur choix. Si elles cumulent travail et maison, c'est leur choix. Si leurs enfants et l'époux passent avant leurs désirs, c'est encore leur choix.

Et quand l'envie de s'évader quelque temps les convainquit de partir, elles partent sans remords et sans crainte: la famille d'aujourd'hui n'est plus une société totale- ment dépendante de la mère.

Elles se sont mariées hier selon les principes reçus, elles vivent aujourd'hui leur mariage selon les principes voulus.

LA LIBERATION

Et la libération de la femme? Si individuellement elles sont satisfaites de leur existence, elles ne ferment pas les yeux sur les problèmes rencontrés par la femme, soit sur le marché du travail, dans les lois sociales, et autres. "Mais l'homme aussi, il faudra le libérer, car il est drôlement pris, lui aussi."

Libérer la femme, c'est lui donner toutes les chances, toutes les possibilités d'être et de faire ce qu'elle veut. Que ni l'époux, ni les enfants ne soient un obstacle à une carrière, à un engagement.

Pour elles, elles le disent: "Tant que nos enfants ne seront pas élevés, je devrai demeurer pour en prendre soin." "Mais, ajoute une autre, tant que l'on met de l'amour dans ce que l'on fait, on se sent dégaïté, libérée. Tous les gestes revêtent un sens profond qui n'est pas asservissant."

Quant aux injustices sociales dont la femme est souvent victime, la solution se trouve dans une évolution sociale, elle aussi concernant hommes et femmes. "Il est vrai que nous vivons dans un monde dirigé par des hommes; cela doit changer en un monde dirigé par des hommes et des femmes choisis pour leur valeur individuelle."



celui-là? il pétille.



A table! Il y a du cidre pétillant au menu. Légèrement effervescent, le cidre pétillant est un cidre passe-partout. Servez-le comme apéritif, boisson d'accompagnement ou digestif. Plusieurs s'en servent également comme ingrédient de choix dans la préparation de leurs petits plats. Le cidre pétillant plaît à tous ceux qui aiment les plaisirs de la table, avant, pendant et après. Vous le reconnaîtrez à sa bouteille brune.

L'ASSOCIATION DES FABRICANTS DE CIDRE DU QUÉBEC

on est québécois pur cidre!

Un bon pétillant est encore meilleur très froid.

L'Association des Fabricants de Cidre du Québec
C.P. 8, Station Bourassa, Montréal H2C 3E7

Faites-moi parvenir de la documentation gratuite sur les cidres du Québec.

NOM:

ADRESSE:

VILLE:

CODE POSTAL:

QUÉBEC



Les ruines de la Grèce appellent la beauté sous toutes ses formes... Beauté des lignes, beauté du soleil, beauté de la femme, beauté des vêtements! Cette superbe robe de dentelle noire en pur coton vient de France. Elle est comme un bijou précieux et sobre posé dans un écrin... Pour un soir où tout est charme et beauté, chaleur et douceur. La fleur noire nichée sur l'oreille, c'est peut-être ça la coquetterie féminine! (Photo Gaby).

Les tenues sportives d'une sobre élégance

En contrepoint du néoromantisme actuel, si trouffant, les tenues sportives sont d'une sobre élégance. Je veux parler ici des véritables vêtements de sport, ceux qui sont conditionnés par la pratique d'un sport déterminé. Cette élégance, nette et fonctionnelle, n'est pas à négliger car il est nécessaire d'allier le charme féminin au confort.

DES TENUES DE TENNIS DIGNES D'UNE DANSEUSE

Pour les adeptes de la raquette, la robe de tennis blanche fait partie des accessoires indispensables, obligatoires même sur certains courts. La juquette en forme ou à grands plis plats accompagnant un chemisier classique. La robe entière est plus jolie, plus gracieuse, surtout dans la version 1974 qui admet le corsage un peu coloré par quelques rayures. La plus nouvelle que nous ayons vue à une jupe bien plissée, blanche, fixée sur un justaucorps en tissu extensible rayé horizontalement marine et blanc. Ce justaucorps est un maillet entier, un "body" comprenant culotte et débardeur moulant d'une seule pièce. (Olympic). Ces tenues donnent l'allure pimpante des patineuses et des danseuses sur glace.

Naturellement, celles qui sont joliment galbées peuvent préférer le short en piqué blanc et le chemisier assorti à manches courtes. Nous trouvons cependant que la taille est plus joliment mise en valeur par la robe de tennis à jupe évasée.

SANDALES ET LUNETTES POUR LE GRAND CONFORT NAUTIQUE

Certaines d'entre vous, bonnes nageuses, n'ont cependant jamais pu ouvrir les yeux dans l'eau. Même si elles s'en abstiennent, elles ressortent de l'onde salée (ou même douce) avec l'oeil injecté de sang et le bord des paupières rougi. Le masque de plongée est là, heureusement, pour les sauver. Moins encombrantes, plus légères, ne marquant pas le visage, de nouvelles lunettes de nage viennent de sortir (Mody Look), cerclées de caoutchouc, bien étanches, petites et élégantes.

A noter aussi, pour marcher sans douleur sur les plages de galets et les rochers coupants, la création récente de jolies sandales en caoutchouc bien enveloppantes, de couleur jaune (Aigle).

POUR COURIR ET SAUTER: TEE-SHIRT FIGURATIF

Pour jouer au ballon, au

volley-ball, à l'heure de la gymnastique, il est préférable de porter un polo, un chemisier qui ne baille pas, un vêtement qui ne se déplace pas sous l'effort. Rien de plus amusant que les derniers tee-shirts en coton à dessins figuratifs sur la poitrine; dessins sportifs, bien sûr: joueurs de golf, cavaliers serrés en peloton, etc... Ils existent pour fille et garçon, à porter sur short, bermuda ou pantalon.

POUR LA MARCHE A PIED UN ENSEMBLE "BOUGNAT"

Voici une mode qui nous vient de Paris. Qu'est-ce qu'un bougnat? C'est un marchard de charbon originaire d'Auvergne et tenant un tout petit bistrot. Cette région de France, en

effet, fournit traditionnellement Paris en marchands de charbon de bois. Jadis, ils portaient des vêtements amples et une chemise-sarrau de forme spéciale. Qu'est-ce qu'un ensemble "bougnat"? C'est une chemise vague, souple à enfiler par la tête, qui se porte sur une culotte couvrant le genou, une jupe-culotte aisée ou un bermuda large.

La maison Mic-Mac vient de créer des ensembles de ce genre en fine toile de coton blanc rayée de couleurs. Très amples, ces tenues peu chaudes laissent bien circuler l'air; leurs manches longues et leur bermuda flottant protègent des piqures d'insectes et des griffures d'épines. Ce sont des tenues idéales pour marcher aux heures chaudes.

L'industrie des appareils ménagers prévoit une croissance exceptionnelle

Les ventes canadiennes de gros appareils ménagers atteindront 4,4 millions d'unités en 1979, prédit Francis Moskal, président du comité de recherche pour la mise en marché au sein de l'Association Canadienne des Manufacturiers d'Appareils Ménagers, dans une étude sur les tendances et les prévisions du marché qui fut dévoilée lors du 12e congrès annuel des manufacturiers et des fournisseurs de gros appareils ménagers, au Château Montebello au Québec.

Les prévisions sur les ventes unitaires canadiennes échelonnées sur cette période, les statistiques comparatives des ventes américaines et les marchés mondiaux, y sont présentés pour les réfrigérateurs, les congélateurs, les cuisinières électriques, les fours à micro-ondes, les cuisinières à gaz, les laveuses, les sècheuses, les lave-vaisselle et les climatiseurs.

L'augmentation anticipée dans les ventes de gros appareils au cours des cinq prochaines années fait suite à une période de développement sans précédent dans l'industrie des appareils ménagers. Les ventes à l'unité ont connu une hausse marquée de 33,6% pour la période de 1971 à 1973. "Marchant de pair avec le progrès au pays de 1970 à 1973, les ventes à l'unité ont passé de 2 millions d'unités par année en 1969-70 à 3 millions d'unités par année 1973-74, de dire M. Moskal. Et même avec de légères fluctuations d'année en année, nous croyons que l'économie canadienne continuera de s'épanouir durant la période touchée par ces prévisions."

Le marché des appareils de remplacement est un autre domaine pour lequel des augmentations dans les ventes de gros appareils ménagers sont prévues. Présentement, il est responsable pour plus de 50% des ventes totales. Ce pourcentage continue de grimper à mesure que les appareils en usage prennent de l'âge.

Les ventes d'appareils de remplacement peuvent être influencées par le climat économique, l'humeur du

client, les améliorations apportées au produit et la durée de l'appareil. Le désir du consommateur d'acheter de gros appareils ménagers a pris une tendance en baisse. Et pourtant, le comportement réel du marché va à l'encontre de cette tendance et les ventes augmentent à un rythme accéléré.

Voici le sommaire des prévisions de ventes unitaires pour chaque catégorie d'appareils pour les cinq prochaines années.

REFRIGERATEUR

Les réfrigérateurs représentent le plus important volume d'appareils avec des ventes de l'ordre de 694,000 unités en 1973 (23% du grand total de l'industrie des gros appareils ménagers). Les ventes projetées devraient prendre une tournure régulière si on tient compte du nombre de nouveaux foyers et du marché des appareils de remplacement. Vers 1979, les ventes à l'unité devraient atteindre les 919,000 appareils.

CONGELATEURS

Les ventes de congélateurs en 1973 ont augmenté de plus de 22% par rapport à la période correspondante de 1972. La pénurie de matières premières devait empêcher les ventes d'atteindre un plus haut niveau.

Les augmentations continues dans le coût des aliments, de pair avec les avantages d'entreposer la nourriture au congélateur, stimuleront des ventes de congélateurs. On prévoit une demande accrue pour les appareils compacts et en hauteur dans les régions urbaines.

L'augmentation prévue d'ici 1979 est de 35% alors que la plus forte hausse annuelle devrait se produire en 1975. Les ventes à l'unité devraient passer de 312,000 appareils en 1973 à 447,000 appareils en 1979.

CUISINIÈRES ÉLECTRIQUES ET À GAZ

Les cuisinières comptent pour 22% du total des ventes d'appareils électroménagers au Canada. A l'instar des réfrigérateurs, elles représentent un marché adulte avec possibilités de

ventes d'appareils de remplacement élevées et un volume de production de 20%.

L'ACMAM prévoit une augmentation de 39,8% dans les ventes de cuisinières électriques durant la période de 1974 à 1979. On s'attend à une hausse marquée des ventes de fours à micro-ondes et à une stabilisation du niveau des ventes unitaires de cuisinières à gaz.

Les ventes à l'unité de tous les types de cuisinières devraient passer de 650,000 en 1973 à 950,000 en 1979, soit une augmentation de 46,2%. Les ventes seront dues à de nouveaux foyers, un large marché d'appareils de remplacement à la suite d'innovations dans les fours auto-nettoyants et enfin la popularité croissante du four micro-ondes.

APPAREILS POUR LA LESSIVE

Les ventes d'appareils domestiques pour la lessive dépassaient 1,000,000 d'unités en 1973. Si aucun imprévu ne vient mettre un frein à leur progression, les ventes pourraient atteindre 1,300,000 unités par année en 1979.

Les ventes de lessiveuses automatiques devraient passer de 437,000 unités en 1973 à 618,000 unités en 1979. Les ventes de sècheuses électriques devraient s'élever de 402,000 unités à 573,000 unités par année au cours de la même période. Les ventes de sècheuses à gaz se stabiliseront à 21,000 unités par année.

Les ventes de laveuses (avec essoreuse et cuve jumelée) ont baissé sensiblement en 1973. Les ventes à l'unité qui étaient de l'ordre de 135,000 unités en 1973 baisseraient à 95,000 unités en 1979.

LAVE-VAISSELLE

Les lave-vaisselle sont un des produits les plus en demande dans l'industrie des appareils électroménagers. Une augmentation de pres de 27,4% est prévue en 1974, et l'augmentation totale pour la période précitée pourrait atteindre 149%. Les ventes annuelles à l'unité passeront de 190,000 unités en 1973 à 474,000 unités en 1979.

Le taux de saturation au Canada pour le marché des lave-vaisselle se situait à

10,7% en avril 1973, comparativement à 9,2% un an plus tôt. Ce bas niveau du taux de saturation laisse prévoir que les lave-vaisselle comptent le plus imposant potentiel de tous les gros appareils ménagers durant la période étudiée.

CLIMATISEURS D'APPARTEMENT

Les ventes de climatiseurs d'appartement indiquent une hausse de 13% pour 1973 sur 1972. Une augmentation additionnelle de 10% est prévue pour 1974. En 1979, les ventes annuelles devraient presque doubler celles de 1973.

Les ventes à l'unité devraient passer de 147,000 unités par année en 1973 à 284,000 unités par année en 1979.

Les climatiseurs d'appartement possèdent d'excellentes perspectives avec un taux de saturation peu élevé et un marché qui se développe pour les appareils de remplacement. Il existe aussi un marché intéressant pour les appareils commerciaux et industriels.

DOUBLEZ VOTRE PLAISIR AVEC Contessa



Contessa Slims, la première cigarette canadienne créée pour la femme. Une douceur authentique, une féminité exquise.

Contessa Select

La nouvelle Contessa Select. Une saveur généreuse et riche qui satisfait pleinement. Une cigarette de diamètre normal et de longueur King Size qu'on savoure sans se presser. Telle est la délicieuse compagne de Contessa Slims.

LA CIGARETTE MOI

the Villager* shoe shoppes

pour les grands hommes **adams apple** Boutique du Soulier

QUALITE Exceptionnelle

À PARTIR DE 500 **À PARTIR DE 522**

GRAND CHOIX **chaussures de**

couleurs & modèles **pour dames**

les plus nouveaux **JUDICIEUX**

À PARTIR DE 1222 **À PARTIR DE 522**

CHAUSSURES POUR HOMMES **SOULIERS PLATS POUR DAMES**

À PARTIR DE 2222 **À PARTIR DE 422**

BOTTES pour hommes **Sandalettes pour dames**

GRANDE VENTE DE CHAUSSURES

PLACE DU ROYAUME

CHICOUTIMI

549-2865

Ouvert les **jeudis** et **vendredis** soir

Cartes de crédit **Master Charge**, **Charge** et autres honorées

«* Marques déposées de dessins et d'appellation au Canada de the Villager Shoe Shoppes Ltée»



Les produits METRO c'est de l'économie en conserve

LES VIANDES MÉTRO: LA BONNE COUPE À TOUT COUP

500 BOEUF MERITE FESSE DE JAMBON "MERITE" prêt-à-servir, découennée, dégraisée, sans jarret, un bout ou l'autre 69¢ lb	MORCEAU DE JAMBON Coupe du centre environ 2 1/2 lb 89¢ lb	ÉPAULE DE PORC "MERITE" fumé, genre picnic 5 à 7 lb 59¢ lb	BIFTECK DE LONGE DE BOEUF "Boeuf Merite" congelé, (Quantité limitée par client) 1 89 lb	BACON "MERITE" 77¢ lb	CROQUETTES DE VEAU "BOEUF MERITE" CONGELÉES 99¢ lb
--	---	--	---	--	--

TOURTIÈRE "MERITE" 16 oz 1 03	BOLOGNE "MAPLE LEAF" morceau 2 lb et plus 65¢ lb	SMOKED MEAT "MARTIN" 2 oz 4/1 09	SAUCISSON SALAMI "MARTIN" 12 oz 99¢	SAUCISSES FUMÉES "HYGRADE" 1 lb 85¢	VIANDES CUITES "HYGRADE" tranchées assorties (Simili-poulet, viande-olive, macaroni - fromage, cornichon-piment) 6 oz 45¢
SAUCISSE "MERE MICHEL" sur plateau 1 lb 95¢	SAUCISSON PEPPERONI "MARTIN" 1 lb 99¢	CRETON "MARTIN" 1 lb 1 09	JAMBON CUIT TRANCHE "HYGRADE" 6 oz 69¢		

OEUF METRO A gros 79¢ A moyens 75¢	BISCUITS SODA Métro bte 1 lb 49¢	MOUTARDE Métro bocal 16 oz 28¢	KETCHUP Métro cont. 25 oz 59¢	CAFÉ INSTANTANÉ Métro bocal 10 oz 1 69
---	--	--	---	--

<p>RABAIS ÉCLAIRS</p> <p>PAIN DE VIANDE Kam bte 12 oz 79¢</p> <p>CRISTAUX à saveur d'orange (ou raisins) President, env. 3.4 oz 16¢</p> <p>SIROP DE MAÏS Crown Brand cont. 2 lb 49¢</p> <p>CHEEZ WHIZ Kraft bocal 16 oz 95¢</p> <p>VELVEETA Fromage Kraft bte 32 oz 1 89</p> <p>COCKTAIL JUS DE LÉGUMES Smith Garden cont. 28 oz 39¢</p> <p>JUS FBI d'orange pur, pamplemousse non sucré, Nectar de pommes, rais ns, limonade breuvage paquet de 6s 69¢</p> <p>MÉLANGE À GÂTEAU Robin Hood, blanc, chocolat, combine bte 18 oz 49¢</p> <p>DÉJEUNER ÉCLAIR Carnation, vanille ass. chocolat bte 6 s 79¢</p> <p>DINER SEANIP Purina bte 18 oz 59¢</p> <p>GLAÇAGE À GÂTEAU Robin Hood, saveur ass. bte 6 et 7 oz 37¢</p> <p>GRUAU EN SACHETS Robin Hood 13 oz 47¢</p> <p>LAIT POUVRE Carnation bte 1 lb 75¢</p> <p>MORUE ET FRITES Blue Water congelées paquet 16 oz 79¢</p> <p>SAVON POUVRE Punch bte 5 lb 1 99</p> <p>PAPIER TOILETTE Decor, blanc, rose, jaune paquet 2 rouleaux 37¢</p>	<p>RABAIS ÉCLAIRS</p> <p>SHAMPOOING Economiq. Halo bouteille 12 oz PP. S1 59 1 17</p> <p>DENTIFRICE Colgate, the des bois req. MFP, 100ML 89¢</p> <p>SAC BAGGIES Sandwich 50 s. 37¢ Sac utilité 40 s. 69¢</p> <p>JAVEX Javelisant, poudre bte 26 oz 99¢</p> <p>Nettoyeur à toilette Vanish automatic, liquide cont. 12 oz 95¢</p> <p>PAPIER MOUCHOIR Facelle Royale, blanc bte 67 s. 25¢</p> <p>NETTOYEUR LIQUIDE Ajax cont. 32 oz 99¢</p> <p>LIQUIDE VAISSELLE Palmolive cont. 32 oz 1 19</p> <p>★ prix magiques</p> <p>BREUVAGE CHOCOLAT Metro bte 2 lb 1 25</p> <p>CAFÉ MOULU Metro sac 1 lb 1 18</p> <p>SAUCE HOT CHICKEN Metro bte 14 oz 23¢</p> <p>GELÉE EN POUVRE Metro, saveurs ass. bte 3 oz 18¢</p> <p>CONFITURE FRAISES Avec pectine Metro bocal 24 oz 85¢</p> <p>BREUVAGE MÉTRO Orange et raisin, cruche 64 oz 59¢</p> <p>LIQUEURS MÉTRO Cola, Orange, raisins, creme soda, Ginger Ale, biere epinette, root beer, Zip canette 10 oz 13¢</p> <p>Soupe à l'oignon METRO bte 2 env 33¢</p>	<p>★ prix magiques</p> <p>COCA-COLA (Le vrai de vrai) bouteille retournable 40 oz 39¢</p> <p>POULET DÉOSSÉ Coq D'Or jarre 16 oz 2 49</p> <p>DINER MACARONI Kraft bte 7 oz 23¢</p> <p>ARACHIDES METRO SALEES BRUNES cello 8 oz 42¢ SALEES BLANCHES cello 8 oz 46¢ EN ÉCALES cello 12 oz 57¢</p> <p>COUPE-CAFÉ Metro bocal 11 oz 71¢</p> <p>VINAIGRE MÉTRO BLANC cont. 40 oz 39¢ cont. 128 oz 87¢</p> <p>SAUCE CHINOISE Soya Metro bouteille 5 oz 24¢</p> <p>BISCUITS SODA Metro bte 8 oz 29¢ bte 2 lb 97¢</p> <p>MARMELADE MÉTRO bocal 24 oz 79¢</p> <p>CONFITURE FRAISES Pures Metro bocal 24 oz 1 03</p> <p>MIEL MÉTRO bocal 8 oz 57¢ bocal 16 oz 99¢</p> <p>BEURRE DE CARAMEL Metro cont. 28 oz 77¢</p> <p>BEURRE D'ARACHIDES Metro 1B1 cont. 16 oz 72¢</p> <p>JUS DE TOMATES Metro, Canada de fantaisie bte 10 oz 12¢</p> <p>JUS METRO d'orange sucré, Pure Florida bte 48 oz 52¢ pamplemousse sucré Blended bte 48 oz 53¢</p> <p>SPAGHETTI, SPAGHETTINI Macaroni coupe, rigatoni, grosses coquilles Metro cello 2 lb 62¢</p> <p>MARINADES Sucrées Metro bocal 24 oz 68¢</p> <p>CORNICHONS TRANCHES Sucrés Metro bocal 24 oz 59¢</p> <p>GHERKINS SUCRÉS Metro bocal 16 oz 68¢</p> <p>CORNICHONS FENOUIL Metro bocal 24 oz 52¢</p> <p>PETITS CORNICHONS à l'aneth Metro bocal 24 oz 59¢</p> <p>RELISH SUCRÉE Metro bocal 15 oz 51¢ bocal 24 oz 66¢</p>	<p>★ prix magiques</p> <p>APPRET À SALADE Metro bocal 16 oz 54¢</p> <p>BREUVAGE MÉTRO Orange, raisins, punch bte 48 oz 39¢</p> <p>SOUPES MÉTRO AUX LÉGUMES Kraft bte 10 oz 14¢ AUX TOMATES bte 10 oz 12¢</p> <p>POULET ET RIZ bte 10 oz 21¢</p> <p>POULET ET NOUILLES bte 10 oz 21¢</p> <p>CHAMPIGNONS bte 10 oz 21¢</p> <p>SIROP DE TABLE Metro bte 32 oz 69¢</p> <p>THÉ ORANGE PEKOE Metro sac 60s 70¢</p> <p>POIS Metro, Canada de Choix bte 10 oz 23¢</p> <p>FÈVES, VERTES COUPÉES Jaunes Metro, Canada de Choix bte 19 oz 26¢</p> <p>FÈVES LONGUES Vertes, jaunes Metro, Canada de Choix bte 19 oz 31¢</p> <p>ASPERGES MÉTRO COUPÉES, CANADA DE CHOIX bte 12 oz 37¢ POINTES, CANADA DE FANTAISIE bte 12 oz 61¢</p> <p>MACEDOINE Metro, Canada de Choix bte 10 oz 17¢ bte 19 oz 26¢</p> <p>RIZ LONGS GRAINS Metro bte 32 oz 79¢</p> <p>JUS D'ORANGE PUR NON SUCRÉ Metro - Pure Florida, cruche 64 oz 77¢ jus pamplemousse non sucré cruche 64 oz 94¢</p> <p>NETTOYEUR ÉVIER Metro bte 14 oz 24¢</p> <p>NETTOYEUR VITRE Metro, jumelle avec Vaporisateur 2 20 oz 79¢</p> <p>SAVON Metro, mousse-peu poudre, bte 10 lb 2 49</p> <p>AMPOULES Metro 40, 60, 100 Watts, paquet 2s 38¢</p> <p>ALLUMETTES Metro livrets 50s 29¢</p> <p>CURE-OREILLES Metro bte 180s 69¢</p> <p>FIXATIF CHEVEUX Metro aerosol 16 oz 99¢</p> <p>RINCE BOUCHE Metro bouteille 17 oz 72¢</p>	<p>Bas Prix Métro</p> <p>JUS DE POMME Rougement, Zip-top bte 10 oz 21¢ bte 48 oz 65¢</p> <p>BISCUITS CHRISTIE RITZ bte 16 oz 85¢</p> <p>RITZ AU FROMAGE bte 16 oz 1 03</p> <p>CHOCOLAT CHIPS sac 16 oz 79¢</p> <p>BISCUITS LIDO Mix familial paquet 22 oz 99¢</p> <p>Biscuits MM gelée paquet 15 oz 63¢</p> <p>TARTES MÉTRO pommes 20 oz 59¢ sucre 18 oz raisins, noix, citron, 20 oz 69¢</p> <p>ROULÉ AU CHOCOLAT Christie (Region de Montreal) 13 oz 69¢</p> <p>PAIN À SALADE Christie (Region de Montreal) pqt 12s 47¢</p> <p>MARIANNE Boite familiale (Region de Quebec) 6 gateaux 75¢</p> <p>BONBONS VIAU Assortis d'été pqt 6 oz 39¢</p> <p>Fruits Légumes</p> <p>BANANES "DÔLE" Excellente qualité lb 15¢</p> <p>NECTARINES SUCRÉES Juteuses, Californie lb 49¢</p> <p>MELON D'EAU Sucre, juteux, Floride lb 12¢</p> <p>POMMES DE TERRE nouvelles E.U. Catégorie Canada #1 5 lb 79¢</p> <p>ORANGES VALENCE Choix de Californie, Grosseur 138 douz. 69¢</p> <p>BLÉ D'INDE SUR ÉPIS Frais de Floride, Catégorie Canada #1 5/69¢</p> <p>CHOUX VERTS E.U. Catégorie Canada #1 lb 16¢</p> <p>BROCOLI Frais, vert, Californie paquet 49¢</p>
---	---	--	--	---

Nous nous reservons le droit de limiter les quantites. Prix en vigueur jusqu'à la fermeture samedi.

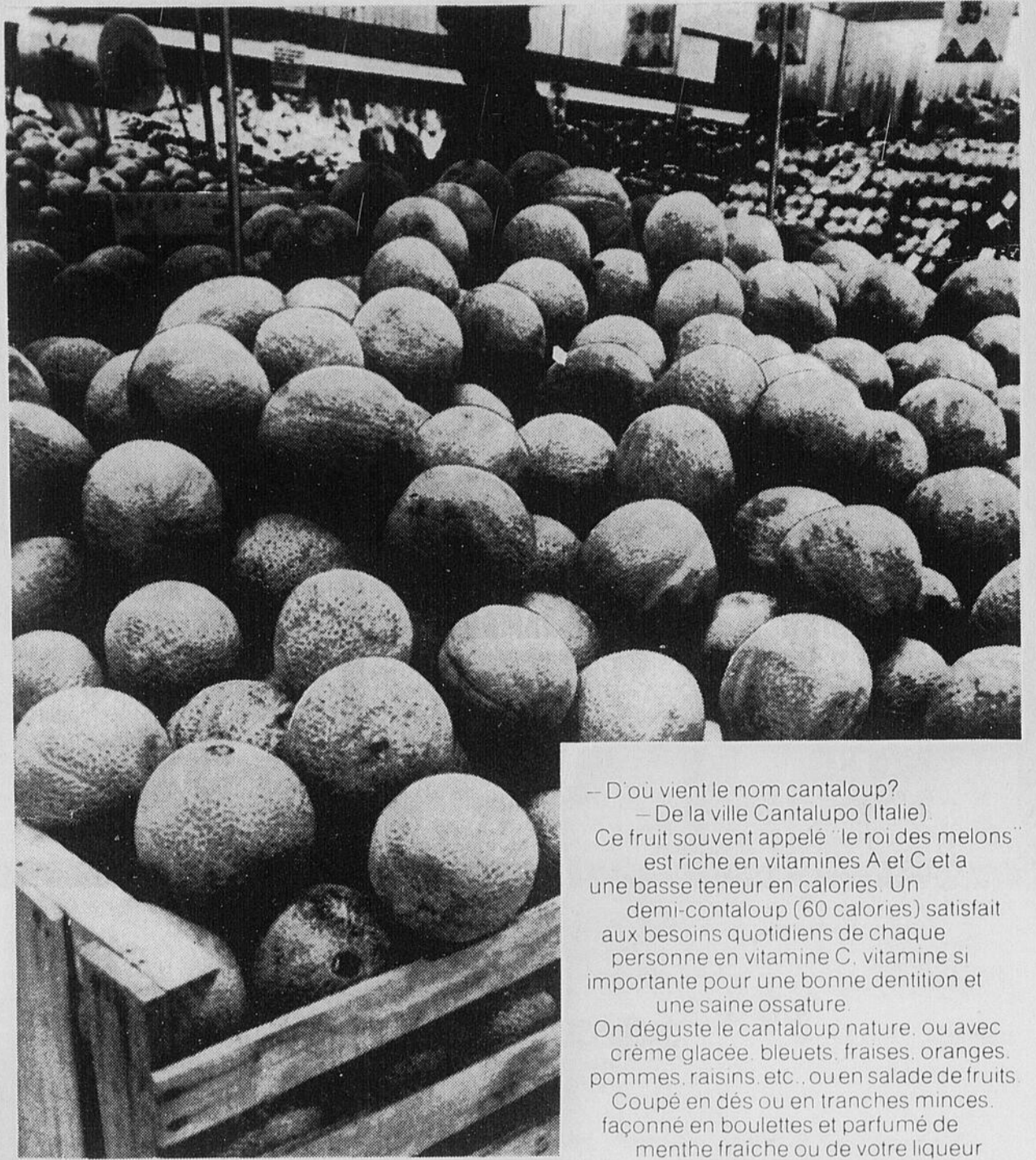


Mon marché, bon marché



Steinberg

LIMITÉE



— D'où vient le nom cantaloup?
 — De la ville Cantalupo (Italie).
 Ce fruit souvent appelé "le roi des melons" est riche en vitamines A et C et a une basse teneur en calories. Un demi-cantaloup (60 calories) satisfait aux besoins quotidiens de chaque personne en vitamine C, vitamine si importante pour une bonne dentition et une saine ossature.
 On déguste le cantaloup nature, ou avec crème glacée, bleuets, fraises, oranges, pommes, raisins, etc., ou en salade de fruits.
 Coupé en dés ou en tranches minces, façonné en boulettes et parfumé de menthe fraîche ou de voire liqueur préférée, le cantaloup devient à peu de frais en pleine saison, un dessert vraiment royal.

Steinberg la maison du consommateur averti!

L'une des raisons qui font que le consommateur averti nous fréquente comme "sa maison" est sûrement le fait que depuis toujours, nous lui offrons à l'année un choix exceptionnel de fruits et légumes bien frais.

Et si ce choix exceptionnel est possible, c'est en grande partie grâce au savoir-faire et à l'expertise de nos acheteurs, de nos employés d'entrepôts qui manipulent cette marchandise avec tous les soins prescrits pour la manutention de ces produits délicats, ainsi que des employés de nos supermarchés qui les mettent à l'étalage.

Sachant combien de tonnes de précieuses vitamines les fruits et légumes représentent, notre politique depuis toujours est de vous permettre d'en compter tous les jours sur vos menus, sans que ça vous coûte les yeux de la tête!

Voilà comment l'expertise de tous nos employés (achats judicieux, connaissance approfondie des produits en saison et des marchés internationaux, etc.) joue un rôle si important pour vous comme pour nous.

Le consommateur averti a donc tout intérêt à surveiller constamment nos étalages de fruits et de légumes frais afin de bénéficier en tout temps du maximum de leur valeur, tant du point de vue nutritif qu'économique.





BOEUF "HAMBURGER"
FRAIS HACHÉ
LA LB **.79**

HAUT CÔTÉ
FRAIS HACHÉ
LA LB **.95**

JAMBON FUMÉ
DANS L'ÉPAULE
GENRE PICNIC
.61 LA LB

JEUNES DINDONS
CONGELÉS, 5 A 9 LB
POUR RÔTISSERIE
CANADA CATÉGORIE "A"
.63 LA LB

POULETS 2 À 4 LB
CONGELÉS CANADA CATÉGORIE A
LA LB **.69**

FOIE DE PORC
TRANCHÉ ET CONGÉLÉ
LA LB **.53**

GIGOT D'AGNEAU
ENTIER, CONGÉLÉ DE NOUVELLE-ZÉLANDE
LA LB **1.29**

SALADE DE CHOU
OU DE POMMES DE TERRE
STEINBERG
CONT. 2 LB **.99**

CRETONS
STEINBERG
PQT 12 OZ **1.25**

SAUCISSES FUMÉES
SANS PEAU
STEINBERG
PQT 1 LB **.79**

BACON TRANCHÉ
SANS COUENNE
STEINBERG
PQT 1 LB **.79**

PÂTÉ AU POULET
FRAIS, STEINBERG
PQT 12 OZ **.59**

SAUCISSON
DE BOLOGNE
LA LB **.57**

SAUCISSES FUMÉES
SANS PEAU
HYGRADE
PQT 1 LB **.89**

DINDE TRANCHÉE
AVEC SAUCE
HOLIDAY FARMS
PQT 2 LB **2.08**

FRITURES DE POISSON
BLUE WATER
PQT 8 OZ **.73**

FÈVES BLANCHES
ST-ARNAUD
PQT 2 LB **1.37**

SACS DE THÉ
TETLEY
PQT DE 72 **.89**

MAYONNAISE
HELLMANN'S
PQT 24 OZ **1.13**

CONFITURE DE FRAISES
PURE STEINBERG
PQT 24 OZ **1.03**

SAUCE BAR-B-Q
GAZA
BTE 14 OZ **.38**

OLIVES FARCIES
MANZANILLA
CORONATION
PQT 20 OZ **1.05**

HUILE VÉGÉTALE
CRISCO
BOUT. 24 OZ **1.19**

MIEL LIQUIDE
OU BARATTE KRAFT
PQT 2 LB **1.89**

ESSUIE-TOUT
SCOTT
PQT 2 ROUL. **.87**

CORN FLAKES
KELLOGG
BTE 16 OZ **.51**

MELANGES A SOUPES
LONEY'S, NOUILLES PQT 2 1/4 OZ. **.14**

BOISSON AUX FRUITS
ORANGE OU RAISINS
SIP SACS PQT DE 6 **.69**

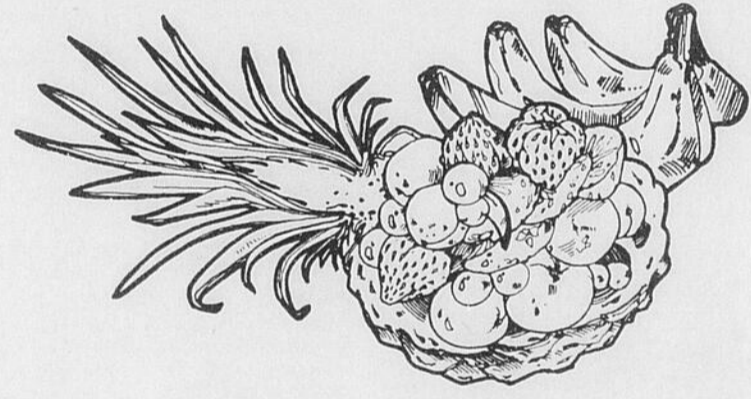
BOISSON AUX FRUITS
SAVEURS VARIÉES BTE 48 OZ. **.29**

MARGARINE
IMPERIALE MONARCH
PQT 3 LB **1.71**

CRÈME GLACÉE
ICE CASTLE
SAVEURS VARIÉES
CONT. ROND
3 CHOP. **.79**

Eaux GAZEUSES
ICE CASTLE
SAVEURS VARIÉES
BTE 10 OZ **.10**

JUS DE TOMATES
ORCHARD KING
CANADA DE FANTAISIE
BTE 19 OZ **.16**



MELONS D'EAU
DE FLORIDE, CANADA NO 1
17 À 18 LB CH. **1.49**

LAIQUE FRISÉE
DU QUÉBEC CH. **.15**

CALIFORNIA TOMATES
SIZE 6 X 7 CH. **.49**

CALIFORNIA CAULIFLOWERS
CANADA NO 1 LE PQT **.49**

NECTARINES
DE CALIFORNIE LA LB **.49**

BANANES
PETITES ET GROSSES
VARIÉTÉ PREMIUM
.17 LA LB

CANTALOUPS
DE CALIFORNIE
GROSSEUR 27
CANADA NO 1
.55 CH.

PÊCHES
DE CALIFORNIE
CANADA NO 1
VARIÉTÉS SPRING GOLD
ET SPRING CREST
.59 LA LB

SAUCE HOT CHICKEN
GAZA BTE 14 OZ. **.24**

PAPIER DE TOILETTE
IMPRIMÉ WHITE SWAN PQT 2 ROUL. **.50**

COUCHES HYGIÉNIQUES
BABY SCOTT, GRANDEUR M GULIÈRE PQT DE 30 **1.77**

HANDI WRAP
DOW ROUL. 200 PI. **.72**

SAUMON KETA
ROSE-MARIE BTE 7 1/4 OZ. **.89**

FÈVES AU LARD
BRUN FONCÉ, LIBBY'S BTE 14 OZ. **.38**

ALPHA-GETTI
LIBBY'S BTE 19 OZ. **.38**

ANANAS DÉCHQUETÉS
Q.T.F. BTE 14 OZ. **.33**

GAUFRES CONGELÉES
AUNT JEMIMA PQT 10 OZ. **.50**

MARGARINE
BLANCHET
PQT 1 LB. **.39**

OEUF A GROS
.79 douz.

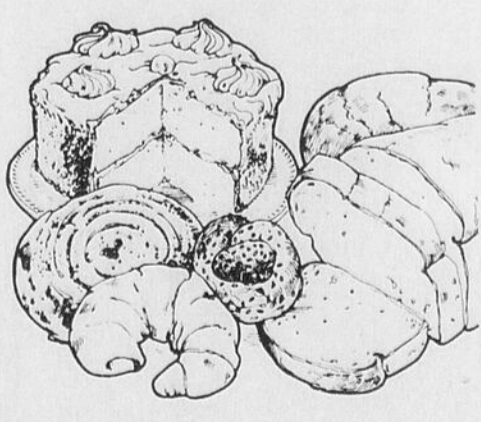
PAINS À HOT DOG
OU À HAMBURGER
STEINBERG PQT DE 12 **55**

ROULÉ AU CHOCOLAT
OU AU CITRON
STEINBERG 10 OZ **49**

BRIOCHE SUCRÉES
AU CAFÉ STEINBERG PQT DE 12 **59**

GÂTEAU À LA VANILLE
NOUVELLE-ORLÉANS
AVEC COCONUT GRILLÉ 14 OZ **59**

GÂTEAU AUX DATTES
STEINBERG 14 OZ **49**



MÉLANGE À GÂTEAUX
TWINKLE, SAVEURS VARIÉES PQT 15 OZ. **.40**

FARINE
ROBIN HOOD SAC 6 LB. **.79**

EAU MINÉRALE
MONTCLAIR BOUT. 30 OZ. **.35**

SHORTCAKE AUX FRAISES
CONGÈLE MCAIN PQT 32 OZ **1.59**

JUS DE RAISINS
CONGÈLE WELCH BTE 16 OZ. **.71**

COMPOTE DE POMMES
DEL MONTE PQT 4 BTES 5 OZ. **.75**

POUDINGS
NESTLE, SAVEURS VARIÉES BTE 15 3/4 OZ. **.41**

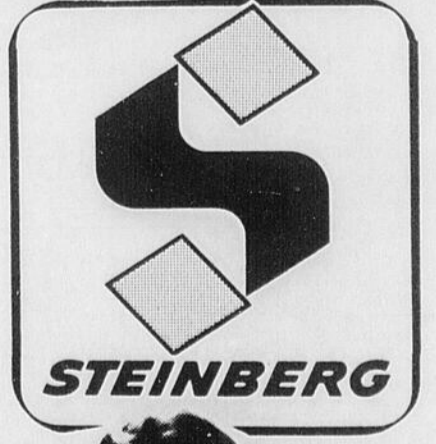
CULOTTES
BABY SCOTT GRANDEURS VARIÉES CH. **.59**

BANDES INSECTICIDES
VAPONA CH. **1.99**

PAINS DE SAVON
JERGENS PQT DE 4 **.72**

BEIGNES NATURE
STEINBERG
PQT DE 12 **39**

TARTE AU SUCRE À LA CRÈME
STEINBERG
14 OZ. 8" CH. **58**

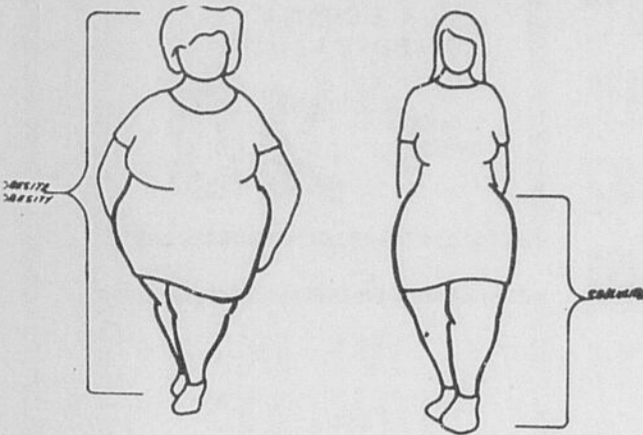




DR GUYLAINE LANCTÔT

Les facteurs qui concourent à l'obésité

1. LES FACTEURS HEREDITAIRES:
Les enfants peuvent hériter de cette tendance à l'obésité de leurs parents obèses. Pour mettre ceci en évidence on a fait une expérience avec des jumeaux identiques. Ils ont été séparés tôt dans leur enfance pour aller vivre dans des familles différentes et dans des villes différentes et pourtant ils ont conservé un poids presque identique. C'est



donc dire que ces deux jumeaux sont devenus obèses malgré des habitudes alimentaires différentes dans les familles où ils ont vécu. Dans une famille où il y a plusieurs enfants vivant avec une mère qui descend d'une famille d'obèses, et un père qui n'est pas obèse, il pourra y avoir une différence remarquable dans le poids de ces enfants. Il y en a qui seront obèses, tenant de leur mère, et les autres resteront maigres comme leur père.

2. LES FACTEURS FAMILIAUX

Dans les familles où les parents ont de mauvaises habitudes alimentaires qui mènent à l'obésité, les enfants vont probablement acquérir ces mêmes habitudes et deviendront obèses éventuellement.

Il est très important de savoir que le nombre de cellules graisseuses augmente avec le poids surtout durant la première année de la vie du bébé. Donc, ce bébé qui durant sa première année pesait plus que son poids normal restera avec un nombre de cellules graisseuses plus élevé que la normale.

Ces enfants ayant plus de cellules graisseuses à remplir auront toujours tendance à engraisser facilement.

Donc il faut éviter à tout prix de trop nourrir les jeunes enfants.

D'autant plus que le nombre de cellules graisseuses continuera à augmenter jusqu'à l'âge de 15 à 20 ans. Après cet âge le nombre de cellules graisseuses restera plus ou moins constant pour le reste de la vie.

Docteur,
J'ai un gros problème. Je suis assez grasse

surtout à partir des hanches, mais par contre ma taille est assez fine. Chez moi, mes parents ne sont pas gros du tout. Je voudrais savoir s'il y a une possibilité de réduire à ces endroits-la car je suis un peu complexée.

Une lectrice,
Nicole B. (Dolbeau).

Madame,
Ce que vous décrivez semble assez typique de l'obésité localisée, ou si vous aimez mieux, de la cellulite. Il est intéressant de noter que vos parents ne sont pas obèses. Comme nous le disions dans un article récent, l'obésité et la cellulite ne vont pas nécessairement ensemble. Cependant si vous regardez bien du côté de votre mère, vos sœurs ou vos tantes maternelles, vous trouverez probablement quelqu'un qui souffre aussi de cellulite.

En effet, il semble bien que, comme pour l'obésité, il y a une tendance héréditaire à développer de la cellulite; ceci sans oublier les autres facteurs de la cellulite dont nous parlerons un peu plus tard.

Pour ce qui est du traitement, il y a sûrement possibilité de diminuer la grosseur de vos hanches. On ne peut pas vous promettre de faire disparaître toute la graisse accumulée à cet endroit, mais on obtient assez souvent une réponse satisfaisante au traitement qui se fait par injections locales de substances pour faire fondre cette graisse.

Comment faut-il annoncer au fils unique la naissance d'un autre enfant

Quand une maman doit-elle annoncer à son enfant unique la naissance prochaine d'un frère ou d'une sœur?

La question mérite examen, mais, de toute manière, ce nouveau bébé qui vient doit demeurer, quelque temps, un secret entre la femme et le mari.

Le premier est encore trop jeune, d'ailleurs, pour constater les malaises possibles ou la fatigue particulière que sa mère éprouve, dans les premiers mois de sa nouvelle grossesse.

Il faut attendre au moins le cinquième mois pour commencer à préparer l'ainé à cet événement d'importance.

"L'INTRUS"

Gardons-nous, en tout cas, de lui annoncer la nouvelle de manière brusque et sans nuance. Habitué à sa condition d'enfant unique, cet aîné pourrait difficilement imaginer qu'il sera dépouillé, du jour au lendemain, de ses privilèges, en raison de l'apparition de "l'intrus". La seule idée d'être obli-

gé de partager avec un petit frère ou une petite sœur tout ce qu'il considérait, jusqu'à ce jour, comme son bien propre, pourrait faire naître en lui l'une de ces redoutables jalousies dont il est si malaisé, par la suite et en dépit de l'âge grandissant, de se débarrasser.

Il convient en somme, de ne point présenter la naissance prochaine comme un fait rigoureusement acquis. Il importe, en premier lieu, de procéder par allusions discrètes et habiles.

Avant que l'ainé ne s'accoutume à la perspective d'avoir un petit frère ou une petite sœur, il est essentiel, qu'il en éprouve le désir, fût-ce par curiosité. Il apparaît donc qu'il y a intérêt à lui parler des avantages, à ne point rester seul.

JOUER AVEC LUI...

L'enfant unique éprouve, sans aucun doute, de temps à autre, le besoin de trouver de petits camarades, de jouer avec eux. Mettons donc en évidence

le plaisir qu'éprouvent les frères et sœurs qui, en d'autres familles, jouent ensemble et y prennent un plaisir évident.

Cette condition d'ainé à laquelle, il tient tant, ne doit pas se trouver altérée par la perspective d'une nouvelle naissance. Il importe, au contraire, de lui en démontrer les avantages et les privilèges, "si jamais" le foyer doit accueillir un nouveau bébé.

Lorsque notre aîné, calmé, à peu près persuadé de la valeur de nos arguments, aura admis le principe d'un petit frère ou d'une petite sœur, alors, nous pourrions transformer à ses yeux nos probabilités en certitudes.

Il paraît peu douteux que l'ainé ne tardera pas à nous demander comment et pourquoi nous paraissions assurés de cette nouvelle naissance. C'est le moment rêvé, l'heure idéale pour l'instruire des jolies réalités de l'existence.

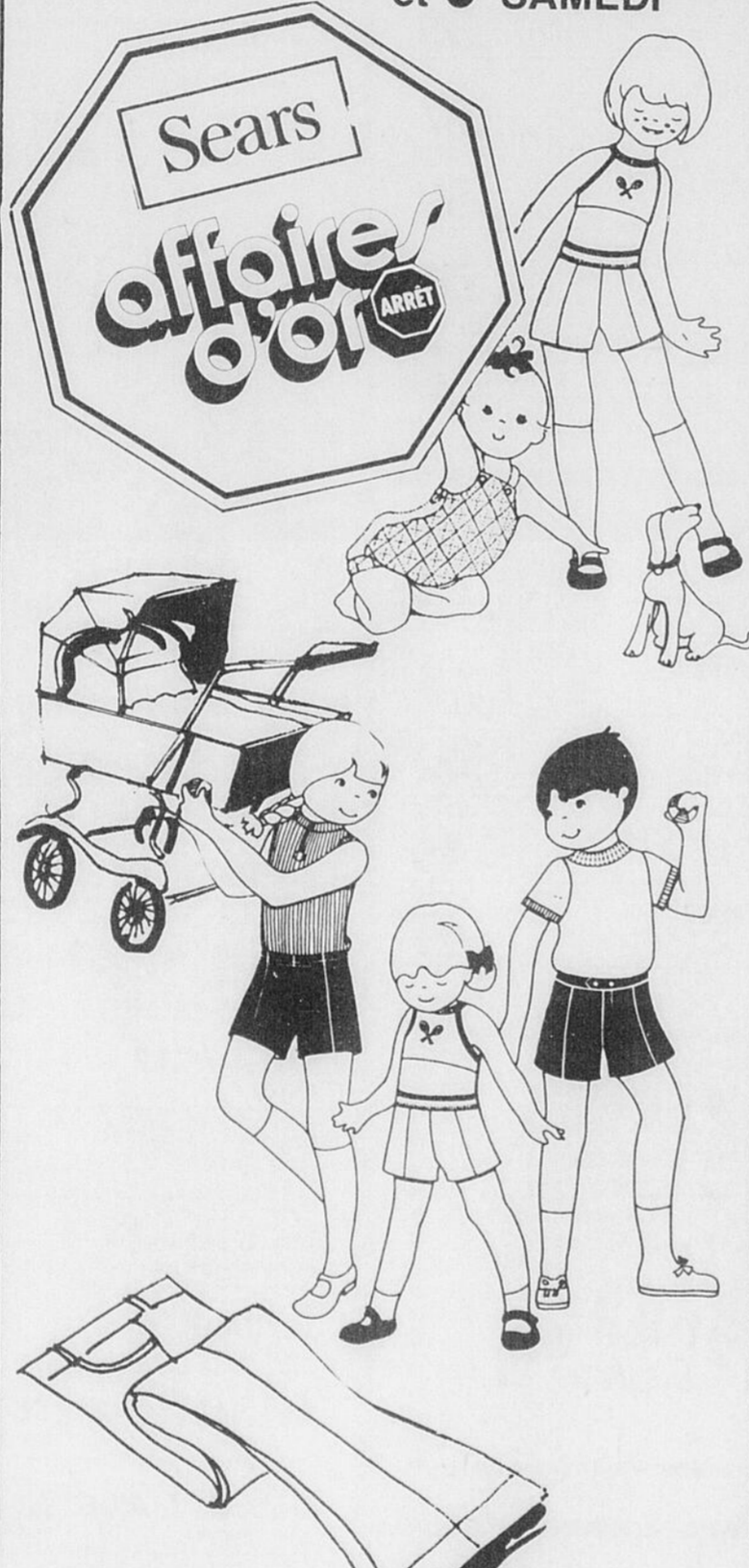
Ne nous croyons pas obligés, sous prétexte de pudeur, d'inventer des his-

toires invraisemblables. Laissons-lui entendre, sans trop de mystère d'ailleurs, qu'il s'agit d'un beau, d'un magnifique secret d'amour entre père et mère.

N'hésitez pas, vous, la maman, à lui révéler que vous avez senti dans votre corps la présence de votre futur enfant qui sera son frère ou sa sœur. Regardez, alors, votre aîné. Vous verrez ses yeux s'agrandir de surprise émerveillée, car il se trouve pris entre sa joie, son étonnement et une certaine crainte, en ce qui vous concerne.

Il importe, enfin, pour balayer toutes les difficultés, de vous adresser à sa dignité, sa fierté de "petit homme", pour qu'il se montre particulièrement calme et vous épargne, jusqu'à la naissance du bébé, désormais attendu, la moindre fatigue. Peut-on imaginer une leçon de choses plus éloquentes et plus émouvantes que celle qui consiste à lui montrer, semaine après semaine, tous les achats faits pour le trousseau du nouveau-né?

EN VENTE • JEUDI • VENDREDI et • SAMEDI



LANDEAU DE VOYAGE
Rég.: 74.98

Mensualités: \$7.
Modèle de luxe avec intérieur légèrement rembourré. Dossier réglable, 2 freins, roues 9". No 86045

MAILLOT DE BAIN
Rég.: 1.99

Modèle 1 et 2 pièces pour bambines. Tons unis ou à motifs. 4-6-8x. No 4300.

BARBOTEUSE POUR BEBES
Rég.: 1.99

Barboteuse en ratine extensible dans les tons de orange, turquoise et rose. 12-18-24 mois. No 022.

SHORT POUR BAMBINES
Rég.: 2.98

Modèle en denim avec piqûres contrastantes et élastique à la taille. Laver et sécher à la machine. Marine et tons de pastel. 4 à 6x. No 8616.

ENS. DE SHORT
Rég.: 2.99

Modèle pour bambines. Confection en nylon avec bordures contrastantes. Taille élastique. Blanc. 3-5-7. No 7002.

ENS. DE SHORT POUR BAMBINES
Rég.: 2.99

En coton s'attachant au cou. Haut avec motif guingam. Bas de ton rouge. 2-3-4x. No 290.

MAILLOT DE BAIN
Rég.: 1.98

Modèle pour bambins. Double tricot 100% nylon. Poche intérieure. Tons de marine, rouge, bleu roi. 4-6-8x. No 1045.

SHORT POUR BAMBINS
Rég.: 1.98

Short Perma-Prest en nylon extensible avec dentelle boxer. Glissière à l'avant. Laver et sécher à la machine. 3 à 6x. No 8094.

MAILLOT POUR BAMBINES
Rég.: 1.79

Modèle 100% nylon avec glissière au devant. Laver et sécher à la machine. Blanc, marine et jaune. 4 à 6x. No 1205.

MAILLOT-T POUR BAMBINS
Rég.: 2/1.88

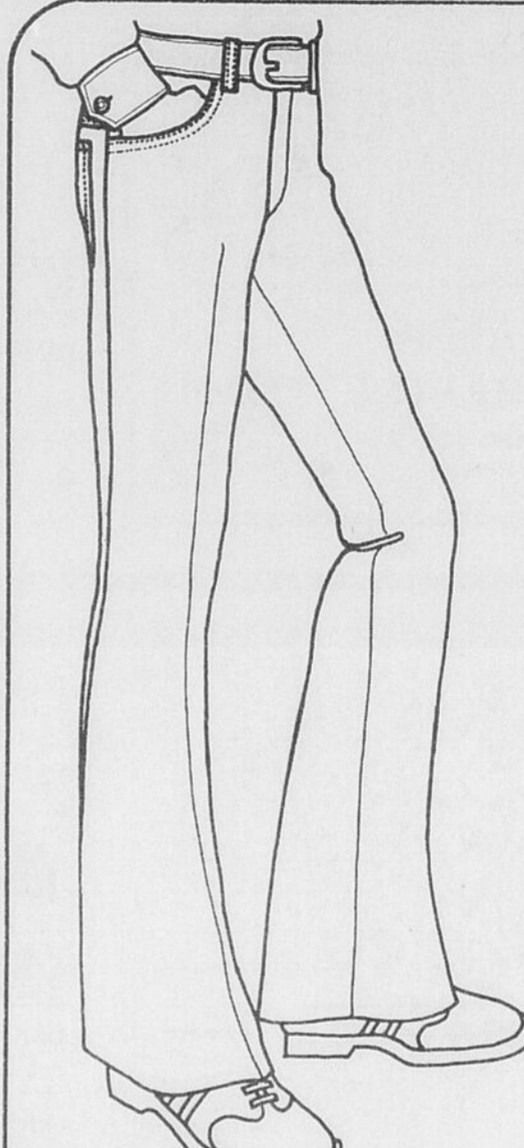
Maillot-T perma-prest en tricot 100% nylon avec bordures contrastantes. Rouge or, blanc. P-M-G. No 0040.

COMBINAISON
Rég.: 2/2.99

Modèle pour filles. Tailles 2-3-4-5-6-8x. Vêtements pour enfants. Rayon 29.

COMBINAISON
Rég.: 2.98 à 3.98

Modèle pour filles. Tailles 2-3-4-5-6-8x. Vêtements pour enfants. Rayon 29.



JEANS pour garçons

Jean en denim de coton avec 2 poches à l'avant et 2 à l'arrière. Passants pour ceinture. Bleu, 8 à 16 ans. No 11412.

3.99 pai.

PANTALONS DE COTON

Pantalons pour adolescents avec 2 poches à l'avant, passants pour ceinture. Tons de marine, brun ou bourgogne. 8-16 ans. No 19224.

4.99 pai.



MAILLOT DE TRICOT

Confection 50% polyester 50% coton. Choix de 3 modèles à manches courtes: Air Canada, modèle de compétition ou avec drapeau. No 91524.

2.99 ch.

PANTALONS 100% COTON

Pantalons perma-prest avec 2 poches à l'avant et 2 à l'arrière. Jambes évasées. Tons de bleu, brun ou beige. 8-16 ans. No 19120.

2.99 pai.

"SHORT" EN DENIM

Short de couleur marine 100% coton avec 2 poches à l'avant et 2 à l'arrière. Glissière à l'avant. 8-16 ans. No 48320.

2.99 ch.



DEBARDEUR

Confection 50% coton 50% polyester avec bordures contrastantes de couleur marine. Blanc-marine, marine, bleu ciel-marine. P-M-G-TG. No 91505.

1.49 ch.

CALECON DE BAIN

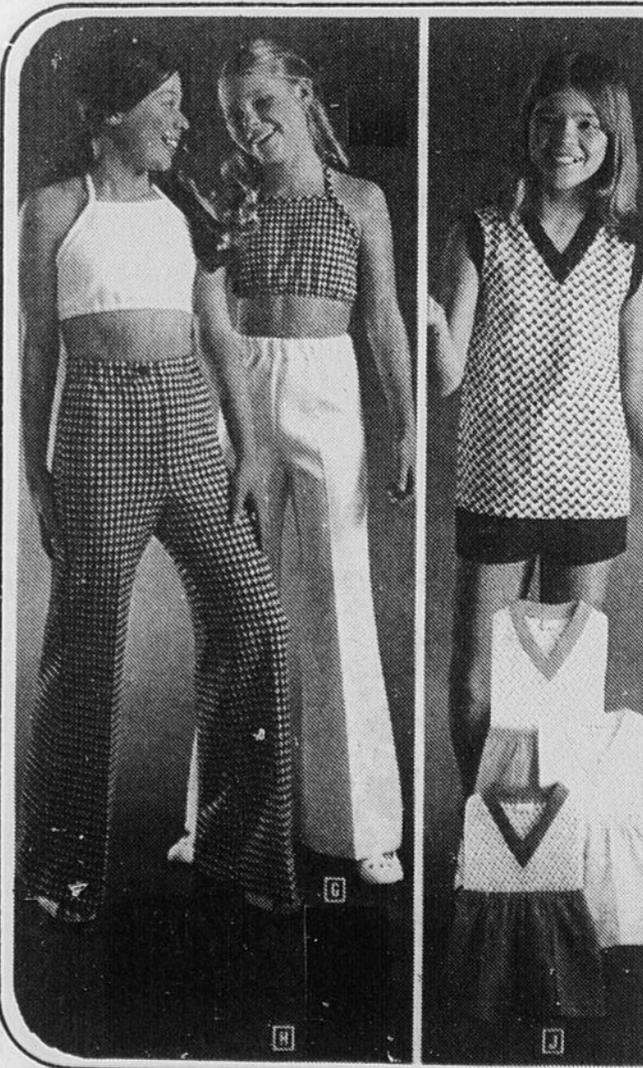
Modèle pour garçons disponible dans les grandeur P-M-G. Nos 79003-79010-79008-79092.

1.99 à 3.99 ch.

MAILLOT-T POUR TENNIS

Confection 50% coton 50% polyester. Perma-prest. Double bordure au cou. Tons de blanc, bleu ou or. 8-16 ans. No 91503.

3.77 ch.



PANTALONS DE POLYESTER

Modèle jambes évasées, taille élastique, teintes unies ou à carreaux. Marine, rouge ou blanc. 7 à 14 ans. Nos 42049-42052.

4.49 pai.

ENSEMBLE DE SHORT Spécial

Ens. en nylon extensible avec maillot sans manches. assorti. 7-14 ans. Tons de lilas, vert, jaune, rouge ou marine. No 80270.

2.99 ens.

MAILLOT DE BAIN

Modèle 2 pièces pour adolescents. Confection coton ou tricot d'arnel. Imprimés variés. 10 à 14x.

6.99

MAILLOT POUR FILLETES

Modèle 1 ou 2 pièces. 8 à 14 ans.

3.99 ch.



Vêtements pour fillettes — Rayon 77

Sears

20 21 22 JUIN

BATTERIE 9 PIECES EN ACIER INOXYDABLE 3 EPAISSEURS
64.99 ch.

Ensemble très léger comprenant casseroles 30, 53, 74 onces avec couvercles, 1 faitout 116 onces avec couvercle, poêle 10". N'absorbent ni odeurs, ni taches. Vont au lave-vaisselle. #13231.

BALAYEUSE A HAUTEUR REGLABLE
Modèle s'ajuste à 3 positions (tapis épais, régulier ou plancher de vinyle). Tons de vert. #48800.
16.99 ch.

ENS. DE PLANCHE A REPASSER
L'ens. comprend 1 housse, 1 moulon, 1 repose-fer, 1 allonge électrique et une planche à repasser. #40628.
16.99 ens.

SECHOIR PIVOTANT
Séchoir pour 266 pieds, d'étendage. Facile à assembler. #40655.
20.99 ch.

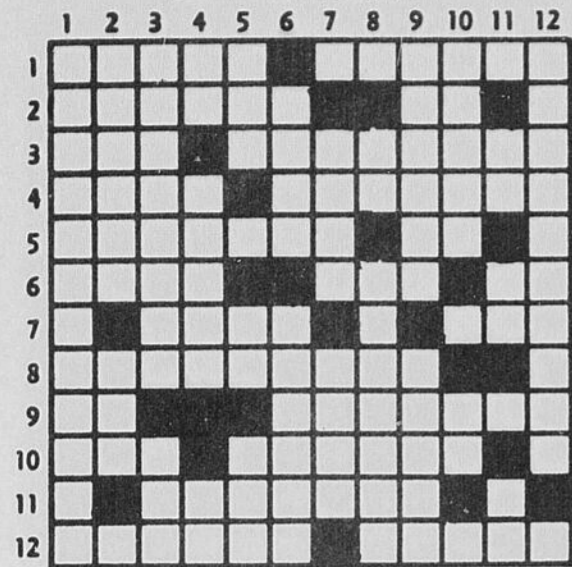
HIBACHI DOUBLE
Surface de cuisson 200 po. ca., 2 trappes d'aération. Grilles réglables en fonte plaquée chrome. #33001.
6.99 ch.

DETERSIF PUISSANT
Boîte de savon concentré sans phosphate. 20 livres. #54120.
6.99 ch.

Articles ménagers (Rayon 11)

MOTS CROISES RECETTES

problème: no 206



HORIZONTALEMENT

- 1- Greffer -- Humeur aqueuse de la bouche. Qui n'existe que depuis peu de temps -- Unité.
- 2- Large cuvette de métal -- Latrines.
- 4- Registre du parlement de Paris -- Soumettra à un test. Mal user -- Pronom personnel.
- 6- Ingénieur allemand, (1832-1891) -- Vieux -- D'un verbe gai.
- 7- Ville d'Italie -- Ancienne forme du mot oui.
- 8- Danse d'origine hongroise (pl).
- 9- Infinifit -- Pièce métallique permettant d'abouter deux tuyaux.
- 10- Genre de lilacées -- Qui se trouve au milieu.
- 11- Sel de l'acide acétique.
- 12- Akène ailé chez l'orme -- Pointe de corne derrière le pied du coq.

VERTICALEMENT

- 1- Se dit des plantes dont la pollinisation est assurée par les

insectes (pl.)

- 2- Assemblage de noues -- Un des cantons suisses.
- 3- Ouvriers travaillant dans un caisson -- Oncle d'Amérique.
- 4- En ville -- Perdons sa peau -- Adverbe de lieu.
- 5- Désert de pierrailles -- Sodium -- Océan.
- 6- Poisson d'eau douce -- Fixe.
- 7- Administra -- Martote.
- 8- Coutumes -- Caractère de ce qui est grec.
- 9- Appendice charnu du gosier -- Ch. 1. du Finistère.
- 10- De naissance -- Pronom indéfini.
- 11- Conjonction -- D'un verbe gai -- Fleuve de l'Italie.
- 12- Coupure faite avec un instrument tranchant.



PINTADEAU AUX NOIX ET AUX CHAMPIGNONS

Un poulet aux champignons, vous connaissez sûrement. Mais pour choyer votre petite famille un de ces soirs, pourquoi ne pas servir un pintadeau aux noix et aux champignons? Ils seront ravis!

INGREDIENTS:

- Pintadeau de 2 lb. 1/4 ou petit poulet.
- Petite mirepoix: Sauce à base d'oignons, de carottes, de lardons et d'un bouquet garni.
- 1 verre de vin rouge.
- 3/4 de verre de fonds de veau.

1/2 boîte de champignons. Quelques noix vertes et des petits oignons.

PREPARATION:

- Salez et poivrez votre pintadeau à l'intérieur et à l'extérieur.
- Mettez-le au four chaud avec l'huile et le beurre.
- A mi-cuisson, ajoutez la mirepoix.
- Retirez votre pintadeau, égouttez la mirepoix.
- Faites pincer.
- Déglaçez avec le vin.
- Réduisez.
- Mouillez avec le fonds de

veau. Réduisez jusqu'à la nappe, Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

GARNITURE:

- Faites sauter les champignons.
- Ajoutez-les à la sauce avec les noix.
- Coupez votre pintadeau en 2 ou 4.
- Dressez sur un plat chaud.
- Nappez de la sauce et servez votre pintadeau accompagné d'un gratin dauphinois.

MOT MYSTERE

Problème no 205 8 lettres cachées

THEME ECOLE REGIONALF

Lorsque tous les mots ci-dessous auront été utilisés horizontalement, verticalement et diagonalement dans la grille, il ne vous restera que les lettres servant à révéler le MOT-MYSTERE.

A	cause	dessin	exit	J	notion	rapport	signe
âge	chaise	devoir	F	jeu	O	récl	soeur
agité	chant	E	facteur	jeune	oeuvre	regard	soin
ami	ciseau	école	file	L	oral	rgle	soir
ami	classe	écouler	filie	leçon	ouïe	renvoi	surtout
amical	clé	écolière	frère	lettre	outil	repas	T
amie	cloche	éface	futur	livre	P	repos	table
âne	compas	élève	G	lunch	M	retard	taxe
ardoise	cour	ému	garçon	merc	plume	retour	tête
argent	encr	grille	H	midl	prîere	revue	texte
bilan	crail	ennui	heure	H	mine	riant	V
bloc	crayon	essai	horloge	N	neuf	questionnaire	rire
boude	D	examen	I	note	R	sac	valeur
cahier	départ	exercice	image		rang	second	voix

La réponse du problème précédent: phalangine

1	E	A	G	E	E	E	T	U	D	E	E	H	S	E	N	F	U	T	U	R
2	A	U	X	I	V	I	V	E	N	F	C	A	I	O	R	I	I	M	A	E
3	S	A	M	U	R	N	S	G	F	N	P	P	I	E	I	C	S	L	U	G
4	T	A	E	E	O	I	I	A	U	M	O	L	V	D	E	N	A	S	E	A
5	N	N	P	Y	A	S	C	L	O	C	H	E	U	R	E	G	L	E	E	R
6	G	O	A	H	M	E	R	C	I	O	R	A	L	M	R	T	S	R	C	D
7	S	R	C	H	I	I	L	U	R	S	E	M	I	A	E	U	I	A	O	O
8	C	V	I	R	C	M	D	L	O	S	A	N	P	X	A	A	H	X	L	I
9	L	B	A	L	A	A	O	I	I	C	E	P	T	C	N	I	I	I	E	S
10	A	I	L	L	L	G	R	C	E	F	O	E	E	N	E	O	V	C	T	E
11	S	E	T	O	E	E	O	L	R	R	N	U	O	R	V	R	I	A	T	C
12	S	E	R	U	C	U	V	E	T	N	E	I	R	D	E	C	B	G	R	O
13	E	T	D	C	O	A	R	E	A	J	T	I	S	R	R	L	N	I	E	N
14	F	N	U	U	N	E	S	L	L	S	E	E	R	E	E	A	I	T	D	E
15	A	E	N	O	O	E	I	E	E	O	U	X	P	R	N	T	E	O	E	
16	C	R	R	U	T	B	R	U	R	L	S	E	N	A	L	G	V	E	U	P
17	T	R	G	N	I	R	Q	I	M	R	A	S	U	E	M	A	O	O	R	A
18	E	E	A	E	O	E	U	V	R	E	E	R	A	R	U	E	C	R	I	R
19	U	I	T	I	N	T	E	S	T	D	E	V	O	I	R	F	N	E	P	T
20	R	E	V	U	E	T	E	C	O	L	I	E	R	E	C	O	L	I	E	R

BRIDGE

A-2297

A LA MANCHE

Alors qu'en réponse à une enchère d'ouverture le répondant annonce à simple saut une nouvelle suite, en ce cas il engage l'équipe à rechercher pour le moins une manche. Mais pour une telle action le préconise l'une des deux choses suivantes. Le répondant doit avoir une suite longue et solide ne requérant pratiquement aucun appui du partenaire. Ou encore le répondant doit avoir un très bon complément de la suite montrée par l'ouvreur. Voyons la main suivante qui s'est présentée au cours d'une partie libre.

Donneur: Sud
Personne vulnérable

Pi- A-4
Co- D-V-7-6
Ca- 8-3
Tr- A-R-D-9-3

Pi- R-D-V-8
Co- R-6
Ca- V-5-4
Tr- V-10-6-2

O N E
S

Pi- 7-6-5-3
Co- 8-3
Ca- D-7-6-2
Tr- 8-5-4

Pi- 10-9-3
Co- A-10-9-5-2
Ca- A-R-10-9
Tr- 7

Sud	Ouest	Nord	Est
1- cœur	pas	3- trèfles (1)	pas
3- carreaux	pas	4- S-A	pas
5- cœurs	pas	5- S-A	pas
6- carreaux	pas	6- cœurs (2)	pas
pas	pas		

(1) Par son saut à 3-trèfles Nord montre soit une suite solide ou un très bon complément des cœurs.

(2) Alors que deux rois se trouvent chez les adversaires Nord doit se satisfaire d'un petit chelem.

Entame: - roi de pique.

Alors que le déclarant peut envisager qu'il se trouve devant un bon contrat, il n'a pas à rechercher une levée supplémentaire mais accorder à son contrat la plus grande sécurité possible.

Aussi après l'as de pique, le Mort change à la dame de cœur que le déclarant prend de son as alors qu'Est a fourni petit cœur.

Alors que le Mort fait suivre ses trois honneurs de trèfle le déclarant dispose de ses deux derniers piques. Voulat se protéger contre la possibilité que chez l'un des adversaires se trouvaient trois cœurs comprenant le roi et qu'ainsi il y aurait danger que le Mort soit réduit à une seule coupe, le Mort revient donc avec un quatrième trèfle que le déclarant coupe. Le retour d'un atout accorde une levée au roi des adversaires et alors que le partage se révèle 2-2 plus rien ne peut inquiéter le déclarant qui très facilement obtient les levées restantes.

Ainsi on peut dire que non seulement un changement de couleur fait à simple saut de la part du répondant non seulement engage les joueurs à rechercher une manche, mais très souvent est le prélude d'un chelem.

Noël Duchesne

Le temps vous PRESSE, mais vous désirez un travail bien fait... HE BIEN! Venez nous voir.

LE PROGRÈS DU SAGUENAY LIMITEE
316, Avenue Labrecque - Chicoutimi
Téléphone: 543-5474

Pour nous VITE et BIEN vont de PAIR.

Sears affaires d'or

TONDEUSE A GAZON ELECTRIQUE
Mensualités: \$7*
Largeur de coupe 18". Manche pliant. Mise en marche par interrupteur. #55472. **59⁹⁸** ch.

TONDEUSE A ESSENCE
Mensualités: \$8*
Modèle avec démarreur à rappel sur le dessus, roues de 6", 4 hauteurs de coupe différentes. #56522. **68⁹⁸** ch.

TRONCONNEUSE ELECTRIQUE
Mensualités: \$8*
Modèle Craftsman, avec moteur 2 hp, chaîne Barracuda 11 livres 8 onces. Huitelers automatique et manuel. Arrêt incorporé. #59316. **84⁹⁹** ch.

Tronçonneuse à essence
Mensualités: \$10*
Modèle Craftsman 14", très léger avec moteur 2,3 hp cu. Chaîne Oregon. Démarrage rapide. Huitelers automatique et manuel. 10,4 livres. #59385. **134⁹⁹** ch.

ARROSEUR
p. Arrose 2,200 pi. ca. Cadran de réglage pour 4 positions d'arrosage. #50954. **3.88** ch.

ARROSEUR
Modèle à rampe oscillante arrose 2,500 pi. ca. Carter en fonte de zinc. 4 positions d'arrosage. #50994. **8.99** ch.

AUTRE MODELE A ESSENCE:
Moteur 1,9 hp cu. #59383. Rég.: 109,98, 99,99 ch.
AUTRE MODELE ELECTRIQUE:
Moteur 1,3/4 hp. #59314. Rég.: 69,98, 59,99 ch.

TUYAU EN VINYLE ET CAOUTCHOUC
Modèle 25', #50715 **4.99** ch.
Modèle 50', #50716 **8.99** ch.
Modèle 75', #50717 **13.49** ch.
Modèle 100', #50718 **16.98** ch.

Quincaillerie - Rayon 9



Sears affaires d'or

Jeudi et vendredi 20 et 21 juin

VOTRE CHOIX
Rég.: \$3
2/\$5

Soutien-gorge COURT

AUTRE MODELE COURT
Soutien-gorge en dentelle avec dos de lycra. Bretelles réglables. Blanc seulement. A 34-36, B 34-38, C 34-36. No 31161.

GAINÉ COURTE
Confection en lycra. Léger contrôle exercé. P-M-G. No 10066.

Boutique intime - Rayon 18

ROBES POUR DAMES
8⁹⁹ ch.

Robe soutien-gorge d'allure très jeune avec glissière au dos. Sans manche. En nylon fini antron. Imprimés variés. 10 à 18 ans. No 8525.

ROBES LONGUES
12⁹⁹ ch.

Modèle soutien-gorge en antron. Glissière au dos. Imprimés variés. 10 à 18 ans. No 8526.

ROBE "Hot pant"
7⁹⁹ ch.

Robe en coton boutonnant devant. Culotte avec taille élastique. Imprimés variés. P-M-G. No 8290.

Lingerie - Rayon 38

Simpsons-Sears Ltd.

Une nouveauté

La signalisation nocturne des vêtements pour enfants

Partant du principe qu'un piéton, la nuit, est toujours à la merci d'un automobiliste, un fabricant vient de mettre au point un tissu rétro-réfléchissant. Ingénieuse trouvaille!

En effet, quel est le conducteur qui n'a jamais failli renverser une silhouette sombre aperçue trop tard dans le faisceau de ses phares? Même les routes peu fréquentées ne sont pas exemptes de ce danger car on y roule vite, sûr de ne rencontrer personne.

Malheur au piéton ou au cycliste qui se croit en sécurité, à cette heure de la nuit, sur cette route isolée!

A une certaine vitesse, la distraction et la fatigue aidant, il est possible de voir un piéton dans les derniers 175 pieds mais difficile de l'éviter.

tude de micro-billes de verre (50 millions par m²) enfermées dans un système optique qui a la propriété de renvoyer la lumière à la source. C'est un produit 3 M, agréé par la prévention routière française.

Naturellement, on ne fait pas de vêtements entiers en "scotchlite". On emploie ce tissu en petites surfaces entrant comme éléments décoratifs dans la composition du vêtement.

Il est facile à coudre car les microbilles de verre sont fixées sur un support de coton. Ces tissus sont 260 fois plus réfléchissants qu'une peinture blanche.

L'automobiliste peut les apercevoir à 500 pieds s'il circule en feu de croisement, à 1.000 pieds en feu de route.

LA SECURITE DES PETITS ENFANTS

C'est en particulier une grosse sécurité pour les enfants, les écoliers qui rentrent tard ou les tout petits qui échappent à la sur-

veillance familiale pour aller jouer, la nuit, sur les routes.

Pour lancer ce produit sur le marché, le styliste Bonnemains vient de créer une collection pour enfants, collection de vêtements de jeux et de sports en coton bleu, pratique et solide, avec des décorations de bandes blanches en "scotchlite".

Comme ce produit est traditionnellement porté par les fermiers, la collection a été appelée "les bou-seux".

CATAPHOTE DE BICYCLETTE

Il n'est pas exclu que ce tissu se vende bientôt dans le commerce. Il sera facile d'en coudre soi-même quelques pièces sur les vêtements.

Les garnitures réfléchissantes joueront alors vis-à-vis des phares le rôle de ces cataphotes à facettes, en général en verre rouge, qui scintillent à l'arrière des bicyclettes

lorsqu'ils sont touchés par un rayon lumineux, signalant ainsi la présence du véhicule.

Le lavage des vêtements se fait sans problème (en machine à laver, 500 maximum) et le repassage demande simplement que, pour la partie "scotchlite", le fer soit réglé sur "fibres synthétiques".

Voici quelques suggestions d'emploi: 2 ovales en genouillères sur un pantalon ou aux coudes d'une veste, deux bandes sur les coutures externes des manches, une bande ruban autour d'un chapeau, une ceinture, une bordure d'ourlet ou de parapluie, en disques sur la poitrine ou dans le dos d'une chemise, en entre-deux à n'importe quel endroit d'un vêtement.

On peut imaginer un survêtement veste ou poncho conçu au départ avec un empiècement entier de tissu "scotchlite".

Les bandes de tissu pourraient aussi bien être collées sur un cartable d'écolier, des souliers, des bottes.

On pourrait en faire des bracelets pour les jambes et les bras nus des petits enfants qui vivent souvent avec un slip minimum.

MEME EN MER, UNE LAMPE-PHARE VOUS RETROUVERA

Enfin, collées sur un gilet de sauvetage, ces bandes de tissu permettront aux phares du bateau de secours de vous repérer plus facilement dans la nuit.

On sait combien il est difficile de voir un objet au ras de l'eau, de jour et encore plus de nuit. Si l'on pouvait imaginer que tous les gilets de sauvetage soient bordés de bandes de "scotchlite", en attendant d'être confectionnés entièrement dans ce matériau, une grande sécurité serait assurée.



Quelques suggestions d'emploi:
 1- en disque sur la poitrine, autour des manches et des jambes de culotte, en bracelet de cheville.
 2- en genouillère, en ceinture, en brassard.
 3- au bord du chapeau.
 4- au bord du parapluie.
 5- sur le gilet de sauvetage.

Le mariage au Japon

Plus de quarante pour cent des mariages japonais sont encore arrangés d'avance, selon des coutumes séculaires, par le truchement d'intermédiaires, de négociations et d'échanges de cadeaux entre les familles.

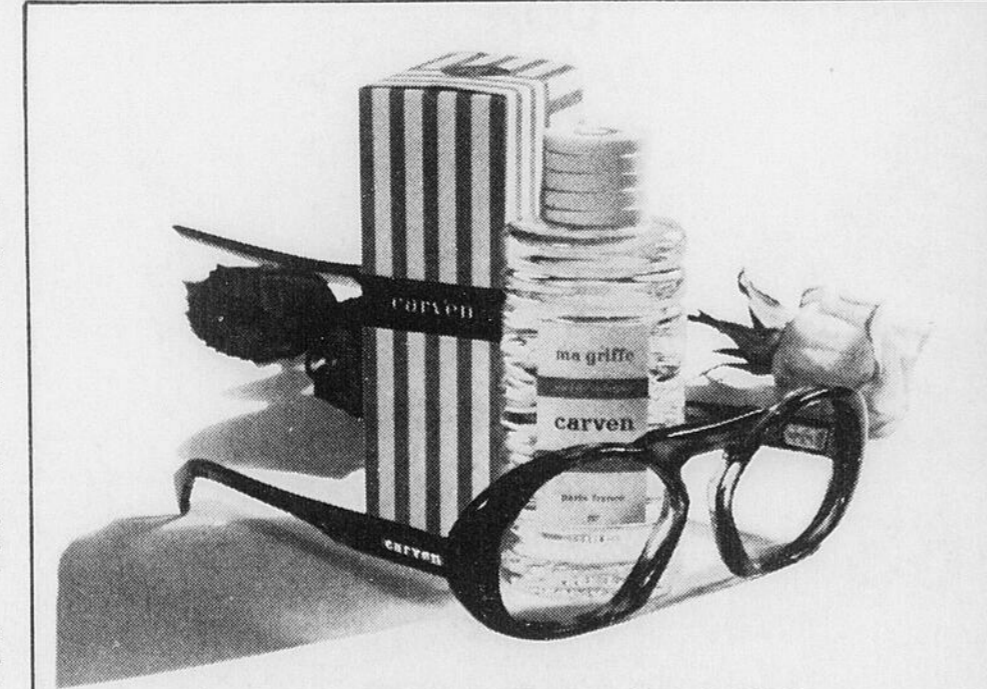
Mais de nos jours, certains de ces arrangements sont basés sur des ordinateurs, ou autres inventions modernes appréciées des japonais et qu'ils fabriquent en grande quantité.

Une agence japonaise assortit les couples, mais seulement ceux qui promettent de se marier selon la coutume japonaise, à l'aide d'ordinateurs. Une émission de télévision donnait jusqu'ici aux jeunes femmes et hommes désireux de convoier, une minute pour exposer leurs qualifications matrimoniales.

Les gens intéressés écrivaient ensuite pour demander une entrevue avec telle personne qu'ils avaient pu voir sur le petit écran.

L'Association intermédiaire, qui possède des succursales dans tout le pays, utilise une technique moderne un peu différente.

La CROIX-ROUGE est toujours à l'oeuvre



Pour être habillé dernier cri:

les montures de carven

ce sont nos élégantes

demandez-les à votre optométriste ou à votre opticien



GRANDE VENTE DE PEINTURE

\$9.99
le gallon
Prix de détail suggéré: \$14.15

UN RABAIS DE \$4.16

SICOVEL
Super blanc titane, semi lustré d'intérieur à l'alkyde

Inodore et facile d'application. Lavable, il est très apprécié dans la cuisine et la salle de bain.
Le prix spécial s'applique au "super blanc titane". SICOVEL est aussi disponible, au prix régulier, dans le vaste choix de couleurs "COLORAMA 2000".

\$9.99
Le gallon
Prix de détail suggéré: \$14.40

UN RABAIS DE \$4.41

SATIN-OPAC
EN VENTE A \$9.99

Latex super blanc pour intérieur

Facile d'application, il couvre en une seule couche la plupart des surfaces. Pinceaux et rouleaux se nettoient à l'eau.
Le SATIN-OPAC est disponible en blanc et en teintes pastel idéal pour couvrir les plafonds, la chambre à coucher, le salon, etc.

\$9.99
Le gallon
Prix de détail suggéré: \$13.65

UN RABAIS DE \$3.66

SICO-TEX
EN VENTE A \$9.99

Latex extérieur blanc, très blanc à l'acrylique

Extraordinairement résistant aux intempéries, aux écarts de température, à la décoloration et au cloquage. Idéal pour peindre l'extérieur de la maison. SICO-TEX s'applique facilement et sèche très rapidement.
Le prix spécial s'applique au SICO-TEX blanc. Ce produit est également disponible au prix régulier dans le vaste choix de couleurs "COLORAMA 2000".

\$9.99
Le gallon
Prix de détail suggéré: \$14.15

UN RABAIS DE \$4.16

SICOPRIM
EN VENTE A \$9.99

Apprêt extérieur blanc pour le bois

L'apprêt idéal avant l'application de peinture à l'extérieur. Donne une protection additionnelle et fournit une excellente préparation pour recréer le fini extérieur SICOPRIM vous évite de reprendre les travaux de peinture à chaque année.

SICO

Mon numéro 1 en peinture dixit Père Lafeuille

GERVAIS INC.
775, St-Hubert,
JONQUIERE.
547-2621

A.C.A. ST-BRUNO (HEBERTVILLE)
45, rue Turgeon
344-1750 et 343-3812