

CLEMENCE à l'Outremont

"Mon dernier show"
un disque et un spectacle

Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Or depuis une couple d'années, Clémence semble ne connaître que des hauts. Jamais en effet, sa carrière n'a été si bien remplie. Peu d'artistes québécois peuvent se vanter d'avoir su diversifier autant qu'elle leurs activités: spectacles, télévisions, disques, livres. Et même à l'intérieur de chacun de ces domaines, Clémence joue sur plusieurs cordes, celle de la tendresse, celle de l'humour, celle de la parole, de la chanson, de la poésie.

Elle reprend "Mon dernier show", les 27, 28 et 29 octobre prochains à l'Outremont, faisant une fois de plus mentir sa propre chanson. "Le monde aime mieux Mireille Mathieu", qu'elle a écrite lors d'un "bas", il y a quelques années, car Clémence Desrochers a eu la bonne idée (ou la chance) de connaître ses bas avant ses hauts.

Cette année, "Mon dernier show" s'appelle "Mon dernier show bis", parce que si Clémence le refait une dernière fois, c'est qu'elle a été "bissée" par la critique et le public québécois, qui se sont attachés aux personnages qu'elle a créés dans ses monologues et qui veulent retrouver ces atmosphères poétiques qu'elle sait si bien évoquer dans ses chansons. Chacun d'entre nous aura d'ailleurs l'occasion de s'y retremper en écoutant le dernier disque de Clémence, qui est un enregistrement "live" de "Mon dernier show" et qui paraîtra le 17 octobre sur étiquette Franco.

Clémence Desrochers est aujourd'hui "officiellement" reconnue comme l'une

des "Grands de la chanson québécoise". Elle a créé un style, développé un genre que des "p'tits jeunes" se sont mis à cultiver après elle. Mais il n'y a pas que la chanson. Il y a aussi le spectacle, ce contact direct et chaleureux qui reste selon Clémence (et tous les grands artistes de

scène) la plus grande motivation et la plus grande satisfaction. Clémence est maintenant satisfaite de son public. Il connaît lui aussi un beau haut. Il verra dans quelques jours "Mon dernier show bis", les 27, 28 et 29 octobre à l'Outremont.

IMPROMPTU en réponse à cette question:

QUEST-CE QUE LA POESIE?

Chasser tout souvenir et fixer sa pensée. Sur un bel axe d'or la tenir équilibrée.

Incertaine, inquiète, immobile pourtant; Peut-être éterniser le rêve d'un instant;

Aimer le vrai, le beau, chercher leur harmonie; Ecouter dans son cœur l'écho de son génie;

Chanter, rire, pleurer, seul, sans but, au hasard; D'un sourire, d'un mot, d'un soupir, d'un regard; Faire un travail exquis, plein de crainte et de charme; Faire une perle d'une lame; Du poète ici-bas voilà la passion. Voilà son bien, sa vie et son ambition.

ALFRED DE MUSET

Il est difficile de trouver les nouvelles dans les poèmes, mais des hommes meurent misérablement chaque jour par le manque de ce qu'ils trouveraient là.

WILLIAM CARLOS WILLIAM



Le mercredi 19 octobre à 19h.30, l'émission VISAGE, dans le cadre de la Soirée du Québec, diffusée à la télévision de Radio-Québec, tracera le portrait du journaliste québécois André Laurendeau. Des gens qui ont connu et côtoyé cet homme qui a marqué notre histoire apporteront leur témoignage. Il est à noter que l'émission VISAGE est diffusée en reprise le vendredi à 16h.30. C'est donc un rendez-vous à la télévision de Radio-Québec, canal 17 Montréal.

Un film pour adultes qui vous touchera droit au... COEUR!
"La jeune Lady Chatterley" est le premier film érotique pour ceux qui vivent l'amour sous toutes ses formes.

18 ANS Adultes



La Jeune Lady Chatterley
HARLEE M. BRIDE - PETER RAYTRAY - WILLIAM BECKLEY - ANN MICHELLE - MARY FORBES
UN FILM DE ALAN ROBERTS
UN FILM FRANÇAIS DE "YOUNG LADY CHATTERLEY" EN COULEUR

Aussi 2e grand film L'AMOUR MOTORISE DES VENDREDI

Adultes \$3.00 Age d'or \$1.25
HORAIRE
Semaine: L'Amour motorisé 7:45
La Jeune Lady Chatterley 9:15
Samedi: L'Amour motorisé 5:00-8:00
La Jeune Lady Chatterley 6:15-9:40
DIMANCHE: L'Amour motorisé 1:30-4:45-8:00
La Jeune Lady Chatterley 2:55-6:15-9:40

CINEMA LONGUEUIL

1 PLACE LONGUEUIL 677-7933

Disque d'or à France Gall et Michel Berger

France Gall et Michel Berger viennent tout juste de nous arriver de New-York où ils ont passé un week-end exceptionnel, tout d'abord parce que c'était leur premier vrai contact avec les U.S.A. et les Américains, mais ensuite et surtout parce que la maison Atlantic, les avait spécialement invités pour remettre à chacun d'eux un disque d'or. Ces deux trophées leur ont été remis par l'un des plus célèbres aux Etats-Unis, Sam Goodie. France Gall s'est vu

décerner cet honneur pour avoir vendu en France plus de 100,000 copies de son dernier album, "Dancing Disco". Alors que dans le cas de Michel Berger, c'était pour souligner son brillant travail de producteur.

Pendant leur séjour au Québec, France

Gall et Michel Berger rencontreront quelques journalistes et participeront à certaines émissions de télé, comme: "Parle, parle.", "Bon dimanche", "Jardin des Etoiles", etc... Ils iront rendre visite à plusieurs stations de radio montréalaise, Radio-Canada, CKAC, CKOI, CFGL, CIEL etc... Ravis d'être parmi nous et de faire vraiment connaissance avec les québécois, ils ont aussi l'intention d'aller "faire un tour" à Québec, Sherbrooke et Ottawa où là aussi, ils seront invités à différentes émissions de

télé et de radio. On se rappelle de la popularité que France Gall a connue au Québec à quelques années. Et il semble bien que ce nouvel album qu'elle vient lancer ici sert second départ pour sa jeune carrière. Quant à Michel Berger, on souhaitait le connaître depuis déjà un bon moment. C'est sans

doute ce voyage-ci qui nous donnera l'occasion de le découvrir et de l'apprécier à sa juste valeur de musicien, de compositeur et de producteur.

Seul le meurtre est le moyen d'en sortir...

LA PRISON DU VIOL

CE QU'ON LUI FAIT ENDURER A LA PRISON DE JACKSON COUNTY EST UN CRIME!

VERSION FRANÇAISE DE "JACKSON COUNTY JAIL"

AVEC **YVETTE MIMIEUX** EN COULEURS

TOAMY LEE JONES - ROBERT CARPADIENE - NANCY NOBLE

AUSSI, 2 GRAND FILM: "CHIEN DE PAILLE"

DES VENDREDI! GREENFIELD PARK 1 GREENFIELD PARK PL. 671-6129

De Harlem à Hong-Kong ils craignent la renommée et la violence de Black Cal Jefferson le champion!

18 ANS Adultes

CHIQUITO
JAMES IGLEHART
SHIRLEY WASHINGTON

Nerfs d'Acier... Gants de Velours...

V.F. de "BAMBOO GODS & IRON MEN"

La vraie histoire de Annie Belle 2e FILM

annie... ou la fin de l'innocence

V.F. de ANNIE
ANNIE BELLE
CHARLES FAWCETT

DISTRIBUÉS PAR Les Films AMBASSADEUR

DES VENDREDI! GREENFIELD PARK 3 GREENFIELD PARK PL. 671-6129

Abandonné, arraché à sa mère, il bravera tous les obstacles pour retrouver son père!

Voyez GIACOMO, L'ENFANT-COURAGE

IL ARRIVE RAREMENT QUE LE CINEMA NOUS OFFRE UN FILM AUSSI EMOUVANT...

la LIGNE du FLEUVE

avec RICCARDO CUCCIOLLA, LEA MASSARI, PHILIPPE LEROY

2 FILMS EN COULEURS "SOLDAT DUROC"

Cinéma I

PLUS EXCITANT, PLUS GRANDIOSE QUE "AIRPORT 1975"

LE VOL # 23 S'ÉCRASE DANS LE TRIANGLE DES BERMUDES...

LES NAUFRAGÉS DU 747

version française de AIRPORT '77

JACK LEMMON
LEE GRANT, BRENDA VACCARO, JOSEPH COTTEN, OLIVIA DE HAVILLAND, DARREN MCGAVIN, CHRISTOPHER LEE, GEORGE KENNEDY, JAMES STEWART

Est-ce un fantôme, un démon ou le diable lui-même?

2 FILMS EN COULEURS "ENFER MÉCANIQUE"

Cinéma II

le camp qui faisait frémir ceux là même qui le gardaient!

LE CAMP DES FILLES PERDUES

avec MIRCHA CARVEN, PAOLA CORAZZI, un film de SERGIO GARRONE

"CAMP" semaine 6: 15-9:50
Samedi & dimanche 2:45-6:15-9:50
"Tour" semaine 6: 8:00
Samedi & dimanche 1:00-4:30-8:00

2 FILMS EN COULEURS LE TOUR DU MONDE DE FANNY HILL

Cinéma III

boul. Taschereau • MAIL CHAMPLAIN • 465-5906

Les moins de 14ans \$1.50

Ouvrez votre cœur à un rayon de bonheur.

Sans Famille

2e film
Les Monstres de l'espace
Sam. et Dim à MIDI!

le charlot

POUR TOUTE LA FAMILLE!

L'HISTOIRE D'UNE FEMME OUTRAGÉE QUI SE VENGE!

UN INCROYABLE RÉCIT DE CANNIBALISME À L'ÈRE MODERNE.

AUSSI **SURVIVRE**

UN FILM DE ALAN ROBERTS

VIOL ET CHATIMENT

DES VENDREDI

le charlot

Vous pouvez bien vous dire "CE N'EST QU'UN FILM" mais ça n'aidera pas!

18 ANS Adultes

Deux innocentes jeunes filles veulent aller passer Noël avec leurs parents. Leur voyage se changera en UN CAUCHEMAR DE TERREUR, dès qu'elles atteindront...

LE DERNIER ARRÊT DU TRAIN DE NUIT

KAY BEAL - PATTY EDWARDS - RICHARD DAVIS - Couleur

2e grand film en Couleur

LA FUREUR DU DRAGON

2e SEMAINE omega 1

Induites en diverses aventures passionnelles

CULTURE

un film de Max Peccas
V.F. de "TASCMIUS" en Couleur

AUSSI **SERVICE avec un SOURIRE...**

AGENCE DU PLAISIR

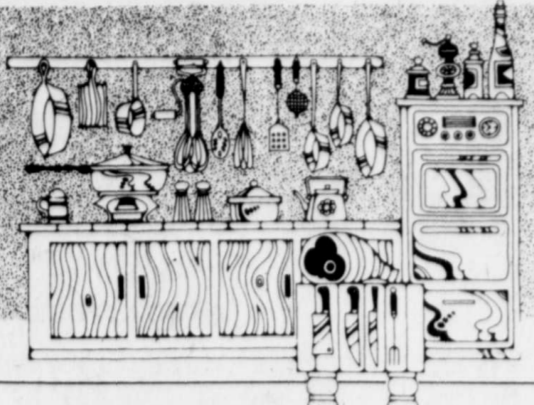
avec CHRISTA FREE, MARIANNE DUPONT, MONIQUE ROHDE
V.F. de "PLEASURE AGENCY" en Couleur

2e SEMAINE omega 2



bonne table, bonne santé

Louise Desaulniers, diététiste conseillère en alimentation



C'EST LA SAISON DES FIBRES ALIMENTAIRES

Vous avez sûrement entendu ou lu ce nouveau mot car il fait couler beaucoup d'encre depuis quelque temps. Que sont-elles les fibres alimentaires? Est-ce un légume, un fruit, une viande? Ce sont des substances complexes qui ne sont pas digérées dans le tube digestif.

OU LES TROUVE-T-ON?

Les fibres alimentaires proviennent du monde végétal et se retrouvent dans les céréales et le pain à grains entiers, les légumineuses telles que pois, fèves, lentilles, les noix, les fruits et légumes. On ne trouve pas de fibres alimentaires dans la viande, le poisson, la volaille, les oeufs, les fromages, le lait qui sont tous d'origine animale.

QUEL RÔLE JOUENT LES FIBRES ALIMENTAIRES?

Leur rôle vraiment reconnu est de faciliter l'évacuation intestinale. On a trouvé que les fibres alimentaires augmentent le volume fécal et préviennent la constipation dans l'intestin.

Plusieurs hypothèses sont intéressantes telles qu'un abaissement du taux de cholestérol sanguin avec un régime plus riche en fibres alimentaires et une moins grande incidence du cancer du colon chez les personnes consommant un régime alimentaire riche en fibres.

Mais elles demeurent des hypothèses qui sont toujours à l'étude. De toute façon il n'y a pas d'aliments miracle et un excès de fibres dans le régime peut causer des maux tels qu'une mauvaise absorption de certains

minéraux et des calculs renaux, c'est l'équilibre qui est souhaitable. N'oubliez pas qu'il n'y a pas que le régime alimentaire qui puisse causer des problèmes au niveau de l'intestin, il y a l'hérédité, le stress, une vie trop sédentaire et un mauvais fonctionnement au niveau de l'intestin lui-même.

QUE DOIT-ON FAIRE?

Suivre les recommandations du guide alimentaire canadien qui nous dit de manger tous les jours:

3 à 5 portions de pain et céréales à grains entiers de préférence
Exemple de céréales à grains entiers: gruau, blé filanté, flocons de blé entier, avoine roulée, son entier, pains de grains entiers, muffins au germe de blé, au son, à l'avoine, etc.

4 à 5 portions de fruits et légumes, inclure au moins 2 légumes verts ou jaunes de préférence et crus ou cuits et des légumes verts feuillus tels: laitues, épinards, feuilles de betteraves, chou, etc. En plus de fournir des fibres alimentaires, ces aliments vous fournissent des vitamines A, B, C, du fer ainsi que d'autres éléments nutritifs nécessaires à la santé.

Ce n'est pas une mo-

de que de prendre des aliments fibreux dans notre alimentation mais c'est plutôt un défaut que nous avons nous les nord-américains d'avoir une alimentation trop raffinée et basée sur les aliments riches en gras et de source animale.

Bonne santé!



La Rive-Sud en deuil
BELLEAU, Jean-Marie
A Longueuil, le 10 octobre, M. Jean-Marie Belleau — 47 ans — chauffeur d'autobus de la compagnie Riverain Transports Inc. Exposé à la résidence funéraire E.D. D'ARCHE & FILS INC. OUEST BOUL. CURE-POIRIER

LAPIERRE, Yvonne
A Beloeil, le 11 octobre, Mme Yvonne Viator Lapierre - 84 ans et 5 mois - née Yvonne Lacasse - demeurant au Pavillon Beloeil. Exposée aux Salons MAURICE DEMERS

Save those food scraps and start an indoor garden

Newspapers and glass containers aren't the only things you can recycle. Some food scraps can, with a little tender loving care, enjoy a second life as an indoor garden. These projects will interest any container gardener and appeal enormously to children.

Carrot tops, for example, make interesting and unusual plants. According to the new Ortho book "House Plants Indoors/Outdoors", a large carrot with some of the leaf tips still showing on the end, is the ideal plant starter. The slimmer part of the root should be cut off leaving the carrot top with a length of two to three inches. Next, hollow out the bottom end; make two holes on opposite sides and put a decorative cord or string through these. Then hang the carrot in a bright window.

The hollowed-out part should then be filled with water and refilled as often as necessary to keep the moisture there. Soon, leaves will begin to sprout out of the lower part, making an unusual plant that should last several weeks.

Sweet potatoes root readily when placed half in and half out of a container of water. As many of the sweet potatoes sold in supermarkets have been treated so that they will not sprout, you will have to search out one with the sprouts showing. Until the potato vine gets too large, say the editors of this book, change the water once a week, pouring out the old and replacing with new. A few chunks of charcoal in the container will help keep the water fresh.

Sweet potato vines will climb a small trellis indoors, grow as hanging basket plants, or as vine to trail over a table or cabinet top.

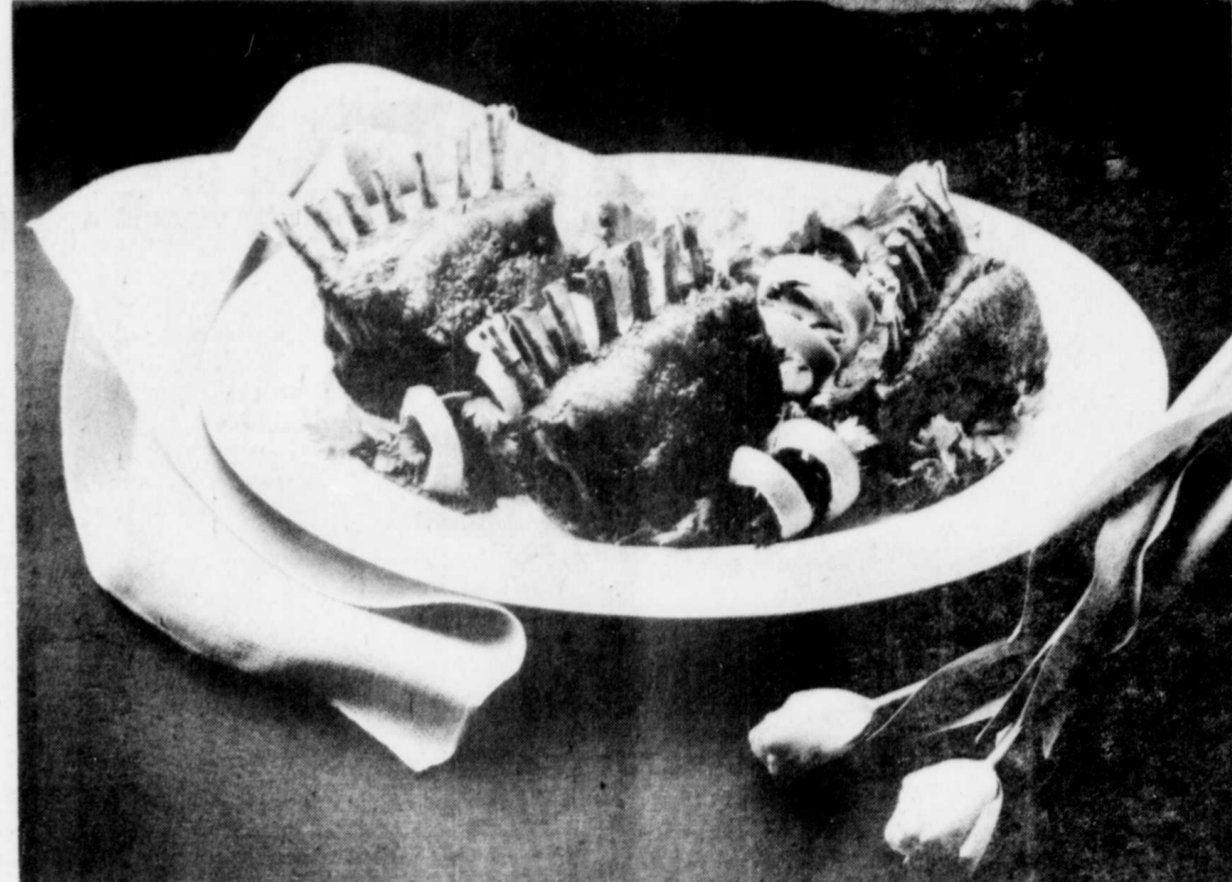
Avocado seeds sprout readily, and grow into attractive, leafy plants. To get them started, insert three toothpicks in the broad end of the seed; these will hold it over the top of a glass of water filled so that the base of the seed just rests in the moisture.

The glass should be set, says "House Plants Indoors/Outdoors", in a bright window and the water level kept constant. In time you will see roots form, then a green sprout. Eventually, you will need to transplant the young avocado to a pot of equal parts of soil, sand and peat moss, which should be kept moist.

Pinching out the growing tip of the young plant will encourage it to branch.

Other food scraps suitable for re-cycling into indoor gardens include pineapple tops, which can be rooted in water or planted in soil to the base of the leaves and grown as a broccolli; citrus seeds, which can be planted in small pots to produce miniature trees; oats and beans, which make attractive saucer gardens and yield delicious sprouts for use in salads.

"House Plants Indoors/Outdoors" is one of ten books in the Ortho food and garden series and is available from garden centres and hardware stores dealing in Ortho products. The retail price per copy is \$3.98.



Carre d'agneau à l'anglaise

2 carrés d'agneau de Nouvelle-Zélande de 1/2 à 2 lb chacun, sans gras
1/2 tasse d'eau
1/4 de tasse de feuilles de menthe séchées
1/2 tasse de vinaigre de cidre ou de malt
1/2 tasse de sucre

4 personnes.
Chaufez le four à 325°F. Faites rôtir les carrés d'agneau, congelés ou non, à découvert pendant 45 minutes à une heure. Amenez à ébullition le mélange d'eau et de feuilles de menthe et laissez mijoter pendant 5 minutes à découvert. Ajoutez le vinaigre et le sucre. Arrosez la viande de temps en temps. Servir avec le reste de la sauce.

Souviens-toi, nul ne peut te forcer à te sentir inférieur sans ton consentement.
ELEANOR ROOSEVELT

"Il pêche bien qui fait une bonne vie", disait Sancho, "c'est toute la religion que je comprends".
CERVANTES

Bonne chère pour deux... \$21.95

Si vous aimez dîner à la chandelle, dans un décor élégant qui favorise le tête-à-tête, Baccara vous réserve une agréable surprise, dès 18 h, nous vous offrons un repas pour deux personnes pour aussi peu que \$21.95.

Le menu de 6 plats comprend:

soupe à l'oignon gratinée
coquille St-Jacques
steak "sirloin" de 16 oz cuit sur charbon de bois (pour 2 personnes)
salade du chef
dessert
café

N'oubliez pas! DINERS D'AFFAIRES DE 11:30 h. à 3 h. TOUS LES JOURS.

Baccara au restaurant

[Maintenant sous une nouvelle administration]

Ne soyez pas déçus: RÉSERVEZ À L'AVANCE
460 ouest St-Charles, Longueuil
Tél: 670-0851

La Devinière
RESTAURANT FRANÇAIS

Spécialement conçu pour votre bon plaisir. Son bar, sa cave, sa fine cuisine, son service attentionné, son ambiance chaleureuse vous séduiront. Salons privés pour 12 à 35 personnes.

Unique dans la région
225 OUEST ST-LAURENT LONGUEUIL
RESERVATIONS: TEL: 463-0666

Repas d'affaires de midi à 14:30
À la carte du lundi au dimanche inclusive ment de 15 hres à 22:30
La cave à vin de 17 hres à la fermeture avec ses spécialités au coin du feu de bois

AMATEURS DE MUSIQUE WESTERN

JEUDI SOIRÉE DES DAMES AVEC ANDRÉ HÉBERT
Ne pas oublier jeudi soir La Soirée des Dames: des ROSES seront remises GRATUITEMENT à toutes les personnes.
La dame de coeur vaut cette semaine \$75.00

Venez danser du jeudi au dimanche soir avec notre orchestre réputé
THE FUNNY FOUR

SAMEDI SOIR 22 OCT. 10h30 et 1h
ET DIMANCHE 23 octobre 5h. et 9h. p.m.

En vedette: Hubert et Hugnette
Adm. \$2.00

BUFFET ANDRÉ LTEE
Service de Buffet à domicile: soit pour baptême, anniversaire, à la suite d'un décès, nous avons des salles que nous pouvons vous offrir dans l'immediat.
Le Buffet André Ltee est heureux d'annoncer à sa nombreuse clientèle un nouveau menu dans le domaine du Buffet. Pour la première fois un traiteur va vous donner l'eau à la bouche avec le menu suivant:
FONDUE CHINOISE
Consommé au boeuf
Fondue chinoise (haut côté de filet)
Salade verte
Sauce aux champignons
Sauce à fondue (2 sortes)
Patates cocktail
Hors-d'oeuvres (céleri, radis, olives et cornichons)
Pain et beurre
Choix du dessert
Café à la crème.

Buffet André Ltee

Service d'HOTELLERIE
RECEPTIONS DE TOUS GENRES
BANQUETS MARIAGES
LOCATION DE VAISSELLE
SALLE À VOTRE DISPOSITION
SERVICE DE CAFETERIA
FAIRE PARTS PHOTOGRAPHIE
SANDWICHES SUR COMMANDE
PATISSERIE FRANÇAISE
GÂTEAUX DE NOÛES

406 King Georges
POUR RESERVATIONS: **670-9060**

VENDREDI SOIR: ATTENTION:
Tous les vendredis soirs à 11 heures.
LES DECOUVERTES DU BUFFET ANDRÉ
Participez à ce grand concours et courrez la chance de gagner votre grand prix: l'ENREGISTREMENT D'UN DISQUE avec une compagnie reconnue. \$30.00 en prix chaque semaine. Faites valoir vos talents!

ATTENTION DIMANCHE APRES-MIDI 23 OCTOBRE
Tous les dimanches, dès 2 heures, grand Festival Western présenté par Roger Charlebois, du Journal des Vedettes.
Reggie Levasseur
25 ans de vie artistique

MERCREDI SOIR 26 OCT. EN VEDETTE: L'ARTISTE WESTERN DE L'ANNEE LEVIS BOULIANNE
et l'orchestre de l'année LES VOYAGEURS DE L'EST de l'émission "Les Copains du Western" (lundi 6h30 à 7h00, CHLT-TV, canal 7)

Venez entendre l'artiste de l'année LEVIS BOULIANNE et danser au son de ses musiciens Les Voyageurs de l'Est
Admission: seulement \$2.00

Le "temple" du Western sur la Rive-Sud

Tasty Tips from Checkerboard Kitchens

Cereal Makes A Delightful Filling For Orange Brunch Cake

Orange Brunch Cake starts out with a standard sweet yeast dough. The really unusual part is the filling—moist and jelly-like with a delightful hint of orange. The unusual ingredient is breakfast cereal—bite-size crispy rice squares, added to give texture, flavor and nutrition. Crush the cereal, blend with sweetened orange juice and cook a few minutes, until very thick.

ORANGE BRUNCH CAKE
2 tablespoons and 2 tablespoons butter or margarine
3/4 cup and 1/4 cup sugar
1/2 cup orange juice
1 tablespoon grated orange peel
3 cups Rice Chex cereal (bite-size crispy rice squares) crushed to 1 cup
1/3 cup chopped pecans
1 package active dry yeast
1/4 cup warm water (105-115°)
1 teaspoon salt
1/2 cup milk, scalded

2 1/2 to 3 cups all-purpose flour, unsifted
Combine 2 tablespoons butter, 3/4 cup sugar, orange juice and peel in saucepan. Heat to boiling. Stir in cereal and nuts. Cook over low heat, stirring constantly, until very thick (about 3-4 minutes). Let cool. Sprinkle yeast in warm water. Stir to dissolve. Set aside. Combine 2 tablespoons butter, 1/4 cup sugar, salt and milk in large bowl. Add egg and yeast. Mix well. Gradually add enough of the flour to form a stiff dough. Stir vigorously after each addition. Knead 15-20 times on lightly floured board until smooth and no longer sticky, working in some of the remaining flour to make a very stiff dough. Cover with plastic wrap or waxed paper and let rise (on board) 30 minutes. Roll out on lightly floured board to 15 x 8 inch rectangle. Spread filling lengthwise down center third of dough. Cut 1-inch wide strips in dough from filling to outer edges. Fold alternate strips over filling at an angle to form a braid. Transfer to greased baking sheet. Or, form into a ring joining ends securely. Cover. Let rise in warm place (80-85°) until doubled in bulk (about 40-60 minutes). Bake at 350° about 15-20 minutes or until golden brown. Cool on rack. Drizzle with confectioners icing and sprinkle with nuts if desired. Makes 1 cake.

Chez McDonald's, la chasse aux fantômes est ouverte!

Partez à la chasse aux fantômes! Il y en a 10 qui hantent cette pauvre maison. Encercliez-les avec un crayon ou un stylo. Lorsque vous les aurez tous capturés, rappelez-les au restaurant McDonald's de votre quartier et gagnez une frite.
La chasse se termine le 1er novembre 1977.

McDonald's
Oui, c'est pour vous!

2755 Ch. Chambly, Longueuil
822 Boul. St-Laurent, Longueuil
280 Boul. Taschereau, Greenfield Park

Encore une fois Dominion Produits

*Bonne Table ~
Bonne Santé
avec*

Louise Desautels
DIÉTÉTISTE—
CONSEILLÈRE EN ALIMENTATION

**DU POULET, DE LA GASTRONOMIE
DIÉTÉTIQUE**

La viande blanche du poulet est toute aussi nourrissante que la viande rouge du boeuf et elle a comme avantage sur cette dernière d'être maigre et très basse en gras saturé, à la condition que l'on ne mange pas la peau. Elle contient par le fait même moins de calories. Le poulet est économique et savoureux.

	CALORIES	PROTÉINES	GRAS	FER	NIACINE
Une portion normale (3 c. oz) de poulet rôti—viande blanche sans peau	166	32 g	3 g	1.3 mg	11.6 mg
Bifteck de surlonge grillé	388	23 g	31 g	2.9 mg	4.7 mg

MENU SUGGÉRÉ

Pommes frites en panier • Poitrine de poulet au persil • Brocoli à l'orientale • Salade de carottes et pommes • Pain maison—margarine • Croustillant aux pommes (fait avec de l'avoine roulée)

***POULET AU PERSIL (4 portions)**

2 poitrines doubles de poulet
3 c. à table de margarine
1 tasse de bouillon de poulet ou vin blanc
2 c. table de persil haché
2 tranches de citron

Laver les poitrines de poulet. Désosser. Sécher et froter avec le citron. Faire fondre la margarine dans une sauteuse et cuire à moitié couvert, durant 30 minutes. Placer le poulet sur un plateau réchauffé. Ajouter le vin blanc ou le bouillon et le persil au jus de cuisson et déglacer. Verser sur le poulet chaud.

Bon appétit!
Louise Desautels, dt.p.



Les consommateurs sont invités à inscrire à l'adresse suivante:
Les Supermarchés Dominion Ltée
C.P. 6080, Montréal,
Québec, H3C 3G7

**JARRETS
DE PORC**

CONGELÉES

SPÉCIAL!

49^c
LB

**PORC
HACHÉ**

DÉCONGELÉ—
IDÉAL POUR TOURTIÈRE

SPÉCIAL!

98^c
LB

**BOEUF HACHÉ
ORDINAIRE**

FRAIS HACHÉ!

SPÉCIAL!

69^c
LB

**CUISSES DE
POULET**

FRAIS

SPÉCIAL!



89^c
LB

**POITRINES DE
POULET**

FRAIS

SPÉCIAL!



\$1.09
LB

**BEURRE
D'ARACHIDES**

CRÉMEUX—DOMINION
POT 64 OZ

SPÉCIAL!



\$2.69

**JUS D'ORANGE
REFROIDI**

DOMINION—RECONSTITUÉ
BOUT. 32 OZ LIQ.

SPÉCIAL!



49^c

**HARICOTS
VERTS OU JAUNES**

COUPÉS—DOMINION DE
CHOIX—BOÎTE 14 OZ LIQ.

SPÉCIAL!



4/\$1.00

**FARINE
TOUT USAGE**

DOMINION
SAC 5 LB

SPÉCIAL!



69^c

**KETCHUP
DE TOMATES**

DOMINION
BOUTEILLE 32 OZ LIQ.

SPÉCIAL!



89^c

**POIS
VARIÉS**

DOMINION DE CHOIX
BOÎTE 14 OZ LIQ.

SPÉCIAL!



24^c

VIANDES DE CHOIX

CROQUETTES DE MORUE

CONGELÉES—FISHERY PRODUCT
PAQ 12 OZ

.91

SOCS DE PORC

ROULÉS—FUMÉS—SWIFT
2-3 LB

1.85
LB

SAUCISSES

BRUNIR ET SERVIR—
SWIFT PREMIUM

.99
PAQ 8 OZ

SALAMI TRANCHÉ

SWIFT PREMIUM

.95
PAQ 6 OZ

SAUCISSES FUMÉES

DOMINO

.89
PAQ 1 LB

JAMBON DANS LA FESSE

AVEC LOS—
PRÊT-À-MANGER—SWIFT

1.19
LB

SAUCISSES DE PORC

LA BELLE FERMIÈRE

1.25
LB

TOURTIÈRE

LA BELLE FERMIÈRE

\$1.17
16 OZ

PÂTÉ AU POULET

LA BELLE FERMIÈRE

.74
8 OZ

PÂTÉ DE FOIE

BITTNER

2.19
LB

BOLOGNE TRANCHÉ

BITTNER

.99
16 OZ

CHAUSSONS

AUX POMMES—PILLSBURY

.97
PAQ 13.5 OZ

MARGARINE MOLLE

PARKAY

.88
BOL 16 OZ

BEURRE D'ARACHIDES

CRÉMEUX—KRAFT

2.74
POT 48 OZ

CIGARETTES

À BOUT FILTRÉ—
FORMAT KING—VANTAGE

6.65
CARTON DE 200

ALIMENTS POUR CHATS

DINER 'DAINTY'—
VARIÉS—DR. BALLARD

.84
PAQ 12 OZ

VITAMINES

MULTIPLES—FLINTSTONES

\$3.79
PAQUET DE 100

CROUSTILLES

ORDINAIRES—HUMPTY DUMPTY

.99
SAC 250 g

MIEL LIQUIDE

BILLY BEE—CANADA NO 1

1.13
POT OU RUCHE 16 OZ LIQ

SALADE DE FRUITS

EN COUPE—DEL MONTE

1.06
PAQ DE 4 BTES 5 OZ LIQ

POIRES EN CUBES

OU PÊCHES—EN COUPE
DEL MONTE

1.06
PAQ DE 4 BTES 5 OZ LIQ

CHOCOLAT

INSTANTANÉ—HERSHEY'S

2.09
CONT 32 OZ

TABLETTES

DE CHOCOLAT—VARIÉES
LOWNEY'S

.93
PAQ DE 4

MARMELADE

3-FRUITS—LAURA SECORD

1.27
POT 24 OZ LIQ

PIZZA CONGELÉE

ALORO BELLISSIMO

2.25
20 OZ

COUCHES JETABLES

SUPER—BABY SCOTT
PAQ DE 24

\$2.29
PAQUET DE 24

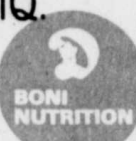


vous fait ménager avec ses -maison

TOMATES DE CHOIX

DOMINION
BOÎTE 28 OZ LIQ.

SPÉCIAL!



39¢

MARGARINE MOLLE

DOMINION
CONT. 16 OZ

SPÉCIAL!



49¢



Du jardin
des aubaines

PAMPLEMOUSSES BLANCS

DE LA FLORIDE—
GROSSEUR 48



SPÉCIAL!

8/88¢

MÉLANGES À GÂTEAUX

"SNACK" DOMINION
VARIÉS
PAQUET 14 OZ

SPÉCIAL!

69¢

PÂTE À PAIN BLANC

CONGELÉE—DOMINION
PAQ. DE 2 X 16 OZ

SPÉCIAL!

49¢

EAU DE JAVELLE

DOMINO
CONT. PLAST. 64 OZ LIQ.

SPÉCIAL!

49¢

FROMAGE FONDU

TRANCHES INDIVIDUELLES
OU
ORDINAIRES—DOMINION
PAQUET 16 OZ

SPÉCIAL!

\$1.38

ESSUIE-TOUT DE PAPIER

SYMPHONY—
COULEURS VARIÉES
PAQUET 2 ROUL.

SPÉCIAL!

99¢

DÉTERSIF EN POUVRE

BLEU—DOMINION
PAQUET 160 OZ

SPÉCIAL!

\$3.29

GAUFRES AUX OEUFS
ORDINAIRE OU AUX
BLEUETS—CONGELÉES—KELLOGG'S
PAQ. 11 OZ **.77**

AIGLEFINS
EN BATONNETS—CONGELÉS
BOOTH
PAQ. 16 OZ **2.09**

PÂTE AU POULET
CONGELÉ—ST-HUBERT
PAQ. 8 OZ **.79**

FRITES ORDINAIRE
DOMINION—CONGELÉES
SAC 64 OZ **1.30**

FRITES DENTELÉES
DOMINION—CONGELÉES
SAC 32 OZ **.65**

LAIT EN POUVRE
DOMINION
INSTANTANE
BOITE 128 OZ **5.49**

PAPIER DE TOILETTE
COULEURS VARIÉES—COTTONELLE
PAQ. 4 ROUL. **1.21**

ESSUIE-TOUT
COULEURS VARIÉES—SCOTT
PAQ. 2 ROUL. **1.23**

VASELINE
EN CRISTALUX—VARIÉS—
POUR LE BAIN
"SOINS INTENSIFS"
CONT. 16 OZ **\$1.37**

SPÉCIAL!

FROMAGE EN PÂTE
ORDINAIRE—INGERSOLL
À TARTINER
POT 16 OZ **1.55**

FROMAGE CHEDDAR
ROND FORT—BLACK DIAMOND
40 OZ **6.89**

NETTOYEUR
À TUYAUTERIE—LIQUIDE PLUM R
CONT. 32 OZ LIQ. **1.15**

PAPIER DE TOILETTE
COULEURS VARIÉES—TIFFANY
4 ROUL. **1.19**

DÉTERSIF EN POUVRE
ALL—À MOUSSE CONTRÔLÉE
PAQ. 150 OZ **4.89**

NETTOYEUR
À FENÊTRES—LIQUIDE Q.H.P.
(VAPORISATEUR 500 ml. 69)
BOUT. 32 OZ **.85**

ANTISUDORIFIQUES
VARIÉS—SOFT & DRY
BOITE 5 OZ **1.49**

FIXATIF POUR CHEVEUX
PARFUMÉ OU NON PARFUMÉ
NON AÉROSOL—FINAL NET CLAIROL
BOITE 8 OZ LIQ. **1.87**

DENTIFRICE
ULTRA-BRITE
TUBE 100 ml **\$1.19**

SPÉCIAL!

FESTIVAL DU FROMAGE

FROMAGE EN CRÈME
ORDINAIRE—PHILADELPHIA
PAQ. 8 OZ **.84**

FROMAGE GOUDA
ORDINAIRE OU ÉPICE
FRIGO HOLLANDE
PAQ. 10 OZ **1.65**

FROMAGE "BABYBEL"
OU "BONBEL"—LA VACHE QUI RIT
PAQ. 200 g **1.15**

FROMAGE RÂPÉ
PARMESAN—GATTUSO
CONT. 4 OZ **1.01**

FROMAGE GRUYÈRE
SUISSE—ORDINAIRE—
SWISS KNIGHT
12 PORTIONS
PAQ. 8 OZ **.90**

FROMAGE À FONDUE
SWISS KNIGHT
PAQ. 14 OZ **1.87**

FROMAGE FONDU
TRANCHES INDIVIDUELLES OU
ORDINAIRE—DOMINION
PAQ. 32 OZ **2.75**

FROMAGE CHEDDAR
DOUX—COLORÉ
CANADIEN—RICHMELLO
POIDS VARIÉS
LB **\$1.69**

SPÉCIAL!

CAROTTES EN SAC CELLO

DU QUÉBEC—CANADA NO 1
SAC 5 LB

69¢

CHICORÉE OU ESCAROLE

DU QUÉBEC
LE PAQUET

39¢

SPÉCIAL!

PLANTES VERTES

VARIÉES
EN POT DE 6 POU.

\$4.98

SPÉCIAL!

CHACUNE

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS!

Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi, 25 octobre 1977 (sauf pour les produits de boulangerie samedi 22 oct.) à tous les Supermarchés Dominion de l'île de Montréal, Laval, Rive-Sud, Saint-Jean, Repentigny, Joliette, Rosemère, Saint-Eustache, Saint-Jérôme, Laclaire, Sainte-Adèle, Sainte-Agathe, Châteauguay et Veveyfield.

Les Supermarchés Dominion Ltée

...connait bien
son monde

Contrats d'hiver à St-Hubert

Jean Guy Plante

L'hiver approche et pour les membres du conseil municipal, il sera là bien avant les signes réels de sa présence. En effet, ils devront bientôt demander des soumissions et accorder des contrats avaient déjà été accordés au mois de juillet et d'août. Le gérant a mentionné lors de la dernière séance du conseil que l'on était à planifier ces différents contrats.

Il serait utile pour le citoyen de connaître un éventail de détails relatifs à ces travaux en mentionnant la nature de ces travaux, le soumissionnaire responsable des travaux ainsi que les prix payés. Ils seront présentés selon l'ordre suivant: patinoires, pelouses, boulevard cousineau, rues, stationnement, sel, trottoir.

PATINOIRES:

Ces soumissions comprenaient le nettoyage des patinoires, des étangs glacés et des accès pour arriver à ces espaces sportifs. Le prix dépend évidemment de ces espaces mais le soumissionnaire venait que sur ordre du service des loisirs. Il était de-

mandé que les responsables des parcs nettoient les lieux lors d'une petite chute de neige. Les soumissions ont été accordées selon les prix indiqués à la suite du nom du parc.

Quartier Lafèche: M. Jacques Martineau Jules \$40., Pine \$170. Centre des jeunes: \$100., Normandie \$40.

Quartier 4-5-6: de la voie ferrée à grande-allée: M. Guy Bonneville Brookline \$95., Chalet Bienville: \$20., Johnson \$125., Redmond: \$45., Boisvert-Brookline: \$40.

Quartier 1-2-3: du chemin Chambly à voie ferrée: M. Guy Brosseau Laporte: \$125., Shirley: \$55., Immaculée: \$50., \$45. pour: Irving, Perras, Bachand, Martin, Tremblay, Bernard.

PELOUSE:

Les articles 426 et 429 de la loi des cités et villes permet à une municipalité de pousser la neige sur les pelouses. Il faut cependant que la ville en fasse un règlement: ici à St-Hubert le Sh-105. Ce règlement spécifique cependant certaines précautions que la ville doit observer afin de ne pas causer

de dommages aux arbustes, aux bâtiments et de blessures aux personnes. Il est bien connu que lors de bris ou de blessures, il faut déposer une plainte écrite au bureau du greffier dans un délai raisonnable.

BOULEVARD COUSINEAU.

Le gouvernement provincial est responsable de la route 116, des entrées de la 116 à partir du boulevard cousineau, de ce même boulevard à partir du chemin Chambly à Longueuil jusqu'aux abords de la route 30. Le contrat a été accordé l'an dernier à Baillargeon-Fournier. M. L'Allier, responsable du district St-Hubert au ministère des transports, nous avait expliqué l'an dernier que d'habitude c'était ce soumissionnaire qui faisait le travail à l'exception de la saison 75-76. Il nous avait informé que ce soumissionnaire donnait habituellement un bon service. Il avait ajouté que cette année (76-77) il reprendrait le service après une année d'absence et qu'il pensait que le service serait bon.

RUES. Naturelle-

ment, les rues sont de juridiction municipale. Les contrats ont été accordés selon des secteurs bien précis à des soumissions différents.

Chambly et route 116: Le contrat de ce secteur qui comprend la partie nord-ouest de la ville et les nouveaux développements a été accordé à Baillargeon-Fournier devant Fafard-Location qui demandait \$30,907.50 pour trois (3) ans. Le contrat de Baillargeon pour la même durée comprend une longueur d'environ 7 milles à nettoyer aux prix suivants: \$1,700. le mille en 76-77; \$1,800. pour 77-78 et \$1,900. le mille en 78-79. Ces prix ne comprennent que le "poussage" de la neige sur les côtés, sans la souffler et sans faire les trottoirs. Ce sont les services municipaux qui s'organisent pour souffler la neige sur les pelouses, nettoyer les trottoirs et ramasser la neige.

Secteur de la Savane.

Le contrat avait été accordé à R. Racicot de Boucherville à \$1,650. le mille. Cependant, ce soumissionnaire a averti

le maire qu'il n'était pas intéressé à demander le contrat pour la saison 77-78 en raison des coûts. Secteur Brookline et East-Greenfield.

Le contrat a été accordé à Baillargeon-Fournier à \$1,615. le mille soit une augmentation de \$75. le mille sur l'année précédente. Je ne connais pas les responsables de l'autre secteur de la ville.

STATIONNEMENTS MUNICIPAUX.

1- M. Jacques Martineau: 3350 Grande-Allée et 2010 Georges: \$55.

2- M. Guy Bonneville: caserne de Croydon \$55, les autres: Brookline, Quévillon, East-Greenfield: \$40. chacune.

3- Armand Gamache: 6980 Grande-Allée \$25./l'heure.

4- Jean-Guy Brosseau: 7500 Chemin Chambly \$50./l'heure; 3150 Montée St-Hubert \$50./l'heure et bibliothèque-Chemin Chambly \$35./l'heure. Soit \$135. la sortie comparative à \$175. demandé par Excavation Doyon.

Votre santé DE TOUS LES JOURS

par Pierre Viau
conseiller en médication naturelle



Sans la santé, la vie est une source inépuisable de maladies, de dépressions, de fatigue, d'échecs etc... Sans elle il est impossible de vaincre les difficultés de l'existence et de se réaliser pleinement.

Il existe une méthode nous permettant de savoir ce qu'il nous arrive lorsque nous sommes malades: l'observation et la réflexion.

Nous remarquerons que la répétition de certains abus ou excès amène la fatigue dans notre organisme et si nous n'y remédions pas immédiatement, l'on passe de la fatigue au surmenage.

Nous irritons nos organes par des toxines et ces derniers cher-

chent à lutter. Si l'organe ne peut se défendre, il s'accroît, il s'accroît, il s'accroît, nous ressentons un affaiblissement physique, intellectuel ou moral, l'on passe du surmenage à l'énergie.

A cette période du développement de la maladie, nous entrons dans l'engrenage des pilules: pilules pour se calmer, pilules pour dormir etc... La santé reposant sur les fonctions d'assimilation et d'élimination, les dites fonctions étant entravées, nous passons à la toxicité.

La présence de ces toxines dans l'organisme est contraire à la santé et leur surabondance provo-

quent une altération du fonctionnement. Les toxines étant en grand nombre, nous sommes au stade de pré-maladie.

L'état toxémique fait apparaître toutes sortes de maladies. Ces maladies demeurent et continuent tant et aussi longtemps que nous ne désintoxiquons pas l'organisme. Si l'on n'utilise pas les bons moyens pour se désin-

toxiquer, la toxicité va augmenter constamment et on accélère le processus de vieillissement de notre corps. Nous raccourcissons nos jours.

Réfléchissons sur nos abus et excès. Rappelons-nous qu'une mauvaise alimentation suffit à l'intoxication graduelle du système.

Le bon moyen pour se désintoxiquer est d'utiliser la cure de désintoxication composée d'extraits plantes. Cette cure est rationnelle, inoffensive et efficace.

Pour toutes informations supplémentaires, je me ferai un plaisir de recevoir vos appels téléphoniques au 651-2874. Pierre Viau

Visez juste!



Vendez de l'or
10KT
GARANTIE

"AU PRIX
DU GROS"

BIJOU
BEC Inc.

1341 Cure-Pointier O.
Longueuil - 651-7110

SUR RENDEZ-VOUS
ON APPOINTMENT 651-8770

Tonte professionnel - Professionnal clipping

Salon Caty Enr.
JEANNINE BRUNET, PROP.

Toiletage de toutes races - Grooming of all breeds

CHIENS ET CHATS DOGS AND CATS
334 KING GEORGES LONGUEUIL



Laurentide vous accorde une remise lorsque vous payez à la date prévue.

Nous vous présentons notre Rabais des Bons Gars sur les prêts personnels de \$1500 et plus.

Chez Laurentide, nous croyons que les gens qui empruntent notre argent et qui nous remboursent promptement et dans les délais prévus devraient être récompensés d'avoir tenu leurs engagements. Et, quoi de mieux qu'une remise sous forme de chèque tous les 6 mois, pendant 2 ans? La compagnie de prêts qui vous rembourse de \$50 à \$500 sur 2 ans - simplement pour avoir payé à temps - c'est nous! C'est tout ce qu'il y a de plus simple!

Si, pour une raison quelconque, vous avez besoin d'un prêt personnel de plus de \$1500 - disons une nouvelle voiture, des rénovations domiciliaires ou les vacances de la famille - venez simplement à un bureau Laurentide Finance. Nous sommes presque toujours à proximité de votre domicile ou de votre travail. Notre gérant est à votre disposition et il verra à tout. Il vous renseignera également sur le coût exact du prêt selon les délais de remboursement dont vous avez besoin et sur le montant de vos mensualités. Mais souvenez-vous, chez Laurentide, on vous paie quand vous faites ces versements à temps.

Après 6 paiements seulement dans les délais prévus, nous vous accordons une remise.

Le Rabais des Bons Gars de Laurentide vous parvient sous forme de 4 chèques, encaissables partout. Nous vous préparons un chèque immédiatement après avoir reçu vos 6ème, 12ème, 18ème et 24ème versements mensuels. Voici comment nous vous aidons à respecter les dates de versement.

Laurentide a préparé un livret spécial de coupons mensuels à renvoyer avec chaque paiement. Chaque coupon vous dit exactement combien payer et quand. Chez Laurentide, nous savons bien que les contraintes budgétaires de chacun sont différentes; c'est pour cela que vous choisissez la date à laquelle vous faites vos paiements.

Le Rabais des Bons Gars -

une exclusivité de Laurentide. La prochaine fois que vous aurez besoin d'emprunter de l'argent, venez chez Laurentide. Nous sommes la seule compagnie de finance à vous offrir une remise si vous nous remboursez à temps. Aucune autre compagnie de finance ne vous offre des conditions plus favorables.



Le Rabais des Bons Gars.

Laurentide
ACCEPTANCE CORPORATION LTD.

SPÉCIAL 18^e ANNIVERSAIRE

POUR SEULEMENT

\$1.75

PAR SEMAINE ...

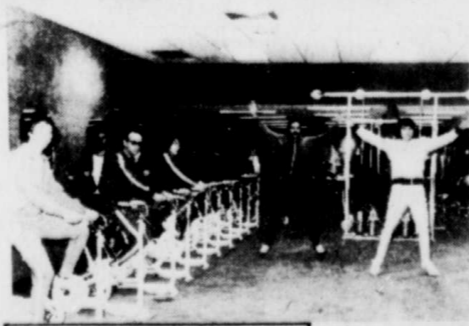
sur abonnement

J'AI:

* **UN BAIN TOURBILLON** * **UNE PISCINE (OUI! OUI!)** • **UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PERSONNALISÉ (JE ME SURVEILLE UN PEU)** • **UN ÉQUIPEMENT MODERNE DE CULTURE PHYSIQUE** • **UNE CHAMBRE SOLAIRE POUR BRONZER** • **UN SAUNA FINLANDAIS POUR ME DÉTENDRE TOUT CE QU'IL FAUT POUR QUE JE ME SENTE BIEN DANS MA PEAU!**



Si vous êtes trop maigre, vous prendrez de 10 à 12 livres
2 au buste
1 aux bras
2 aux épaules
Si vous souffrez d'embonpoint, vous perdrez de 10 à 12 livres
2 aux hanches
2 à la taille
1 aux chevilles



pour être bien dans sa peau • si disponible

Appelez maintenant pour un essai gratuit sans obligation de votre part

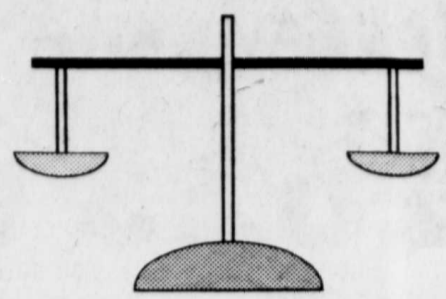


Silhouette
Pour être bien dans sa peau



3979 BOULEVARD
TASCHEREAU ST-HUBERT
656-0410

La Bijouterie **Karat**



présente sa nouvelle politique de

BIJOUTERIE À ESCOMPTE

OR au gramme seulement **\$ 7⁰⁰** le gramme

merchandises régulières:

OR 50% D'ESCOMPTE
BAGUES 30% D'ESCOMPTE
MONTRES SEIKO 20% D'ESCOMPTE

PERÇAGE D'OREILLES & BOUCLES EN OR
 avec achat de \$20. ou plus

GRATUIT!

CHARGEX

Bijouterie **Karat**



2836 de Lyon (Centre de Lyon) LONGUEUIL 679-1065

Plan De Mise De Côté Gratuit Pour Les Fêtes (léger dépôt)

Nouvelle de la ligue de crosse de Longueuil

Après une courte absence, c'est avec plaisir que je reviens vous donner des nouvelles qui se passent dans le monde de la crosse pendant la saison morte et ce pendant la saison forte au hockey.

Le 19 septembre 1977 avait lieu l'élection du nouveau Comité 1978 pour La crosse à Longueuil. Dans la même page vous pourrez lire les noms des membres du Comité 1978, qui a déjà commencé à travailler. J'ai assisté à la première assemblée et j'ai retenu les principaux points: que Mme Yolande Brière et son Comité ont l'intention de réaliser au cours de la prochaine saison: Faire participer la masse à des sorties, une école de crosse, une aréna,

une journée d'étude pour les instructeurs et parents, un Championnat Provincial Moustique. J'ai discuté avec Mme Brière pour avoir quelques précisions. Chaque équipe de chacune des catégories ira jouer à l'extérieur de Longueuil pour un minimum de deux fois, si possible plus, tout laisse croire qu'au début de Janvier 1978 une école de crosse sera mise sur pied pour les jeunes joueurs avec des professeurs très qualifiés, un Championnat Provincial Moustique pour une deuxième année consécutive à Longueuil, et pour la journée d'étude, plus de nouvelles au cours des prochaines semaines.

Comme vous le voyez, c'est un programme assez chargé.

Pour réaliser tous ces projets, il faut une grande collaboration et le comité aimerait et vise le dialogue avec tous les instructeurs et les parents. C'est avec plaisir que les membres du comité ont appris que M. Pierre Filion, directeur technique de la Fédération de Crosse du Québec avait demandé à Mme Yolande Brière de siéger sur un Comité de travail qui tentera de jeter les bases organisationnelles d'un programme de "tournois-invitations" en compagnie de M. Robert Bondaz, président de la Région Laval, et de M. Roger Meilleur, trésorier de la Fédération de Crosse du Québec.

En terminant, je peux vous dire que l'esprit d'équipe et la

bonne entente qui règnent dans le Comité est très fort, ce qui laisse à prévoir que l'année 1978 sera couronnée de succès. Un conseil aux

parents: "Ne rangez pas la crosse de votre enfant car il en aura besoin bientôt!"

Jacques Deneault
Publiciste

Lorsqu'on relit un classique, ce n'est pas qu'on y trouve plus que la première fois, c'est qu'on voit plus en soi qu'il ne s'en trouvait auparavant.

CLIFTON FADIMAN

Malheureux l'homme chez qui sa propre mère n'a pas rendu toutes les autres mères honorables.

JEAN PAUL RICHTER

EDITH SITWELL

COMITE 1978 DES LOISIRS ST-ANTOINE SECTION LA CROSSE



De gauche à droite première rangée: Marc Bélanger, registraire, Carole Couture, directeur, André Nolin, secrétaire, Yolande Brière Présidente, Jean Paul Deneault vice-président, Raymond Turgeon Trésorier, Murielle Robert directeur, Deuxième rangée: Claude Lamoureux directeur, Jacques Deneault publiciste, Michel Vadnais directeur, Jean Jacques Masson directeur, Elie Leroux directeur, et Nelson Gleaton directeur.

COURS DE DANSE

RIVE-SUD

(Brossard, St-Lambert, etc.)

* Faites l'essai avec une leçon gratuite.
 * Apprenez à danser pour Noël.

Monsieur DanSe

Début des cours Dimanche 30 octobre et Mardi 1 novembre.

Informations jour: 678-5458
 soir: 768-0286

Gilles Trotier prés.
 Membre C.D.T.A.
 I.S.T.D.

CBS

BOIS ET MATERIAUX DE CONSTRUCTION
 LUMBER & BUILDING MATERIALS

TUILES A PLAFOND

BLANCHES UNIES
 Boîte de 64 pi. ca.
 ou 36 pi. ca.
 PLAIN WHITE
 Box of 64 sq. ft.
 or 36 sq. ft.
 1/2" x 12" x 12"

.19 each / ch.

CEILING TILE



3 cu. ft. MICAFIL INSULATION

Prix Ord. 2.99
 Reg. Price **2.59** ea./ch.

ISOLANT MICAFIL 3 pi. ca.

ISOLANT EN MOUSSE RIGIDE

4' x 8' x 1"
 Reg. Price 2.99
 Prix. Ord. **2.29** ea./ch.

"KOROLITE"
 RIGID FOAM
 INSULATION

PLACO PLATRE

4' x 8' x 1/2"
 Reg. Price 3.85

60 & more plus **3.47** ea./ch. unit **3.69** ea./ch.

GYPROC WALLBOARD

CONTRE PLAQUE

B.C. Fir B.I.C.
1785 20 & more plus
 18.29 unit/unité
 B.C. FIR PLYWOOD
 1.1. 8.4' x 8' x 1/2"

PANNEAUX AGLOMERES

4' x 8' x 11/16"
 l'unité unit 8.49 ea./ch.
 Reg. Price 9.69 Prix Ord. **7.99** ea./ch.
 10 & more plus

PARTICLE BOARD

BATT INSULATION

R8 - 2 1/4" - 15" x 48"

10 & more/plus
 pi. ca. 140 sq. ft.
 à l'unité **13.59** ea./ch.
 13.99 by unit

R10 - 3 1/2" - 15" x 48"

10 & more/plus
 pi. ca. 105 sq. ft.
 à l'unité **12.69** ea./ch.
 12.99 by unit

SPECIAL SPECIAL SPECIAL SPRUCE — EPINETTE

1" x 3" x 8" "SCANT"

31¢ ea./ch.

2" x 2" x 8" SCANT

39¢ ea./ch.

SPECIAL SPECIAL SPECIAL

EPINETTE PI. LIN.

1" x 2" #1 **4¢**
 1" x 3" #1 **6¢**
 2" x 2" #1 **8¢**
 2" x 3" #1 **11¢**
 2" x 4" #1 **17¢**

SPRUCE LIN. FEET.

PORTES INTERIEURES EN ACAJOU

OU EN PANNEAUX RIGIDES

HAUTEUR 6'8" x 20" à 36" de largeur
 Légèrement endommagés
 Lightly damaged
 HIGH 6'8" x 20" to 36" wide **4.99** ea./ch.

INTERIOR DOORS MAHOGANY OR HARDBOARD

ANTIOEL PRESTONE II

Reg. Price 6.75 Prix Ord. **4.88** gal.

ANTI FREEZE



ANTIOEL DE PAREBRISSE

Assurez-vous d'un parebrise propre cet hiver, pour votre sécurité.

99¢ gal.

Be prepared for a clean windshield this winter, for your protection. Protects to -40 C/F. Reg. Price 1.39 Prix Ord.

WINDSHIELD WASHER ANTI-FREEZE

Recouverte de préservatif

CLOTURE A NEIGE

Rouleau 50' roll

14.99

SNOW FENCE

Covered with Preservative ROLL / ROULEAU

FIL EN CUIVRE DE MAISON

NMD7 coil of 250' reseau 250' **19.37**
 14/2 Reg. Price 21.25
 Prix Ord.

FOR THE HOME COPPER WIRE

PRICES IN EFFECT TILL OCTOBER 29th OR WHILE STOCKS LAST — PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU 29 OCTOBRE OU JUSQU'A EPUISEMENT DE LA MARCHANDISE

EXIT 36
 TRANS-CANADA RD.

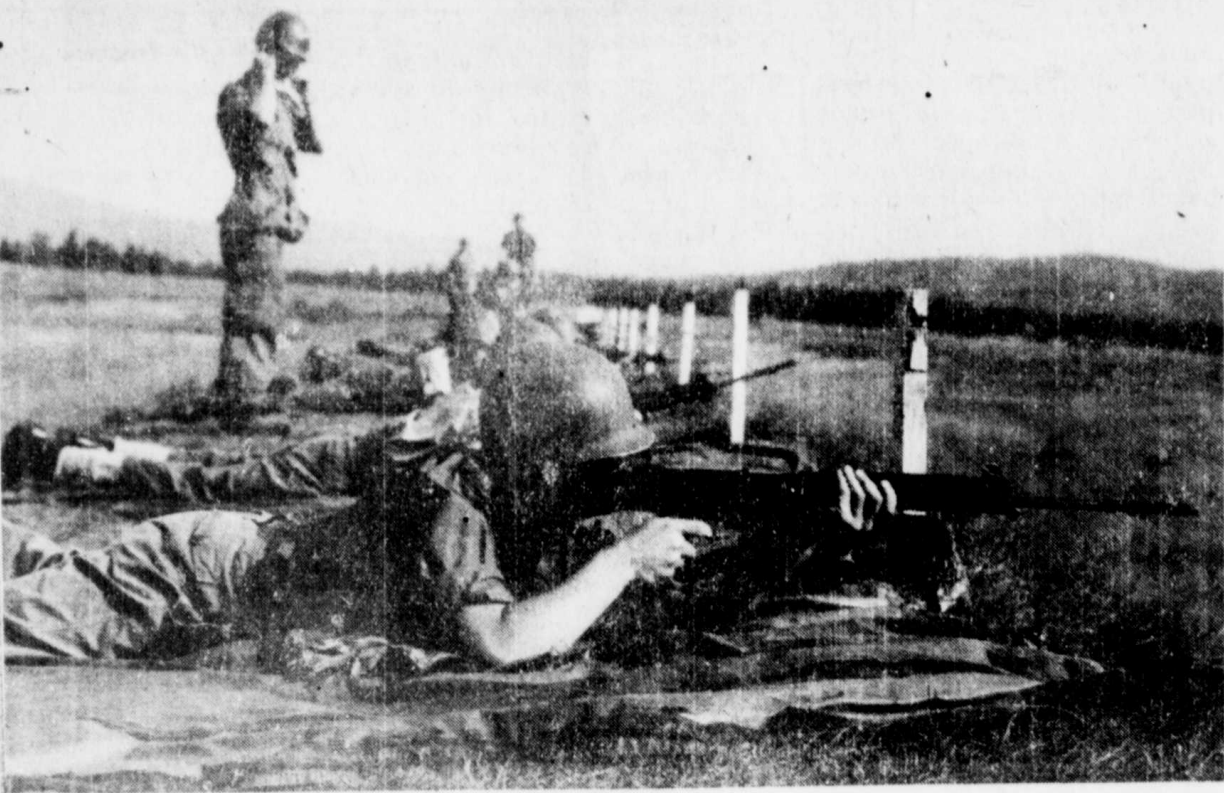
 HYMUS BLVD

DORVAL
 2235 HYMUS BLVD.
 (Trans Canada Highway)
 Exit 36
683-8070

BUSINESS HOURS:
 Monday, Tuesday, Wednesday 9 A.M. to 5 P.M.
 THURSDAY & FRIDAY: 9 A.M. to 9 P.M.
 SATURDAY: 9:30 A.M. to 5 P.M.
 HEURES D'AFFAIRES:
 Lundi, Mardi, Mercredi: 9 A.M. à 5 P.M.
 Jeudi & Vendredi: 9 A.M. à 9 P.M.
 Samedi: 9:30 à 5 P.M.

CHAMBLAIN BRIDGE
 LAPOINTE
 TASCHEREAU BLVD
 CHURCHILL BLVD
 JACQUES-CARTIER BRIDGE
GREENFIELD PARK
 879 Taschereau Blvd.
671-5537

"Le Corps de Cadets 2623 t'attend"



Quels sont les avantages d'un Corps de Cadets? En plus de suivre des cours de tir et armes portatives, d'utilisation de la boussole, d'entraînement aventurier, de premiers soins ainsi que d'exercice élémentaire, tu pourras participer à différentes activités sportives et militaires énumérées ci-dessous:

- judo karaté
- escrime
- haltérophilie
- tir à l'arc
- tir de précision
- exercice de précision
- fanfare

Si tu as entre 13 et 18 ans et que tu es intéressé (e) tu n'as qu'à te présenter le samedi matin vers 0900 heures à la Bâtisse de la Base des Forces Canadiennes de St-Hubert. Tu devras avoir

en ta possession:

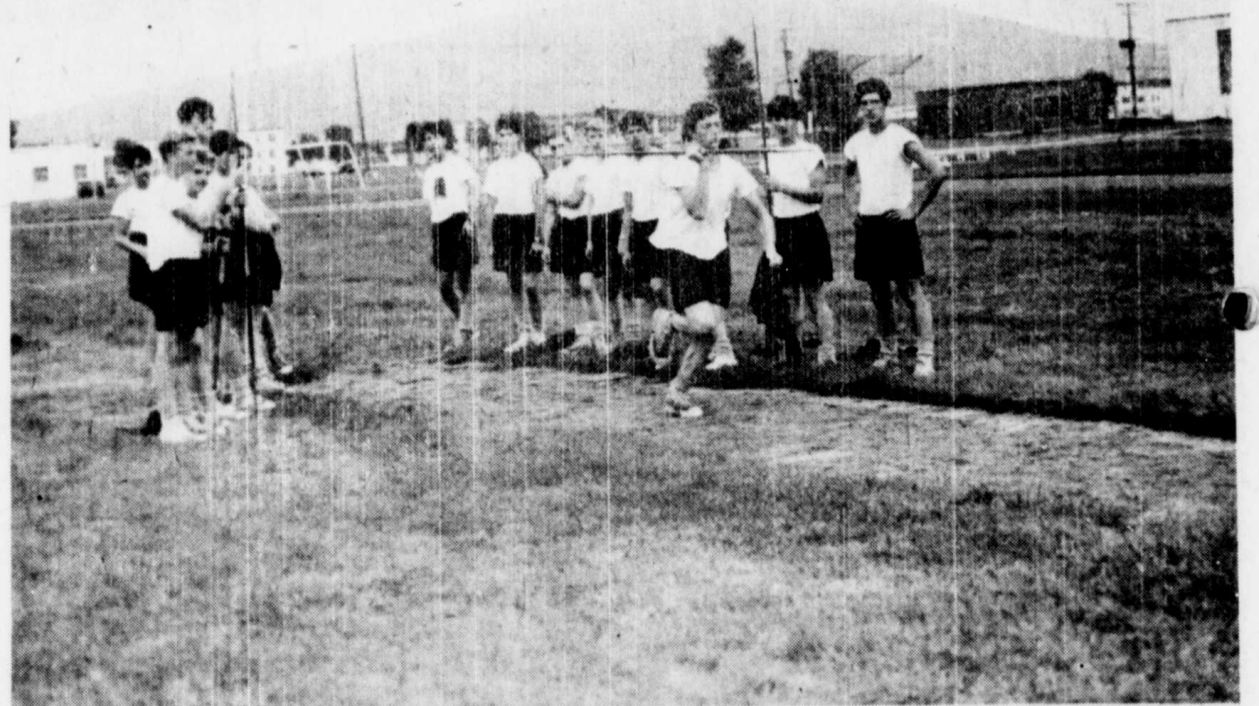
- une (1) photocopie de ton certificat de naissance
- 3 photos

si possible ton numéro d'assurance sociale (pas celui de tes parents). Si tu n'en possède pas, nous te fournirons un formulaire, pour faire une demande.

Le 17 septembre est une journée réservée uniquement aux inscriptions. Il est préférable que tu adhères au Corps de Cadets pendant les mois de septembre, octobre et novembre; de cette façon tu ne manqueras pas trop de cours.

J'espère qu'on te reverra sous peu. Pour renseignements: 671-3711 Local 67h (Samedi seulement)

Lt. Jean Grondin
Off. adm. et personnel



le Permanent
FIDUCIE CANADA PERMANENT TRUST

A Vendre For Sale

A L'ENSEIGNE DU QUÉBEC

BELOEIL
Centre d'Achats Montenach
464-3401

BOUCHERVILLE
Centre d'Achats La Seigneurie
655-1375

BROSSARD
Centre d'Achats Place Portobello
465-2000

LONGUEUIL
Centre d'Achats Centre Ville
468-1000

ST-HUBERT
465-2000
ou 468-1000

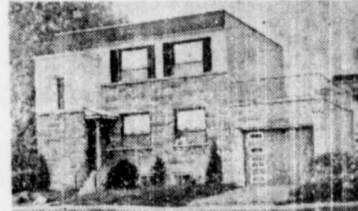
ST-JEAN
640 Dorchester
658-0628



1 — BELOEIL — Bungalow aluminium 40 x 24, grandes pièces, beau terrain, vue sur Mont St-Hilaire très propre, prix réduit M.L.S. MARC BOULANGER 468-1000.



2 — BROSSARD — Cottage semi-détaché, libre immédiatement (démari), entrée dramatique, planchers de parquetry, très propre, faut vendre M.L.S. ANDRÉ GOSSELIN 468-1000.



3 — LEMOYNE — Duplex très bien situé, chauffage électrique, libre 60 jours, prix demandé \$30.000, M.L.S. R. LAROSE 468-1000.



4 — LONGUEUIL — Aubaine bungalow 6 pièces, 69 \$32.900 faut vendre, faites une offre M.L.S. JACQUELINE BIRON 468-1000.



5 — BROSSARD — Prix réduit cottage 1973, très grandes pièces, 1 1/2 salles de bain, chauffage électrique, beau terrain clôturé paysager, près écoles, Mail, Champlain M.L.S. NICOLE BLACK 468-1000.



6 — OUVERT AU VISITEUR — Dimanche le 23 Octobre de 1 à 5 P.M. à Longueuil 956-58-60 Fréchet, triplex 2 x 5 1/2 - 1 x 4 1/2 - luxueux, 2 foyers, garage M.L.S. NICOLE BLACK 468-1000.



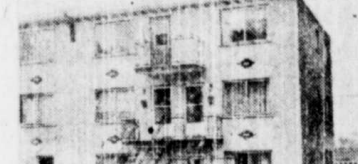
7 — LONGUEUIL — 16 logements avec piscine commune, situé dans un croissant aucun vacant, secteur de choix, impeccable EXCL PIERRE CHARRON 468-1000.



8 — LONGUEUIL — Cottage bien construit, gazonné, clôturé, piscine 24', hors terre, intérieur refait, cuisine et escalier en pin nouveaux plomberie refait, sous-sol fini avec foyer franklin, aubaine M.L.S. A. GOSSELIN 468-1000.



9 — LONGUEUIL — Bungalow, garage, sous-sol fini, faut vendre, cause transfert M.L.S. DENISE ET GH GUIMOND 468-1000.



10 — LONGUEUIL — Triplex construction 1975, rez de chaussée, finition luxueuse, bon site M.L.S. B. LEFEBVRE 468-1000 - 468-3917.



11 — LONGUEUIL — Secteur tranquille bungalow intérieur impeccable terrain clôturé, près école autobus M.L.S. CLAIRE GUELLETTE 468-1000.



12 — LONGUEUIL VIEUX — Bungalow, 8 grandes pièces, sous-sol fini grand terrain paysager M.L.S. CAMILLE TAILLEUR 468-1000.



13 — ST-BASILE — Bungalow 6 pièces, très fonctionnel, terrain 6.144 p.c. très propre M.L.S. GILLES THIBAUT 468-1000.



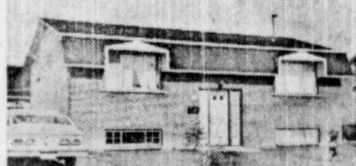
14 — ST-HUBERT — Cottage rénové, 5 pièces, grandes pièces, tapis mur à mur, sous-sol partiellement fini avec foyer, terrain clôturé faut vendre \$34.500, EXCL J. BERNARD 468-1000 - 653-7191.



15 — ST-HUBERT — Bungalow style Canadien, construction neuve 8 pièces, foyer en pierres au salon, salle familiale, fini, salle de lavage, prix \$43.000, EXCL J. BERNARD 468-1000 - 653-7191.



16 — ST-HUBERT — A un prix des plus justes - 5 pièces, très propre et agréable, date d'occupation très rapide M.L.S. NELLY DESMONS 468-1000.



17 — ST-HUBERT — Bungalow 5 pièces, très fonctionnel, immense jardin air climatisé 30000 B.T.U. près de toutes commodités, M.L.S. CLAUDE LACROIX 468-1000.



18 — ST-HUBERT — Bungalow semi-détaché, 6 pièces, sous-sol fini, garage cause transfert prix \$30.500, M.L.S. CLAUDE LACROIX 468-1000.



19 — ST-HUBERT — Secteur de choix, bungalow 74, 25 x 40, 6 grandes pièces, tapis rideaux fixures inclus, prix réduit de \$46.000 à \$39.750, transfert M.L.S. CLAUDE LACROIX 468-1000.



20 — ST-HUBERT — Un défi à relever bungalow 7 pièces, secteur agréable, très propre, cause transfert M.L.S. GILLES THIBAUT 468-1000 - 678-2251.



21 — GREENFIELD PARK — Prix réduit on this spacious bungalow, 3 bedrooms, large living room with fireplace, over 8,700 s.f. of land, VICTOR BATTY 465-2000.



22 — ST-LAMBERT — Cottage fonctionnel, 4 chambres au même étage, foyer au salon, vivier, grande salle de jeux, maison impeccable et de bonne construction, MME BERNAQUEZ 465-2000 - 465-1257.



23 — ST-HUBERT — Bungalow tout briques, chauffage électrique, 2 toilettes, condition et propriété remarquable. Doit vendre vite, PIERRE BOUCHER 465-2000 - 672-1639.



24 — GREENFIELD PARK — Aubaine, \$33.000, 3 chambres à coucher, grand terrain, foyer Franklin. Faites une offre, M.L.S. Lise Cholette 465-2000 - 678-0898.



25 — BROSSARD — Decorator's delight is this beautiful and luxurious home, 4 bedrooms, separate dining room, family room, fireplace, 2 1/2 bathrooms, JEAN C. DAIGNEAULT 465-2000 - 656-0649.



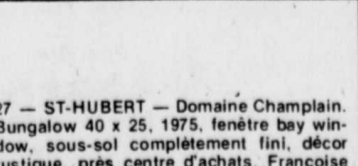
26 — BROSSARD — Bungalow de luxe, 5 chambres, foyer, plusieurs extras, DENISE HENRI 465-2000 - 672-8136.



27 — ST-HUBERT — Domaine Champlain, Bungalow 40 x 25, 1975, fenêtre bay window, sous-sol complètement fini, décor rustique, près centre d'achats, Francoise Marchand 465-2000 - 678-3003.



28 — LAPRAIRIE — Bungalow aluminium, 3 chambres, planchers refaits, cour clôturée, chauffage électrique, \$33.500, SUSAN PICHETTE 465-2000 - 672-4505.



29 — ST-HUBERT — For country-loving folks, renovated bungalow, surrounded by trees, garage, 10 minutes from Champlain Bridge, \$28.000, SUSAN PICHETTE 465-2000 - 672-4505.