

Restaurant-Bar
Réception

LE LOUP-GAROU Ltée

Motel Universel

LE SUPPLÉMENT

DU ST-LAURENT ECHO

Fourrures Bazaar

Fourrures usagées à partir de **\$95.00**

332 Lafontaine
Rivière-du-Loup

867-3260

1 SUPPLEMENT, ST-LAURENT, ECHO MERCREDI LE 16 JANVIER 1985

20^e carnaval de St-Hubert



En plus de fêter son centenaire, St-Hubert souligne aussi son 20^e carnaval.

Hé oui, à St-Hubert, les festivités du Carnaval se tiendront du 31 janvier au 17 février 85. De nombreuses activités sont au programme.

Trois jolies duchesses se feront la lutte afin d'obtenir le titre de "Reine du 20^e carnaval"; il s'agit de Brenda



Denise Soucy



Sylvie Côté



Brenda Ouellet

Ouellet, Denise Soucy et Sylvie Côté.

Rachelle Morel, dame de compagnie, les supportera dans leur expérience.

La vente de billets débutera le 15 janvier. Quand vous serez sollicités, encouragez nos charmantes duchesses.

10^e Semaine des non-fumeurs du 17 au 23 janvier 1985: Libre comme l'air

Depuis 10 ans, l'Association pulmonaire du Québec organise une semaine des non-fumeurs. Tout au long de cette décennie, les campagnes d'information ont rejoint l'ensemble de la population: hommes et femmes, jeunes et vieux, citadins et gens de la campagne, fumeurs et non-fumeurs.



Sylvie Bernier.

Grâce aux médias qui ont, année après année, diffusé les messages, tous les québécois ont reçu des informations sur les méfaits du tabac.

Au cours des ans, le dossier du tabagisme s'est étoffé. Un grand nombre de chercheurs, à travers le monde, ont entrepris des recherches toujours plus poussées sur des effets, jusque-là inconnus, de la fumée de tabac. Cela a permis, par exemple, de connaître les dommages causés aux non-fumeurs, par la fumée des autres.

La diffusion des résultats de ces recherches a conduit plusieurs pays à adopter des lois pour protéger les droits des non-fumeurs. A ce chapitre, le Québec fait figure de pays sous-développé et nos législateurs tardent à s'ajuster au mouvement mondial.

Sous le thème LIBRE COMME L'AIR, l'APQ célèbre, en 1985, la 10^e Semaine des non-fumeurs qui se déroulera du 17 au 23 janvier inclusivement. Une fois encore, les québé-

cois pourront s'informer sur le tabagisme et prendre connaissance de ce qui se fait chez-nous-et ailleurs-pour limiter les dégâts dus au tabac.

Ainsi, ils pourront apprendre qu'aux Etats-Unis, le cancer du poumon remplacera le cancer du sein, dès 1985, comme première cause de décès par cancer chez les femmes. Ils sauront aussi qu'au Canada, la dernière loi sur le tabac remonte à...1908 et que le prix des cigarettes en 1982 était inférieur (en dollars

constants) à ce qu'il était en 1949.

En outre, tous sauront que les ministères de la Santé des gouvernements fédéral et provincial n'ont arrêté aucune politique sur le sujet alors que ceux de la Suède et des Etats-Unis se sont donnés des objectifs précis pour réduire le nombre de fumeurs respectivement à 15 et 0% en l'an 2000.

Malgré l'absence de volonté politique de nos gouvernements, l'APQ n'abandonne pas l'idée de voir adopter une

législation sur la protection des droits des non-fumeurs. La pression populaire doit s'exercer avec encore plus de force afin que nous puissions, un jour, être LIBRE COMME L'AIR.

À l'intérieur, encart publicitaire "Provigo"

En 1886, après un naufrage au large des côtes occidentales de l'Afrique, un tout jeune enfant est recueilli par une famille de singes qui l'élève et le protège.

Au fil des ans, il apprend les lois de la jungle et devient finalement le Seigneur des Singes.

Mais, bien plus tard, lorsqu'il retrouvera la civilisation, il ne pourra pas se décider à quelle loi obéir... la loi des hommes... ou la loi de la jungle.



GREYSTOKE

LA LÉGENDE DE
TARZAN
SEIGNEUR DES SINGES

13 ans et moins
ADM.: 2.50\$
Carte obligatoire

Un film de HUGH HUDSON
avec SIR RALPH RICHARDSON, IAN HOLM, JAMES FOX et CHRISTOPHE LAMBERT
ANDIE MACDOWELL • Musique de JOHN SCOTT • Produit par HUGH HUDSON et STANLEY S. CANTER

après Arsène Lupin
TOM SELECK est le "gentleman cambrioleur" par excellence.

Signé LASSITER

Signé Lassiter: 7h30
Tarzan: 9h10

18 au 24 janv.

Représentation supplémentaire
dimanche le 20 janv. à 1h00

Théâtre PRINCESSE
Rivière du Loup
862 3291 Salle 1

ILS FUIENT LA TERREUR DE LEUR PAYS
ET PRIRENT LA ROUTE PÉRILLEUSE VERS
LA TERRE PROMISE: LE NORD

El Norte



un film de
GREGORY
NAVA

GAGNANT
1^{er}
PRIX
MEILLEUR
FILM

FESTIVALS
MONTREAL '84
QUEBEC '84

avec ZAIDE SILVIA GUTTIERREZ et DAVID VILLALPANDO
produit par ANNA THOMAS • réalisé par GREGORY NAVA

Le cowboy (sujet court): 7h30
El Norte: 7h40

18 au 24
janvier

Théâtre PRINCESSE
Rivière du Loup
862 3291 Salle 2

Rachelle Morel

En manchette
cette semaine
dans

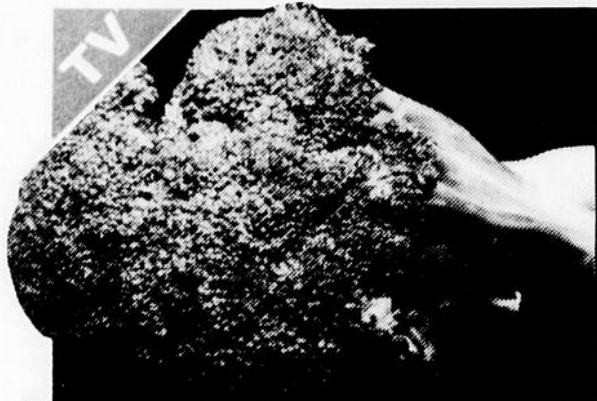
Notre-Dame-
du-Lac
obtient
l'oreille
de son
député

SPORTS:

Gaston
Drapeau
lapidé
Injustement

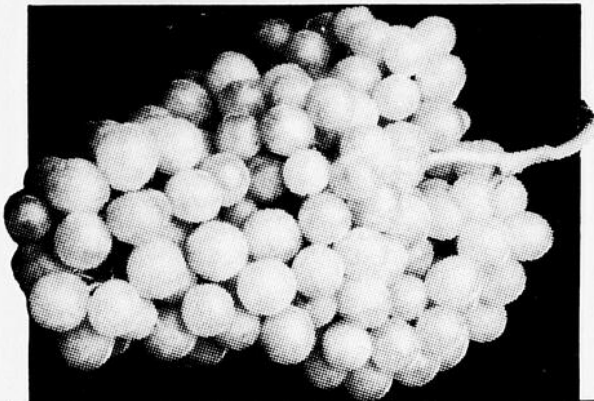
METRO

Le Métroflash



BROCOLI
Produit de Californie
gr 18

79¢
ch.



**RAISIN VERT
PERLETTE**
Importé du Chili,
Canada no 1

4,39 /kg
1,99 /lb

PAMPLEMOUSSES ROSES
Produit de la Floride, gr 56

6/1,29

POIVRONS ROUGES
Importés d'Israël

4,39 /kg **1,99** /lb

CLÉMENTINES
Importées du Maroc

1,52 /kg **69¢** /lb

OIGNONS VERTS
Produits des États-Unis, Canada no 1,
gr 48

2/79¢

POMMES VERTES GRANNY SMITH
Importées de France, Canada de fantaisie
gr 125-158

1,30 /kg **59¢** /lb

NECTARINES
Importées du Chili

2,62 /kg **1,19** /lb

POIRES PASSE-CRASSANE
Importées de France, Canada de fantaisie

1,52 /kg **69¢** /lb

RADIS
Produit des États-Unis, Canada no 1,
cello 454 g

59¢

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

**PAPIER
HYGIÉNIQUE
FACELLE ROYALE**
jaune, blanc, amande,
paquet 4 rouleaux

1,59



MAÎTRE-BOUCHER!

La Boucherie

**BOEUF HACHÉ
ORDINAIRE**
2,14 /kg
97¢ /lb

**LONGE DE PORC FRAIS
BOUT DE CÔTES**
env. 1,4 kg

2,16 /kg
98¢ /lb



**LONGE DE PORC FRAIS
BOUT DU FILET**
env. 1,4 kg

2,38 /kg **1,08** /lb



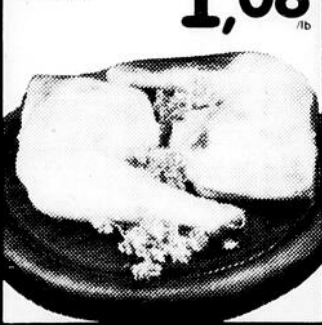
**CÔTELETTES DE
PORC FRAIS**
coupe
du centre

4,37 /kg
1,98 /lb



**CUISSES DE
POULET
FRAIS**
avec dos

2,38 /kg
1,08 /lb



POITRINES DE POULET FRAIS
avec dos

3,92 /kg **1,78** /lb

JAMBON DÉOSSÉ LA FOURNÉE
prêt-à-manger, demi

10,98 /kg **4,98** /lb

CRETONS MÉRITE
250 g

1,98

JAMBON CUIT ULTRA MAIGRE MÉRITE
(tranché selon
vos besoins)

6,57 /kg **2,98** /lb

PAIN DE VIANDE DE PORC MÉRITE
(tranché selon
vos besoins)

4,59 /kg **2,08** /lb

SALAMI TOUT BOEUF MÉRITE
(tranché selon
vos besoins)

4,81 /kg **2,18** /lb



On connaît not' monde

Camionneurs, roulez en santé

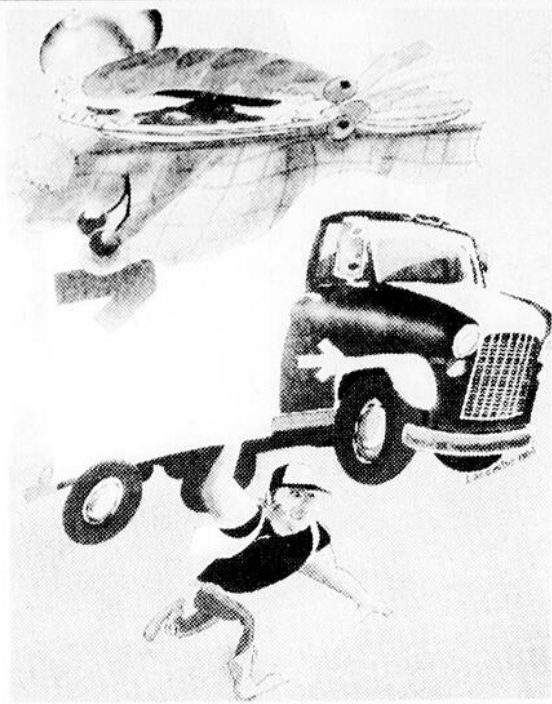
Les maladies digestives et cardiovasculaires sont des plus fréquentes chez les camionneurs québécois et compte parmi les principales causes d'absentéisme.

C'est ce que révèle l'étude préliminaire du Département de nutrition de l'Université de

Montréal réalisée à la demande de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur transport et entreposage (APSSTSTE).

Pour aider à réduire ces maladies, l'association a conçu à l'intention des camionneurs un dépliant, intitulé: "Camionneurs, roulez en santé". Il présente dans un premier temps les habitudes alimentaires actuelles et leurs conséquences et, dans un deuxième temps, une gamme de solutions adaptées à la vie "nomade" du camionneur.

On reconnaît chez cette population six (6) facteurs de risque de ces maladies. Nous retrouvons dans l'ordre d'importance: l'obésité et l'embonpoint, les troubles digestifs, la sédentarité, le tabac, l'alcool et l'hypertension. En plus de trop manger, on dénote



dans leurs habitudes alimentaires la surconsommation de sel et de matières grasses et des insuffisances en vitamines A et C, en calcium et en fibres alimentaires.

Une démarche de sensibilisation des camionneurs s'impose. A cet effet, l'association offre aux travailleurs et aux employeurs des établissements de transport la possibilité de se procurer gratuitement le dépliant. Créée en vertu de la Loi sur la santé et la sécurité du travail,

l'association offre également à cette même clientèle des services de formation, d'information, de recherche et de conseil en santé et sécurité du travail.

Pour plus de renseignements et pour obtenir des copies du dépliant, veuillez adresser votre demande à l'APSSTSTE, 1550 est, boulevard Saint-Joseph, Montréal, Québec, H2J 1M7, (514) 521-8811 ou 1-800-361-8906.

SANTÉ MENTALE



L'anxiété: un cancer psychologique

Jean-Marie Duval psychologue.

Je reviens encore aujourd'hui sur l'anxiété, cette disposition psychologique que j'ai largement traitée depuis cinq ans mais dont les conséquences sont si importantes qu'il vaut la peine qu'on s'y arrête à nouveau.

Qu'est-ce que l'anxiété? C'est une émotion fort désagréable et très répandue dont les manifestations les plus connues sont la transpiration, l'insomnie, les migraines, les mains moites, les mains et les pieds froids, les troubles digestifs et combien d'autres encore. Il est sans doute superflu d'insister sur l'énergie considérable dont elle favorise la consommation, l'impression de fatigue écrasante qu'elle favorise et l'espèce de paralysie psychologique qui en découle. Les palliatifs foisonnent et promettent des cures miraculeuses toutes disposées à libérer de son étroite ceux et celles que le stress consume à petit feu. Notons en passant, que l'anxiété est synonyme de stress, tension nerveuse, nervosité excessive et que tous les bienfaits que nous promet la publicité en ce domaine ne concernent que ses symptômes et non ses causes.

Si les symptômes du stress ou de l'anxiété sont bien connus des gens en général, ses racines ou ses causes échappent à un très

grand nombre de personnes. Quelle est donc la cause de l'anxiété? L'observation attentive de vos propres réactions d'anxiété vous permettra probablement de constater qu'elle apparaît à l'occasion d'un événement quelconque. Plusieurs diront: "voilà la cause de l'anxiété", c'est-à-dire l'événement plus ou moins pénible affligeant une personne. Ce qui est embêtant dans une croyance comme celle-là, c'est que beaucoup de personnes font face à des situations très semblables et dans certains cas identiques tout en ayant des réactions émotives fort différentes. Comment alors une même cause affectant plusieurs personnes peut-elle avoir des effets différents? Cette simple réflexion logique, nous impose la reconsidération d'une telle explication. Si vous poursuivez plus à fond votre analyse critique de votre propre anxiété vous remarquerez que votre état émotif est intimement lié à la signification que vous donnez à l'événement auquel vous êtes confronté (e). En accordant une attention toute spéciale à cette perspective, vous constaterez que toutes les personnes se faisant une interprétation identique ou similaire d'un événement présentent à peu près toutes les mêmes réactions émotives. Voilà qui est beaucoup plus éclairant, n'est-ce pas?

Quelles sont alors ces perceptions res-

ponsables de l'anxiété? Elles sont de deux ordres: la première idée concerne la perception d'un danger réel ou imaginé. Cette idée déclenche automatiquement la peur. C'est ce qui se produit lorsque vous avez à marcher dans la noirceur. La seconde concerne votre compétence à faire face à ce danger. La personne anxieuse invente ou exagère la présence d'un danger et conclut à son incompetence à y faire face. Si vous êtes attentif (ve) au vocabulaire d'une personne anxieuse, vous constaterez la formulation suivante: "c'est épouvantable, jamais j'arriverai à parler devant ce groupe de personnes".

Pour diminuer l'anxiété, il importe donc d'évaluer l'ampleur du danger s'il existe et deuxièmement d'apprécier avec plus d'objectivité l'incapacité invoquée. Poser le geste que nous voulons précisément éviter constitue un excellent moyen d'évaluer notre capacité plutôt que de prendre pour acquis, que nous ne pouvons pas avant même d'avoir tenté l'expérience. Il importe également de reconnaître que la compétence nécessite la répétition d'un geste qui n'est pas naturel au début mais qui peut le devenir grâce à l'habitude. Diminuer son anxiété, c'est comparer ou confronter nos impressions à la réalité afin d'en tirer des conclusions plus justes.

Cassettes vierges
Posters
Drapeaux de groupe rock
Macarons
Chandails de groupe rock
Calendriers '85
Boucles d'oreilles
Bracelets
Chandails "Passe-Partout" pour enfants et plus, et plus

L'EUPHONIE

288 Lafontaine
Rivière-du-Loup
862-7656

CHA CHA
SAMBA
TRIPLE SWING
ROCK VALSE
ETC.

COURS de DANSE SOCIALE

DANSE-DANSONS-DANSEZ
avec Armand-Alain Simard et Gisèle
Profs. diplômés

L'activité physique vous intéresse? Vous désirez demeurer jeune, dynamique, apprendre quelque chose qui enrichit vos sorties?

TOUT CELA EST POSSIBLE PAR LA DANSE SOCIALE
Début d'une série de cours de groupe pour débutants (série 12 leçons)
(Personnes seules acceptées)

POUR INSCRIPTION:
Le dimanche 20 janvier de 19h00 à 20h30
ENDROIT: Motel Lévesque

En cas de mauvaise température, l'inscription sera reportée la semaine suivante.

POUR INFORMATIONS: 498-3006
Egalement pour des cours privés informations: 498-3006

SIRBAIN
Style

FOURRURE SYNTHÉTIQUE

Une réduction de
\$50.00
à **\$100.00**
du manteau

SIRBAIN
Fourrure synthétique

484 Lafontaine, Rivière-du-Loup
Mme Renette Cyr Tél.: 867-3172

Après 5 ans d'appui au district Scout/Guide de Ste-Anne

Le District de Ste-Anne montre des signes de très grande vitalité jamais observée auparavant et se hisse au premier rang parmi les 26 districts de la Fédération québécoise avec une augmentation de ses effectifs de 140% au cours des six dernières années, faisant grimper à lui seul la moyenne provinciale de 32%.

Ces sont les statistiques impressionnantes que communiquait aux membres du Club Richelieu de La Pocatière, le 4 décembre dernier, le président de la Fondation Proulx, Marcel Bélanger. Ces statistiques regroupées dans la "baromètre 1984" ci-contre démontrent indéniablement l'effet stimulant qu'a pu avoir la Fondation sur le district en lui fournissant

un appui moral et financier réel et sincère; que la Fondation versera annuellement ses intérêts au district crée automatiquement une constante, un appui certain et, d'un commun accord, il a été convenu de mettre l'accent sur la qualité du scoutisme. C'est ainsi que les jeunes animateurs et animatrices (190) ont pu bénéficier depuis cinq ans de cours de formation spécialisés selon les cycles, leur permettant d'enseigner aux jeunes (1161) une technique scout et guide très au point.

Nous pouvons dire également que la Fondation Proulx a certainement eu un effet direct sur la population; un encadrement nouveau, une nouvelle image du scoutisme, un scou-



C'est avec enthousiasme que l'abbé Maurice Proulx lui-même remettait récemment à la secrétaire et agent de développement, Mme Cécile Joseph, le chèque de la Fondation au montant de \$3,500.00, en présence de Réjean Joseph, président de conseil de gestion du District, de Marcel Bélanger, président de la Fondation Proulx, et de Louis-Joseph Fortin, sec.-trés.

(Photo: Boutet).

tisme de qualité, ont créé un climat de confiance extraordinaire au Mouvement de sorte que des unités naissent de plus en plus dans les paroisses et les effectifs augmentent considérablement, tellement que le district s'est vu obligé d'augmenter son budget pour faire face à des services accrus.

Nous ne pouvons que nous réjouir en observant cette expansion spectaculaire et féliciter très chaleureusement le conseil de ges-

tion du District et tous les animateurs (trices).

M. Fortin aimerait bien couvrir plus que le 1/5 du budget du district: "Ça viendra, dit-il, avec la générosité de la population lors de notre prochaine sollicitation du 15 au 30 janvier prochain". Ceux qui ne seraient pas atteints directement peuvent toujours faire parvenir leur don en l'adressant à la Fondation Maurice Proulx Inc., C.P. 393, La Pocatière, G0R 1Z0.

ANTIQUITÉS LAFONTAINE

433, Lafontaine, Tél: 867-2564
Bertrand Gaudreau, prop.
Rivière-du-Loup



**NOUS VENDONS
NOUS ACHETONS
OU ÉCHANGEONS
ANTIQUITÉS DE
TOUTE SORTE**

Nous faisons aussi la rénovation des meubles durant toute l'année à savoir:
DÉCAPAGE - VERNISSAGE,
TEINTURES, ETC.

**LIVRAISON ET
ESTIMATION GRATUITES**

La meilleure façon...

...La meilleure façon de se sortir lorsqu'on est pris dans un banc de neige, c'est de tourner les roues de la voiture d'un côté et de l'autre, à plusieurs reprises, afin de nettoyer la neige autour. Ensuite, il faut accélérer doucement en ayant les roues aussi droites que possible. Il faut éviter de faire patiner ses roues; ce mouvement ne fera qu'empirer les choses.

...La meilleure façon de circuler sur une surface glissante, c'est d'éviter les changements de voies ou de vitesse trop brusques. Il faut anticiper les changements de voies, les arrêts et les virages; il faut les faire graduellement.

...La meilleure façon de se sortir d'un dérapage, c'est de rester calme, de retirer son pied de la pédale d'accélérateur, et de tourner son volant dans la direction où l'on désire aller. En sortant d'un dérapage, redresser les roues.

...La meilleure façon de voir la nuit est d'attendre quelques minutes avant de laisser les yeux s'habituer à la noirceur avant de partir dans le noir.

...La meilleure façon de bien voir dans une tempête de neige est de circuler avec les phares en code (bas) qui atté-

nueront l'éblouissement causé par la réflexion de la lumière sur les flocons de neige.

...La meilleure façon d'éviter les effets de l'alcool au volant, c'est de laisser le temps faire son travail avant de prendre le volant. Seu-

lement le temps et rien d'autre vous rendra sobre; pas le café, pas l'eau...rien que le temps, c'est-à-dire une heure pour chaque verre d'alcool ingéré.

Tiré de "Signal" de la Ligue de sécurité du Québec.

Vous avez connu la peur. Maintenant vous allez vivre la terreur.

VENDREDI 13
CHAPITRE FINAL

18 ANS Adultes

PARAMOUNT PRÉSENTE "VENDREDI 13 CHAPITRE FINAL"
AVEC KIMBERLY BECK - PETER BARTON - CRISPIN GLOVER
MUSIQUE DE HARRY MANFREDINI - SCÉNARIO DE BARNEY COHEN - HISTOIRE DE BRUCE HIDEKI SAKOVI
PRODUIT PAR FRANK MANCUSO, JR. - RÉALISÉ PAR JOSEPH ZITO

CINÉMA Capitol 18 au 25 janvier

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

Un simple test de l'ouïe

Un moyen très simple pour savoir s'il y a trop de bruits au travail, c'est d'ouvrir la radio de la voiture tout de suite en quittant le travail. Si on doit baisser le volume de la radio le lendemain matin parce qu'il est trop fort, c'est

une bonne indication qu'effectivement, le taux de décibels est trop élevé dans le milieu du travail.

Tiré de "Signal" de la Ligue de sécurité du Québec.

MARIAGE

PHOTO ALAIN CÔTÉ ENR.

Un service à votre mesure
Photos de studio
310 Témiscouata, Rivière-du-Loup
862-6116

FAIRE-PART COMMERCIAL

Quand un citoyen décide de combattre la criminalité sous toutes ses formes, cet homme peut se transformer en bête. Et cette bête est lâchée...

Le Protecteur du Quartier.

version française de (FIGHTING BACK)

Musique de Écrit par et Réalisé par

Avec et dans le rôle de Producteurs exécutifs et Product par

UN FILM PARAMOUNT

Débutant à 20 heures

COOP

Mon choix ✓

**MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP**

298 Blvd Thériault



**CUISSES DE
POULET**
SURGELEES, BTE 5
KG (11 LBS)

9.99 BTE

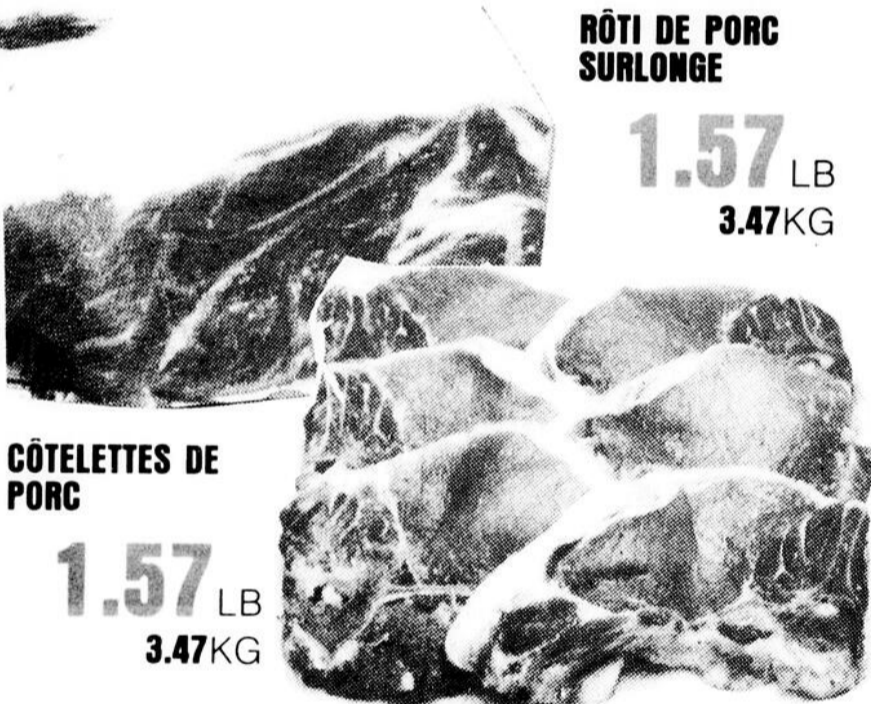
CÔTES LEVÉES
(SPARE RIBS)



1.80 LB
3.97 KG

**RÔTI DE PORC
SURLONGE**

1.57 LB
3.47 KG



**CÔTELETTES DE
PORC**

1.57 LB
3.47 KG

**CÔTELETTES DE
PORC**
GENRE PAPILLON,
DÉOSSÉ

2.62 LB
5.77 KG

FOIE DE VEAU
PROD. IMPORTE

2.62 LB
5.77 KG

BOUDIN FRAIS
1.35 LB
2.97 KG



SAUCISSE FUMÉE
TAILLEFER, 450 GR.

1.47 PQT

CRETONS FRAIS
VRAC
2.16 LB
4.77 KG

MINI PÉTONCLES
CONGELEES, PQT.
454 GR.

5.99 PQT

**Toujours des
viandes de
choix**

KETCHUP HEINZ

25% BONUS, 1.25
LITRES

2.69

**HEINZ
SOUPE AUX
TOMATES**

SOUPE TOMATES
10 OZ.

3/.99



TOMATES ENTIERES
HEINZ, DE CHOIX,
796 ML



.89

JUS DE TOMATES
CANADA DE FANTAISIE,
HEINZ, BTE DE
540 ML

2/.89



MAIS EN GRAINS **POIS VERTS**
NIBLETS, CANADA DE FANTAISIE, BTE 341 ML, MAIS EN CRÈME, 14 OZ.

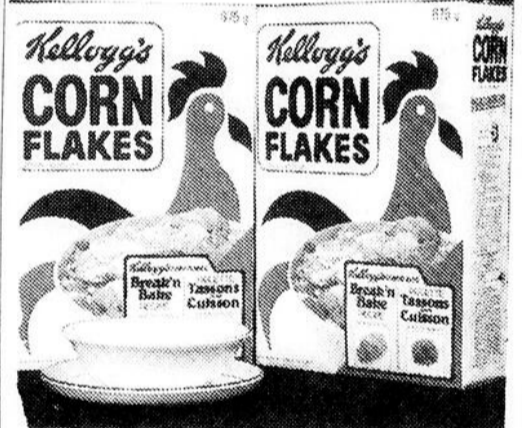
.69

.69



FARINE FIVE ROSES
SAC 10 KG

6.99



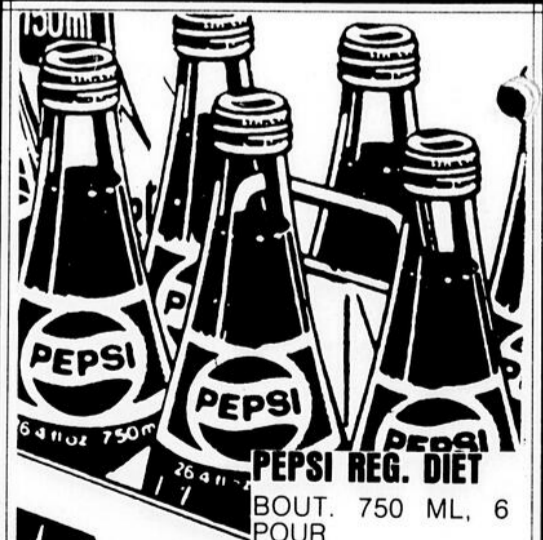
**CEREALES CORN
FLAKES**
KELLOGG'S BTE DE
675 G

1.49



JUS D'ORANGE
SURGELE, MINUTE
MAID, BTE 12 OZ.

1.19



PEPSI REG. DIET
BOUT. 750 ML, 6
POUR

3.59

PLUT DÉPÔT

COOP

Mon choix ✓

MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



CIGARETTES CANADIENNES
PAQ. DE 25
3.88
PAQ. DOUBLE

CIGARETTES CANADIENNES
FORMAT REG. OU KING, LIMITE: 2 PAR CLIENT.
13.89
LA CARTOUCHE

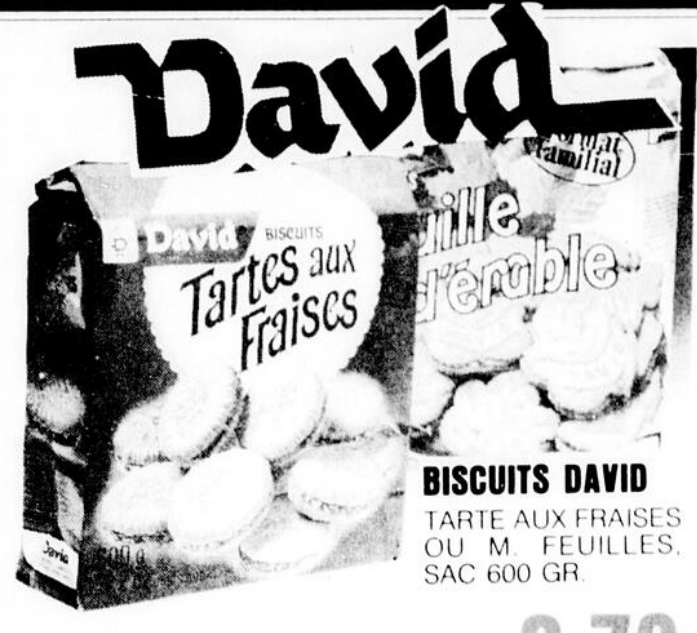
TABAC À CIGARETTES CANADIEN
200 G.
6.89 BTE

AVIS SAINTE ET BIEN ÊTRE SOCIAL CANADA CONSIDÈRE QUE LE DANGER POUR LA SAINTE CROIT AVEC L'USAGE

COOP FÈVES JAUNES
ASSAISONNÉES, 398 ML
.45



HUILE CRISCO
BOUTEILLE 1.5 L.
3.29


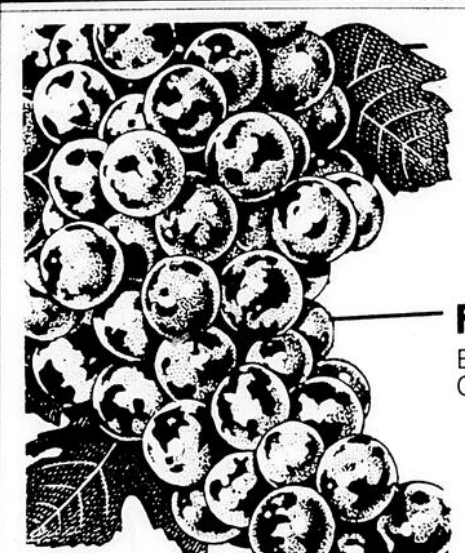


BISCUITS DAVID
TARTE AUX FRAISES OU M. FEUILLES, SAC 600 GR.
2.79




MARGARINE MOLLE
LACTANTIA, CONT. 4 KG
7.99

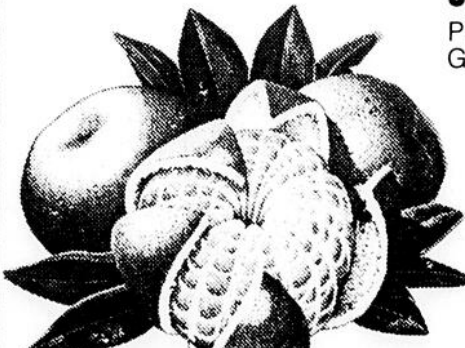
FROMAGE BRICK
LACTANTIA, 425 GR.
2.89

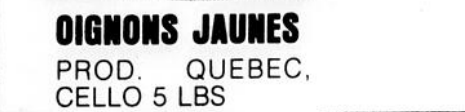
RAISINS ROUGES
EMPEREUR, PROD. CALIF.
.89 LB
1.96KG



CONCOMBRES
PROD. MEXIQUE, GROS.
.79 CH.



CLÉMENTINES
PROD. MAROC, GROS. 175
.49 LB
1.08KG



OIGNONS JAUNES
PROD. QUEBEC, CELLO 5 LBS
.69 SAC



PAPIER HYGIENIQUE COTTONELLE
COULEURS VARIÉES, PQT. 8 RLX
2.99



ESSUIE-TOUT DE PAPIER
WHITE SWAN, 2 RLX
.99



DÉTERSIF EN POUDRE
"TIDE", BTE DE 6 LITRES
3.99

CLOVER LEAF PALOURDES
5.2 OZ.
1.49



SHAMPOING ULTRA BALANCE
350 ML
3.49

CAFÉ INSTANTANÉ NESCAFÉ bocal 227g
VIVA, COLOMBIE bocal 198 g
1017998

Sur présentation de ce coupon rabais, épargnez 1.00\$ à l'achat d'un pot de café NESCAFÉ 227g, VIVA 198 g ou COLOMBIE 198 g à 4.99\$. Magasin COOP semaine du 14 au 19 janvier.

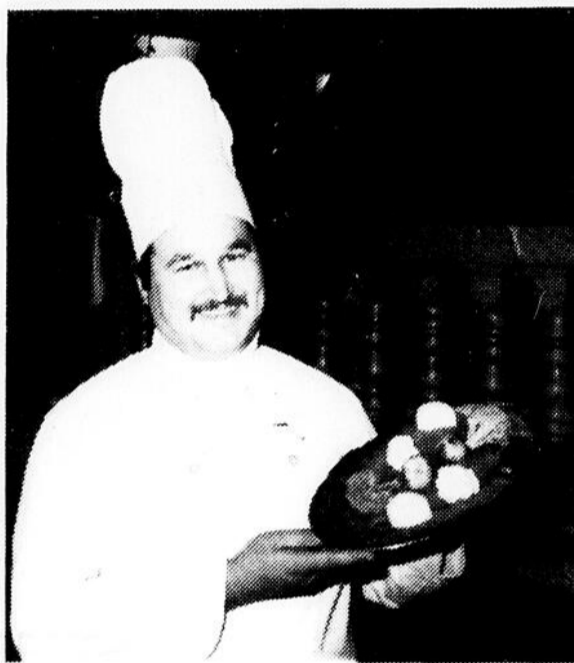
Limite: 1 coupon par client. Au détaillant. Pour être remboursé par NESTLÉ CANADA LTÉE, veuillez retourner vos coupons à NESTLÉ CANADA LTÉE, C.P. 3000, St-Jean, Nouveau-Brunswick, E2L 4L3.

3.99 avec coupon
4.99 sans coupon



Pour votre futur voyage vers le soleil, messieurs, il est impossible de ne pas vous arrêter à la Mercerie Yves Roger lorsque l'on voit la jolie vitrine de cet établissement. Située au 154 rue Lafontaine, à la Mercerie Yves Roger, vous trouverez un magnifique choix de vêtements légers pour votre prochaine croisière...

Spécial janvier à la Villa



Voilà une bonne façon de commencer l'année '85 et de vous en faire profiter. Ci-dessus M. Guy Pratte chef à la villa vous montre les spéciaux de janvier de la Villa. Les fondues chinoise et bourguignonne vous seront servies à volonté. Ne pas oublier aussi que pour les jeunes de 14 ans et moins accompagnés de leurs parents, le spaghetti pour enfants, gratuit et pour terminer vous avez aimé notre spécial de la pizza l'an dernier, commandez la grandeur que vous désirez et nous vous en donnons plus (ex: bambino: petite, petite: moyenne, moyenne: grande, grande: jumbo), les commandes téléphoniques seront acceptées ainsi que les réservations à 867-1211.



Le tirage du 31 décembre '84 d'un téléviseur couleur organisé par le "Lave-Auto du Domaine Enr.", situé au 386 Témiscouata à Rivière-du-Loup, a eu lieu dans l'après-midi du 31 décembre. Sur la photo, on voit un client de Cacouna, M. Albert Côté au moment où celui-ci tire au sort le numéro chanceux: 730119.



Sur la photo du bas, on voit l'heureux gagnant du téléviseur couleur, M. René Bastille du 213 rue Principale St-Modeste et possédant le numéro 730119. A droite, M. Régent Quinn, prop. du Lave-Auto du Domaine, qui félicite le gagnant.

VIVE LES CARNAVALS ET FESTIVALS

Assurez-vous d'un grand succès avec une annonce dans votre hebdo



Organisateurs de carnivals ou festivals, n'hésitez pas à communiquer avec un de nos représentants publicitaires qui saura vous conseiller et vous aider dans la publicité de votre carnaval ou festival.

De cette façon vous êtes assurés d'un succès. Voyez nos conseillers en publicité.

PIERRE LÉVESQUE
MAURICE PARÉ
EULALIE PELLETIER
CHRISTIAN GIGNAC
MARTHE PARÉ

862-1774



FABRIQUÉE AU QUÉBEC



Centre de Peinture Mailloux

333 Chemin Témiscouata
Rivière-du-Loup, tél.: 862-0204



LE SUPPLÉMENT

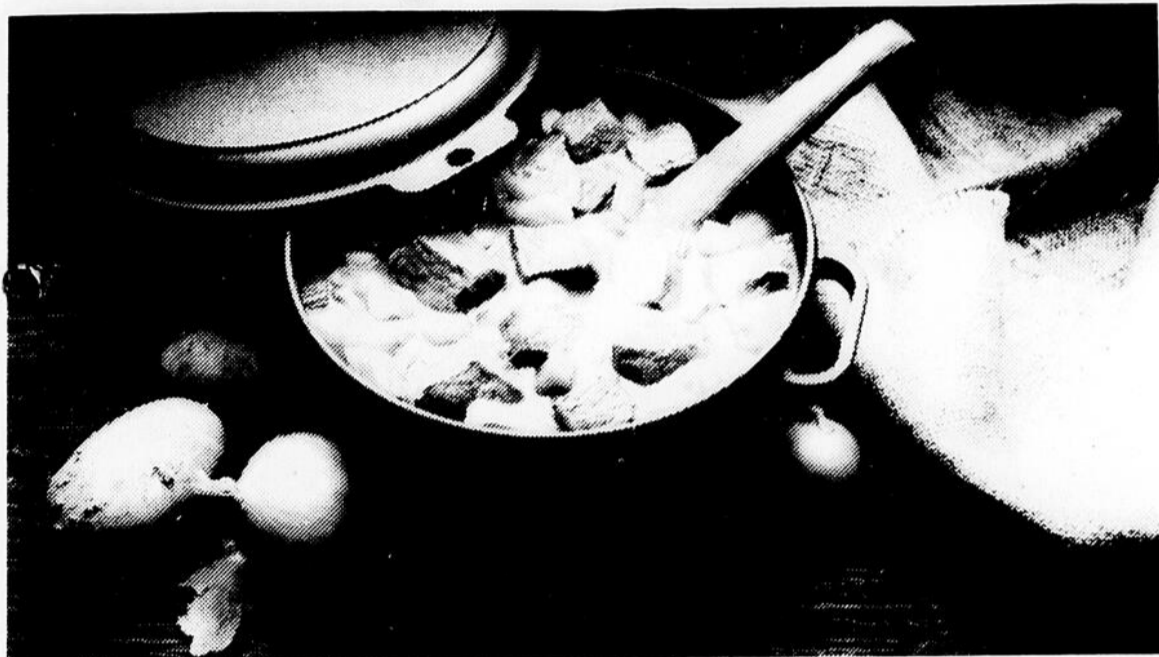
Édité par LE ST-LAURENT-ÉCHO
16 Du Domaine
Rivière-du-Loup,
G5R 4C3
TOUS LES SERVICES: 862-1774

Courrier troisième classe
No. de permis: 1 368

LE FIN GOURMET



Par les temps froids, le bon ragoût est toujours bienvenu



Le Ragoût à l'érable: un plat savoureux et nourrissant que l'on peut servir en moins de 30 minutes grâce à la cuisson sous pression.

Par les journées froides d'hiver, quoi de meilleur que de savourer un bon ragoût, simple et vite préparé. Plusieurs plats de renommée mondiale sont en réalité des ragoûts, par exemple le bœuf stroganoff, le bœuf bourguignon, la goulash hongroise, la carbonnade; d'ailleurs, les recettes de ragoûts varient à l'infini.

Vous aimeriez peut-être servir un ragoût mais n'avez pas le temps requis de le mijoter pendant 1-1/2 à 2 heures. Grâce à une cuisson rapide à l'autocuiseur, vous pourrez apprêter ce plat n'importe quel jour de la semaine. En effet, la préparation et la cuisson sous pression d'un ragoût peut se faire en moins de 30 minutes. L'autocuiseur vous permet ainsi d'économiser à la fois du temps et de l'argent puisqu'il diminue la durée de la cuisson des deux tiers tout en transformant les coupes moins chères de bœuf en de morceaux tendres et juteux.

Acheter le bœuf en cubes au comptoir des viandes ou si le temps vous le permet, épargner davantage en taillant vos

cubes de bœuf à partir d'un rôti ou d'un bifteck économique tel que la palette, la côte croisée, la ronde ou l'épaule.

Les deux recettes que vous propose le Centre d'information sur le bœuf plairont sans doute aux goûts canadiens. La riche saveur du sirop d'érable s'harmonise merveilleusement avec celle du bœuf à ragoût. La bière additionnée de bouillon confère à la Carbonnade flamande un goût et un arôme subtils et contribue également à attendrir la viande.

Lorsque vous préparez un ragoût à l'autocuiseur, il est important de se rappeler ces quelques points:

- 1° Avant la cuisson, saisir la viande de tous les côtés afin d'apporter saveur, couleur et consistance à la préparation.
- 2° Ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers.
- 3° Calculer la durée de cuisson lorsque le régulateur commence à osciller. Réduire le feu afin de maintenir la

pression voulue et de permettre au régulateur d'osciller lentement.

Ragoût à l'érable
50 mL (1/4 tasse) de farine

5 mL (1 c. à thé) de sel
2 mL (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
1 mL (1/4 c. à thé) de poudre d'ail
1 mL (1/4 c. à thé) de poivre

45 mL (3 c. à table) d'huile
1 kg (2 lb) de bœuf en cubes de 2.5 cm (1 po)
540 mL (boîte de 19 oz) de tomates étuvées
2 oignons moyens, tranchés
250 mL (1 tasse) d'eau
125 mL (1/2 tasse) de vin rouge sec
50 mL (1/4 tasse) de sirop d'érable
3 petites pommes de terre, coupées en gros morceaux
3 carottes moyennes, tranchées
2 tiges de céleri, tranchées

Mélanger la farine et les assaisonnements dans un sac. Ajouter les cubes de viande. Fermer le sac et mélanger afin de bien enfarmer les cubes. Chauffer l'autocuiseur. Ajouter l'huile et faire saisir la viande. Ajouter les tomates, les oignons, l'eau, le vin, le sirop d'érable et les légumes. Mélanger légèrement. (Ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers). Verrouiller le couvercle.

Placer le régulateur d'évent et faire cuire 15 min. pendant que le régulateur oscille lentement. Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Épaissir la sauce au goût en incorporant 25 mL (2 c. à table) de farine délayée avec 50 mL (1/4 tasse) d'eau; faire chauffer quelques minutes en remuant. 6 portions.

Carbonnade flamande

1 kg (2 lb) de bœuf en cubes de 2.5 cm (1 po)
45 mL (3 c. à table) d'huile
3 petits oignons, coupés en quatre
3 petites pommes de terre, coupées en gros morceaux
2 carottes moyennes, tranchées
1 tige de céleri, tranchée
398 mL (boîte de 14 oz) de tomates
125 mL (1/2 tasse) de bière plate
125 mL (1/2 tasse) de bouillon de bœuf (soupe) non dilué
75 mL (1/3 tasse) d'eau
5 mL (1 c. à thé) de sel

1/2 mL (1/8 c. à thé) de chacun: poivre, thym persil, poudre d'ail.

Chauffer l'autocuiseur de 4 L (3 1/2 pin). Ajouter l'huile et faire saisir la viande. Ajouter les légumes, la bière, le bouillon non dilué, l'eau et les assaisonnements; mélanger légèrement. Verrouiller le couvercle. Placer le régulateur d'évent et faire cuire de 15 à 20 min. pendant que le régulateur oscille lentement. Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Épaissir la sauce au goût en incorporant 25 mL (2 c. à table) de farine délayée avec 50 mL (1/4 tasse) d'eau; faire chauffer quelques minutes en remuant. 6 portions.

Pour obtenir d'autres recettes, envoyer vos nom et adresse plus 50¢ pour frais de poste et manutention au Centre d'information sur le bœuf, Dépt. IGM, 345 avenue Dorval, Suite 9, Dorval, Québec H9S 3H6.

Abonnez-vous au

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL

St-Laurent-Echo

Épargnez \$7.00

en vous abonnant pour 24 mois

Je désire m'abonner au St-Laurent-Echo

pour une période de 12 mois \$22.00
24 mois \$37.00 *prix spécial

à l'étranger 1 an \$68.00

Inclure votre cheque ou mandat postal

Votre nom:

Adresse:

Code postal:

862-1774

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

Nouvel abonne
Ancien abonne

CARTES DE CRÉDIT VISA & MASTER CARD ACCEPTÉES

Numéro de votre carte Date d'échéance

POSTEZ AU ST-LAURENT-ECHO
16, rue du Domaine Rivière-du-Loup G5R 4C3

* Pour une période limitée

Les bienfaits du thé

Le Conseil canadien du thé vient de publier trois livrets de conseils sur le thé. "Organisateur de voyage et liste de contrôle" fournit des conseils sur les préparatifs d'un voyage. La brochure "Des idées simples et rapides de plats nourrissants à partir

d'ingrédients courants" et "Comment gérer votre temps sans précipitation ni pression" veut fournir des trucs dans notre vie moderne. Pour les obtenir, il suffit d'écrire à Conseil canadien du thé, 701 Evans Ave. suite 501, Etobicoke, Ont. M9C 1A3.



Les p'tites annonces

c'est efficace dans le



**Achetez
Vendez
Recherchez
Louez**

**Pour quelques
dollars
seulement**



Par téléphone **862-1774**

ou directement à nos bureaux
**du 16 rue Du Domaine,
Rivière-du-Loup**

"Ecoute un peu!" du CCNTA, première expérience du genre au monde

Les membres du Conseil consultatif national sur le troisième âge (CCNTA) étaient satisfaits de la réussite de leur Plan d'action "Ecoute un peu!" lors de leur réunion au Château Laurier les 10 et 11 décembre 1984. Ils ont également été encouragés par la rencontre productive avec le ministre de la Santé nationale et du Bien-être Social, Jake Epp.

Première expérience du genre au monde "Ecoute un peu" est un processus de consultation qui vise à ce que les aînés étudient le processus décisionnel et les moyens d'y prendre part, a déclaré Yhetta Gold, présidente du CCNTA. Cela va leur fournir un "modèle" que pourront utiliser leurs groupes et organisations afin de l'appliquer dans leur communauté.

Les rencontres ont eu lieu à Saskatoon, Frédéric, Montréal, Toronto et Vancouver, en novembre et décembre 1984. Etant donné le succès remporté par ces consultations, le conseil a décidé d'organiser des rencontres dans cinq autres provinces au printemps de 1985, afin de donner à toutes les provinces l'occasion d'utiliser le processus "d'Ecoute un peu" lorsqu'ils s'adressent aux décideurs.

Un participant a exprimé un des thèmes qui a fait surface lors de chaque réunion en ces mots: "Notre grand nombre représente une force. Si nous voulons devenir des décideurs efficaces nous devons parler plus fort et établir notre crédibilité".

M. Epp a invité le Conseil à l'aviser sur le rôle de la famille dans une population vieillissante. Il a aussi mentionné la possibilité de coordonner "Ecoute un peu" avec une consultation sur l'ensemble des prestations pour les personnes âgées.

Le Ministre a aussi déploré le fait que le vieillissement soit perçu comme un problème. "Pendant longtemps, le vieillissement était vu comme une maladie, a déclaré Mme Gold.

Nous avons réussi à réduire la perception de la maladie à l'état de problème et le CCNTA est déterminé à en arriver au point où vieillir sera considéré comme une étape normale de la vie - ce que c'est réellement".

Testez votre habileté au volant

Il neige, la température baisse et la route commence à être glissante. Tout d'un coup, une voiture est arrêtée au milieu de la route. SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE?

RÉPONSES DU TEST

YEUX:

1. Regardez dans toutes les directions au cas où vous auriez à faire une action rapide pour tenter d'éviter un risque imprévu.

PIEDS:

2. Sur une surface glissante, retirez votre pied de la pédale d'accélération et passez au neutre ou désembrayez avant de poser le pied sur le frein. En passant au neutre, vous enlevez la force motrice des roues.

3. Une fois que vous avez désembrayé ou que vous êtes passé au neutre, appliquez les freins graduellement et doucement afin de freiner sans bloquer les freins. S'ils se bloquent, relâchez légèrement et appliquez à nouveau et doucement les freins sans toutefois les pomper. Un simple mouvement de va-et-vient suffit. Mais surtout évitez de pomper: cette méthode n'est pas effective pour arrêter. A chaque fois que vous retirez votre pied de la pédale de frein, vous n'arrêtez pas. En réalité, la distance de freinage est augmentée.

MAINS:

4. Tenez fermement le volant et gardez-le droit. Il faut se rappeler que même si on veut contourner un obstacle sur une surface glissante, il est quasi impossible de freiner et de tourner le volant en même temps. Si vous freinez et que vous voulez tourner le volant, retirez votre pied de la pédale de frein. Gardez en main que votre voiture poursuivra sa route dans la direction des pneus.

5. Avec une transmission automatique, mettez la manette à la position "neutre" pour neutraliser la force motrice des roues. Lorsque la manette est reliée à la colonne de direction, poussez-la loin de vous et par en haut et non en la tirant vers vous comme vous le feriez normalement. S'il s'agit d'un bras d'embrayage au plancher, repoussez-le vers l'avant sans toutefois peser sur le bouton rond de la boule à l'extrémité supérieure du bâton. En agissant ainsi, il vous sera impossible de faire accidentellement "marche arrière" ou de placer le bâton à la position "arrêt" car en ne pressant pas le bouton, le bâton n'ira pas plus loin que la position "neutre".

6. Ne vous préoccupez pas de vos clignotants. Votre attention doit être concentrée sur la façon la plus sécuritaire d'arrêter votre voiture. Si vous arrêtez à temps, il est important de faire fonctionner les clignotants d'urgence afin d'avertir les autres automobilistes du danger éventuel devant eux.

Tiré de "Signal" de la Ligue de sécurité du Québec.

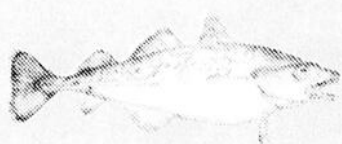
On choisit son poisson chez Provigo Hôtel-de-Ville... avec raison



Saumon rose

Du Pacifique, gr. 3 à 5 lbs

1.88 lb
4.14kg



Petites morues

Congelées

0.98 lb
2.16kg

Petits poissons des chenaux

0.49 lb
1.08kg

Croquettes de poisson

Congelées

0.98 lb
2.16kg

Morue salée

1.93 lb
4.25kg

Turbot salé

1.98 lb
4.37kg

Filet de morue

Congelé

1.98 lb
4.37kg

Filet de morue

Boîte de 5 livres

8.88

Moules fraîches

0.43 lb
0.95kg

Huîtres Caraquet

Standard

1.35 lb
2.98kg



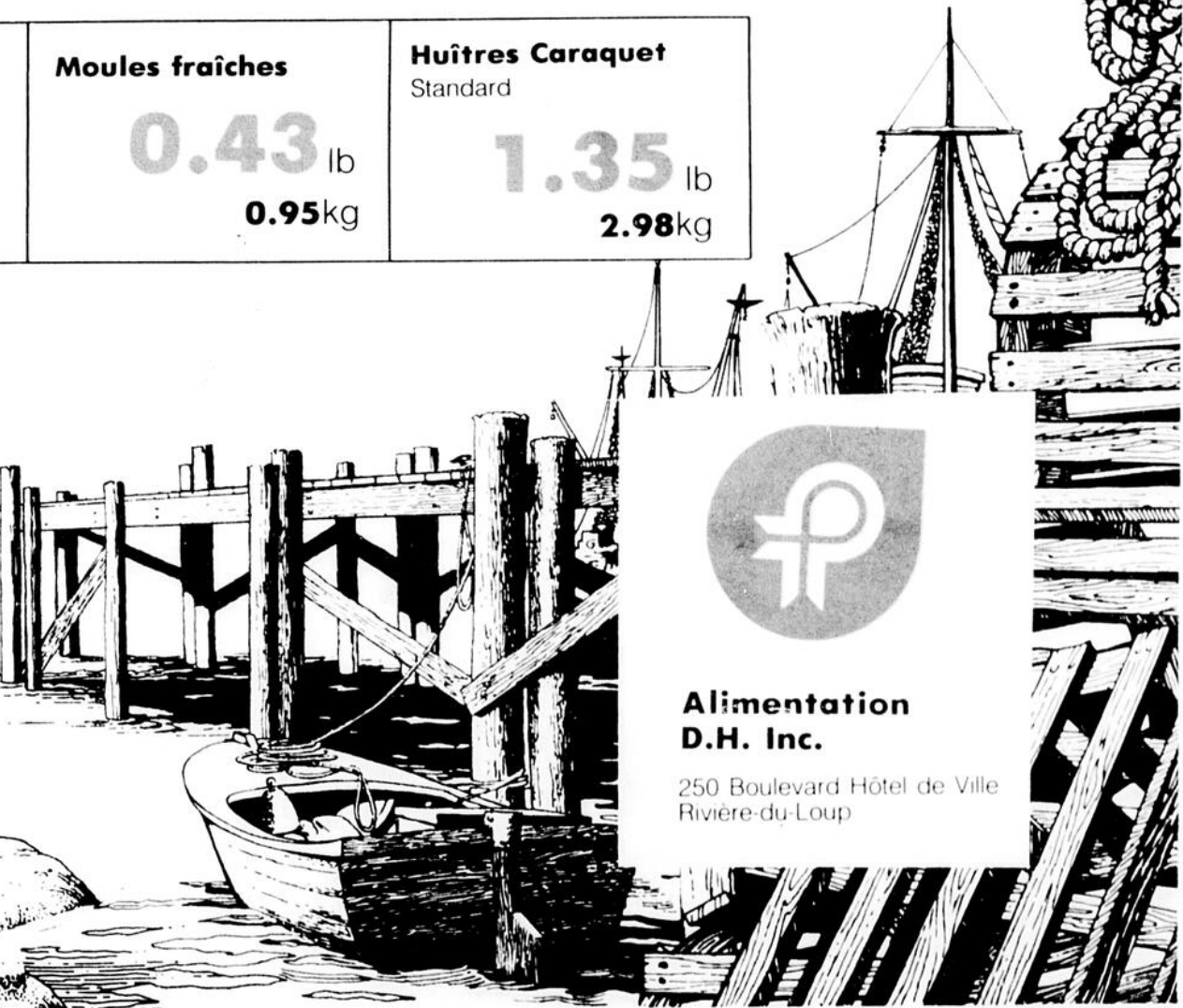
Livret de conseils et recettes offert gratuitement par le Ministère des Pêches et Océans Canada.

Le poisson Canadien...une bonne affaire.



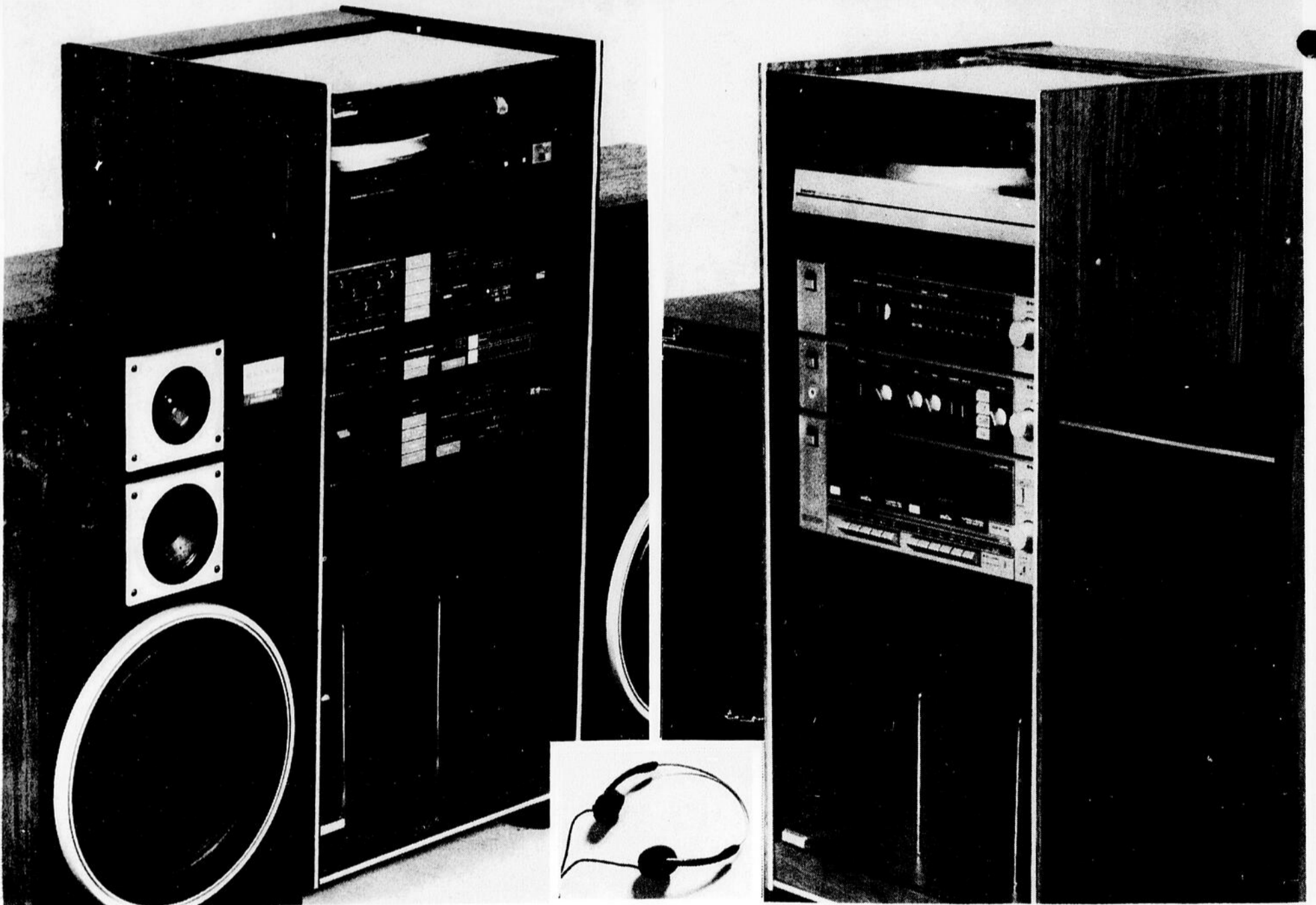
Alimentation D.H. Inc.

250 Boulevard Hôtel de Ville
Rivière-du-Loup



LA BAIE

Nos Sanyo: en voici à votre mesure!



999⁰⁰ ch.

Chaîne stéréo gros calibre à 5 composantes. Amplificateur incorporé de 100 watts par canal, avec égalisateur graphique à 5 bandes. Syntonisateur AM/FM programmable; magnétocassette avec réducteur de bruit Dolby^{md}, compatible aux cassettes ordinaires et métalliques. Tourne-disque semi-automatique à pause/repérage. Enceintes au fini noyer à 2 haut-parleurs 3 voies. N° 1040 W.

*Prime! À l'achat de l'une ou l'autre de ces chaînes stéréo Sanyo, nous vous remettrons un casque d'écoute sans frais supplémentaires. N° KC-10.

Bibliothèque à éléments stéréo. Le couvercle en verre sécuritaire protège votre tourne-disque de la poussière. Tablettes pouvant accommoder chaîne stéréo et disques. Roulettes. N° STD 3031. **99⁰⁰** ch.

599⁰⁰ ch.

Chaîne stéréo à multiples possibilités à 5 composantes. Amplificateur de 25 watts à témoins DEL pour 4 fonctions. Syntonisateur AM/FM à bouton de précision. Magnétocassette double avec réducteur de bruit Dolby^{md}. Tourne-disque semi-automatique. Enceintes au fini noyer à 2 haut-parleurs 3 voies. N° 240 W.

Chaînes stéréo, rayon 687. En vigueur jusqu'au 19 janvier.

DEMANDEZ-NOUS N'IMPORTE QUOI... OU PRESQUE, À LA BAIE!



• Rimouski et Rivière-du-Loup:
lundi à mercredi, 9h30 à 17h30;
jeudi et vendredi, 9h30 à 21h;
samedi, 9h à 17h.

Pour tout renseignement, téléphonez-nous à:

- Rimouski 722-8181
- Rivière-du-Loup 867-2951

