

## NUTRITION ET ADOLESCENCE

Autrefois, les études sur la nutrition traitaient essentiellement des jeunes enfants et des personnes âgées. Or, les besoins nutritifs augmentent considérablement durant la croissance et la maturité et les nutritionnistes découvrent maintenant que la malnutrition est spécialement répandue chez les adolescents.

Au Canada, de récentes études ont montré davantage de carences nutritionnelles dans ce groupe d'âge que dans tout autre. Une étude en particulier sur des enfants d'âge scolaire, des deux sexes, en Ontario a révélé qu'en général, l'apport de fer, calcium, vitamine B<sub>12</sub> et thiamine dans le régime alimentaire des enfants de 11 à 12 ans était inadéquat. Elle a également révélé une insuffisance de vitamines C, D et riboflavine dans l'alimentation. Ces principes nutritifs sont essentiels au bon fonctionnement du cœur et du système nerveux, à la formation des globules rouges sanguins, au matériel génétique, à la santé des os et des dents, au processus de guérison, à la prévention des maladies de la peau ainsi qu'au métabolisme des autres nutriments dans l'organisme.

Parallèlement aux déficiences de l'alimentation des enfants de 11 à 12 ans, cette même étude révéla chez les adolescents de 16 à 17 ans des carences encore plus marquées en vitamines C, D, acide folique, fer, calcium et thiamine. Les vitamines A, B<sub>12</sub>, niacine et riboflavine n'étaient égale-

ment présentes qu'en très faibles quantités. C'est dire si les besoins d'un organisme en pleine croissance sont loin d'être satisfaits!

Chez les adolescents des deux sexes, la croissance osseuse rapide exige un apport en phosphore et en calcium environ 50 pour cent plus élevé que pour les adultes. Cet apport accru peut être assuré avec une pinte de lait quotidienne qui fournira en outre de grandes quantités de vitamine A, riboflavine et protéine. Sans un apport adéquat de ces principes nutritifs, la croissance sera retardée ou même stoppée.

À ce stade de la vie, un apport accru de protéine est particulièrement important pour répondre aux besoins d'une croissance rapide et pour permettre de résister à l'infection. Par exemple, la fréquence de tuberculose est plus élevée chez les adolescents, les jeunes filles en particulier.

L'iode est également d'une grande nécessité durant l'adolescence, car il est essentiel à la sécrétion de l'hormone thyroïdienne. Cette hormone contribue au développement physique et mental qui peut par conséquent être stoppé en cas de carence d'iode.

L'acide folique des légumes et fruits frais et la vitamine B<sub>12</sub> des protéines animales sont nécessaires à la formation des nouvelles cellules et à la prévention de certaines formes d'anémie. De nombreux

adolescents doivent également accroître leur ration énergétique du fait de leur croissance rapide et de leur activité intense.

Il est généralement possible d'obtenir tous les principes nutritifs énoncés ci-dessus sans avoir recours à des suppléments. Il est toutefois indispensable d'assurer un apport adéquat de fer, un élément vital de tous les tissus organiques. Les globules rouges sanguins, apportant l'oxygène à tout l'organisme, sont spécialement tributaires du fer, tout comme le sont les tissus musculaires. Les carences au moment de l'adolescence peuvent provoquer de l'anémie, de la faiblesse et un arrêt dans le développement. Les adolescents y sont particulièrement vulnérables, la menstruation occasionnant une perte de fer.

Le bœuf, le foie, le poisson, la volaille, les noix et les fruits secs sont de riches sources de fer aisément assimilable. De plus, la consommation simultanée d'agrumes peut en fait accroître la quantité disponible jusqu'à 50 pour cent.

Conscient des besoins nutritionnels accrues de l'adolescence, le Comité de Nutrition Kellogg recommande de prendre un soin tout particulier pour inclure une variété d'aliments dans le régime. Le lait, les fruits et les légumes frais, les céréales et le pain enrichi ou à grain entier ainsi que la volaille et le poisson sont riches en principes nutritifs importants y compris la vitamine A, l'acide folique, le calcium, les protéines et le fer.

Un bon petit déjeuner, procurant 1/4 à 1/3 de la ration alimentaire quotidienne, s'est avéré être un facteur majeur pour fournir aux adolescents l'énergie nécessaire aux activités de la matinée. Un repas matinal composé de fruits, céréales et lait ainsi que d'une source de protéines telle que les oeufs, procure les principes nutritifs essentiels pour répondre aux besoins nutritionnels quotidiens de l'adolescent.

*Le  
Cahier  
de la  
Consommation*

À L'INTÉRIEUR  
VOS MARCHÉS  
D'ALIMENTATION

- JOVI page 2
- CO-OP pages 4-5
- METRO pages 7-8-9
- GEM page 10
- PROVIGO pages 12-13

# la Voix du Sud

SUPPLÉMENT VOL. 21 NO 40 LAC-ETCHEMIN, LE 5 OCTOBRE 1982 PORT PAYÉ À LAC-ETCHEMIN

## COMMENT SE PROTÉGER CONTRE L'INTOXICATION ALIMENTAIRE

Si vous avez eu récemment une grippe de 24 heures, il s'agissait peut-être en fait d'une intoxication alimentaire. Les symptômes de l'intoxication alimentaire — maux de tête, crampes abdominales, vomissements, diarrhée, fièvre — sont faciles à confondre avec ceux de la grippe intestinale.

Chaque année, des millions de personnes sont victimes d'intoxications alimentaires dues au manque de soin dans la conservation et la manipulation des aliments. L'intoxication alimentaire est rarement fatale, mais elle frappe à tout âge, les tout jeunes enfants et les vieillards étant les plus durement touchés.

Chez un adulte en bonne santé, l'intoxication alimentaire n'appelle généralement pas le traitement aux antibiotiques. En fait, il vaut mieux la laisser suivre son cours, car les médicaments risquent parfois de la prolonger. Si les symptômes sont relativement bénins, le

(Suite à la page 6)



## GENS DE BELLECHASSE

SOYEZ À LA UNE DE L'INFORMATION POUR SEULEMENT  
28¢ SEMAINE/\$15. PAR ANNÉE. VOUS RECEVREZ  
HEBDOMADAIREMENT CHEZ VOUS

TOUTE L'ACTUALITÉ RÉGIONALE

COUPON D'ABONNEMENT  
JE DÉSIRE QUE VOUS ME FASSIEZ PARVENIR CHAQUE  
SEMAINE UN EXEMPLAIRE DE VOTRE PUBLICATION

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

No téléphone \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

la Voix  
du Sud

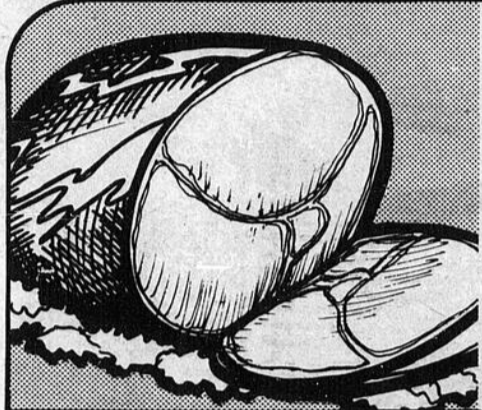
C.P. 400  
LAC-ETCHEMIN  
GOR 1S0

- 1 an \$15.00
- 2 ans \$28.00
- chèque
- mandat poste

# Jovi

LE MINI-MARCHE OU TOUT EST SUPER

POUR LES MARCHANDS PARTICIPANTS SEULEMENT



**ÉPAULE DE PORC FUMÉ**  
Marque populaire

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



**JUS DE TOMATES**  
de fantaisie, Bright's  
boîte de 19 oz

**2/89 ¢**

**DÎNER**  
macaroni et fromage, Kraft  
boîte de 225 g

**2/89 ¢**

**POULET SURGELÉ**

Canada Catégorie A  
2,25 à 3 kg

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

**SAUCISSES FUMÉES**

Régulières ou tout boeuf  
Maple Leaf  
454 g

**1,68 \$**

**CROQUETTES DE POISSON**

Surgelées

**2,60 \$/kg**  
**1,18 \$/lb**

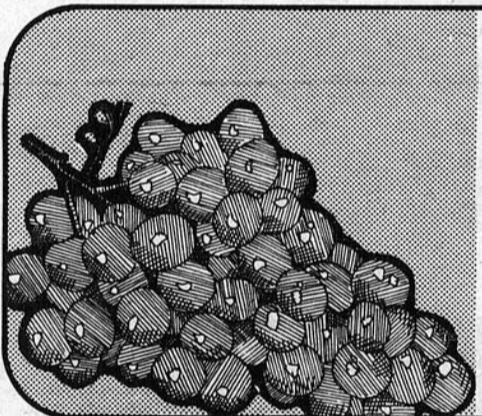
**CRETONS FRAIS**

Roy  
275 g

**2,28 \$**

**PRIX EN VIGUEUR DU 6 AU 9 OCTOBRE 1982**  
Pour les marchands de la région de Québec

**NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS**



**RAISINS ROUGES EMPEREUR**

Canada no 1  
Produit de la Californie

**1,74 \$/kg**  
**79 ¢/lb**

**CANTALOUPS**

Canada no 1  
Produit des États-Unis  
Grosneur 18  
chaque

**89 ¢**

**TOMATES ROUGES**

Canada no 1  
Produit des États-Unis  
Grosneur 6 X 6

**1,41 \$/kg**  
**64 ¢/lb**

**POIVRONS VERTS**

Produit du Québec

**99 ¢/kg**  
**45 ¢/lb**

**FROMAGE CANADIEN**

24 tranches "Singles" de Kraft  
emb. de 500 g

**2,77 \$**

**PEPSI OU DIET PEPSI**

bouteilles consignées  
6 x 750 ml

**2,49 \$**

**BISCUITS**

fudge-o de Christie  
emb. de 450 g

**1,49 \$**

**CASSONADE**

St-Laurent  
emb. de 2 kg

**1,39 \$**

**JUS D'ORANGE OU DE PAMPLEMOUSSE**  
pur, non sucré de Kraft  
bocal de 64 oz

**2,17 \$**

**JUS DE PAMPLEMOUSSE**  
surgelé, Minute Maid  
boîte de 12 oz

**1,19 \$**

**MARGARINE**  
dure, Parkay de Kraft  
emb. de 2 lb

**1,77 \$**

**MACÉDOINE**  
La Ferlandière  
boîte de 10 oz

**37 ¢**

**TOMATES**  
de choix, Aylmer  
boîte de 28 oz

**99 ¢**

**MAYONNAISE**  
Kraft  
bocal de 750 ml

**1,99 \$**

**SAUCE AUX TOMATES**  
Hunt's  
boîte de 7 1/2 oz

**37 ¢**

**MÉLANGE À GÂTEAU**  
goûter éclair de Duncan Hines  
boîte de 400 g

**1,39 \$**

**ALPHA-GETTI**  
au boeuf, Libby's  
boîte de 8 1/4 oz

**59 ¢**

**ENTRÉE SURGELÉE**  
de dinde, poulet ou bifteck  
Swanson  
emb. de 7 oz

**1,19 \$**

**EAU DE VICHY**  
Célestins  
bouteille de 1 litre

**99 ¢**

**THÉ**  
orange pekoe, Red Rose  
boîte de 60 sachets

**1,87 \$**

**MENTHES**  
épaisses ou roses de Viau  
emb. de 225 g

**99 ¢**

**DÉTÉRGENT LIQUIDE**  
pour la vaisselle, Axep  
cont. de 1 litre

**1,49 \$**

**DÉTERSIF**  
pour la lessive, Breeze  
boîte de 900 g

**2,57 \$**

**PAPIER D'ALUMINIUM**  
12 pouces, Axep  
rouleau de 15 pieds

**67 ¢**

**ASSIETTES**  
pour le lunch, Chinot  
emb. de 20 (8 3/4")

**1,49 \$**

**SIROP CONTRE LE RHUME**  
Lambert  
bouteille de 180 ml

**1,77 \$**

1.6

1 ensemble par semaine sera tiré au sort pour 6 semaines consécutives

1 ensemble de vaisselles de 20 morceaux incluant un panier d'osier "Gratuit"

1.6

1 ensemble par semaine sera tiré au sort pour 6 semaines consécutives

**Jovi**

# GRANDE VENTE MEUBLACTION 1982

# HITACHI



### Liquidation (Fin de ligne)

TV HITACHI (20 pouces)  
MT 214, GARANTIE 20 ANS

*Spécial*

**\$499.00**



- ENSEMBLE RÉCEPTEUR DE 50 WATTS RMS TOTAL
- TABLE TOURNANTE PAR COURROIE
- CAISSE DE SON ÉQUILIBRÉE
- SUPPORT ET

*Spécial*

**\$449.00**



ENSEMBLE SALON MODULAIRE MODERNE, 2 COINS CARRÉS 2 CENTRES  
3 COINS CARRÉS, 2 CENTRES 1 COIN ROND

**\$695.00**

**\$795.00**



CHAMBRE MODERNE  
MÉLAMINE NOIR  
MATELAS EN PLUS

*Spécial*

**\$695.00**

MEUBLES  
**NAPERT**  
 & FILS LTÉE

PLAN MISE DE COTE  
FACILITE DE PAIEMENT



LA QUALITE PRIME TOUJOURS CHEZ  
**HITACHI**

859, PRINCIPALE  
ST-SYLVESTRE  
596-2228



Galerias de la Chaudière  
Ste-Marie 387-5015

5  
5  
5



Épicerie



**FROMAGE KRAFT**  
Canadien Velveeta

bte 500 gr **2,47\$**



**BEURRE D'ARACHIDES SKIPPY**  
Crèmeux

bocal 1 kg **2,99\$**



**RIZ DAINTY**  
Frit asst.

bte 350 gr **65¢**



**JUS DE TOMATES HEINZ**

bte 1.36 L **98¢**

**SHORTENING DOMESTIC**

bte 1.13 kg **1,99\$**

**SAVON IVORY**  
Format bain

pqt 3 barres **99¢**

**POIS VERTS PETIT JARDIN**  
#1 et 2 fant.

bte 398 ml **69¢**

**CÉRÉALES POST**  
Sugar Crisp

bte 250 gr **1,09\$**

**CÉRÉALES POST**  
Alphabits

bte 275 gr **1,09\$**

**EAU DE SOURCE PERRIER**  
Gazéifiée naturelle

bte 695 ml **75¢**

**CONFITURE HABITANT**

Asst. Pectine bocal 500 ml **1,79\$**

**MOUTARDE CONDOR**  
Jarre 500 ml **95¢**

**MARGARINE BECEL**  
Molle cont. 454 gr **1,29\$**

**EAU DE JAVEL JAVEX**  
Parfumé fraîcheur bout. 3.6 L **1,59\$**

**PAPIER MOUCHOIR KLEENEX**  
Couleurs asst bte 200 **83¢**

**BREUVAGES F.B.I.**  
Pommes ou raisins bout. 1.8 L **99¢**

**BREUVAGE F.B.I.**  
Orange bout. 1.8 L **90¢**

**POIRES OU PÊCHES ARDMONA**  
Quartiers Non sucrés bte 796 ml **1,15\$**

**ANANAS TROPIC**  
Tranchées Sirop bte 796 ml **1,25\$**

**CREVETTES PRIDE OF NEW ORLEANS**  
Moyennes bte 113 gr **3,19\$**

**POIS À SOUPE ST-ARNAUD**  
sac 900 gr **1,19\$**

**BISCUIT AU BOEUF MILK BONE**  
Moyen Pour les chiens bte 700 gr **1,59\$**

**SAVON CASCADE**  
Poudre à vaisselle bte 1.4 kg **3,85\$**

**PURIFICATEUR LYSOL**  
cont. 350 gr **2,99\$**

**JUS DE CITRON REALEMON**  
bout. 225 ml **79¢**

**DÎNER BOYARDEE**  
Asst. bte 425 gr **89¢**

**SAUCE POUR SANDWICHS CHAUDS ESTA**  
bte 400 ml **59¢**

**POIVRE NOIR SCHWARTZ**  
Moulu bte 113 gr **2,19\$**

**CAFÉ NESCAFÉ**  
Décaféiné inst. bocal 227 gr **5,99\$**

**CHOCOLAT CHAUD NESTLÉ**  
Régulier bte 500 gr **2,49\$**

**MAÏS SOUFFLÉ JIFFY**  
Au beurre bte 142 gr **1,09\$**

**GELÉE DE POMMES OKA**  
bocal 750 ml **1,99\$**

**FROMAGE GRUYÈRE SWISS KNIGHT**  
bte 227 gr **1,59\$**

**NETTOYEUR À VITRES WINDEX**  
cont. 1.5 L **1,99\$**

**FLOCONS POULET MAPLE LEAF**  
bte 184 gr **1,99\$**

**ARACHIDES RÔTIES PLANTERS**  
bocal 200 gr **1,59\$**

**POLI À MEUBLES PLEDGE**  
Citron Aérosol 350 ml **3,89\$**

**SIROP LAMBERT**  
bout. 180 ml **2,09\$**

**PRODUITS SURGELÉS**

**GÂTEAUX ÉTAGÉS PEPPERIDGE FARM**  
Saveurs asst. bte 360 gr **1,29\$**

**BREUVAGE À L'ORANGE HONEY DEW**  
Concentré bte 355 ml **99¢**

**FILET D'AIGLEFIN HIGH LINER**  
Désossés bte 397 gr **2,79\$**

« UN MARCHÉ BIEN PENSÉ »

Tous les prix sont en dollars et cents. Les prix sont en vigueur au 9 octobre 1992. Nous nous réservons le droit de modifier les prix sans préavis.

# cooprix

Le chou vert, un légume à découvrir

Un légume nutritif, économique, produit chez-nous: le chou vert.

Utilisez-le plus souvent dans les soupes, les salades ou comme légume d'accompagnement (nature, en sauce béchamel, braisé, à la moutarde).

\* Recette de Soupe au chou et au lait disponible dans la plupart des Coop/Cooprix.

## Viandes

Disponible dans les coopératives ayant un service de boucherie

### JAMBON FUMÉ MÉRITE

Découenné, prêt-à-manger  
Portion de la croupe



**3,20\$/kg**  
**1,45\$/lb**

### JEUNE DINDON

Surgelé Canada  
cat. A  
Moins de 7 kg  
(15 lbs)



**2,60\$/kg**  
**1,18\$/lb**

### ÉPAULE DE PORC MÉRITE

Picnic fumé, désossé  
Prêt-à-servir  
1,3 kg à 2,2 kg (3-5 lbs)

**5,03\$/kg**    **2,28\$/lb**

### CRETONS MÉRITE

En vrac

**5,69\$/kg**    **2,58\$/lb**

### SAUCISSES FUMÉES HYGRADE

Régulières ou tout boeuf 454 gr

**1,98\$**

### VIANDES CUITES HYGRADE

Tranchées  
Simili poulet, viande-olive,  
macaroni-fromage,  
bologna régulier 175 gr

**1,25\$**

### BACON MAPLE LEAF

Régulier ou soupçon d'érable  
sans couenne  
Tranché 500 gr

**2,88\$**

### SAUCISSES MAPLE LEAF

Pur porc ou tout boeuf  
Surgelées 500 gr

**2,68\$**

### BÂTONNETS DE PEPPERONI

OU SALAMI MAPLE LEAF  
250 gr

**1,88\$**

### HUITRES FRAÎCHES

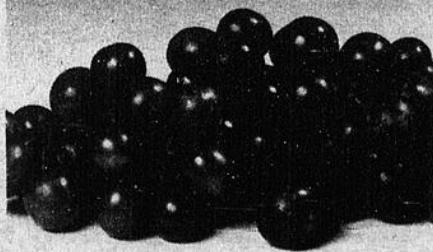
De choix en écailles  
Panier 1,3 kg env. (3 lbs)

**4,98\$**

## Fruits et légumes

### RAISINS ROUGES

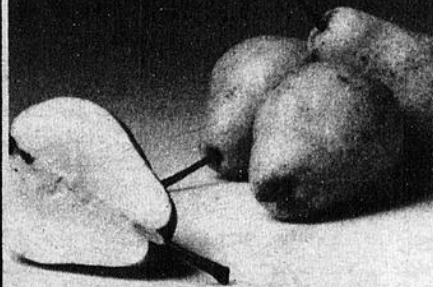
Empereur  
Produit des E.U.  
Catégorie Canada #1



**1,72\$/kg**  
**78¢/lb**

### POIRES BARTLETT

Extra de fant.  
Produit de la Colombie Britannique



**1,08\$/kg**  
**49¢/lb**

### OIGNONS JAUNES

Produit du Québec  
cello 2,27 kg (5 lbs)  
Cat. Canada #1

**79¢**

### KIWIS

Gr 39-42  
Produit de la  
Nouvelle-Zélande

**2/1,19\$**

### CHOUX VERTS

Culture du Québec  
Cat. Canada #1

**27¢/kg**    **12¢/lb**

### DIND-O-JUS FLAMINGO

Badigeonnée, surgelée  
Canada cat. A Moins de 7 kg  
(15 lbs)

**3,04\$/kg**  
**1,38\$/lb**

### POIVRONS VERTS

Calibre gros  
Produits du Québec

**86¢/kg**  
**39¢/lb**

Les prix sont en vigueur du lundi 4 octobre au samedi le 9 octobre 1982 inclusivement. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Les photos de ces pages ne servent qu'à illustrer le matériel et les produits annoncés, le texte prévaut en toutes occasions. S'il advient qu'un article vienne qu'à manquer, veuillez demander un coupon de remise au comptoir et le prix vous en sera garanti.

## COMMENT SE PROTÉGER CONTRE L'INTOXICATION ALIMENTAIRE (Suite de la page 1)

risque de contamination sera plus rapidement éliminé en l'absence de médicaments antidiarrhéiques.

En cas d'intoxication alimentaire, il importe d'éviter la déshydratation en buvant du bouillon ou de l'eau ou en

Mais ce qu'il faut surtout savoir, c'est que l'in-suçant de la glace. Si après 12 heures, la température dépasse 38,9°C (102°F) ou si les symptômes ne commencent pas à s'atténuer, appelez le médecin.

toxication alimentaire est éminemment facile à empêcher, et que les mesures préventives sont la responsabilité de tous, du producteur au consommateur. Le Conseil de la nutrition Kellogg recommande de prendre les simples précautions suivantes:

- N'achetez que de la viande et de la volaille bien tassée dans son emballage, de façon que la température reste fraîche plus longtemps.

- Lorsque vous achetez de la viande ou de la volaille fraîches, rappelez-les à la maison et mettez-les immédiatement au réfrigérateur.

- La viande, le poisson et la volaille doivent être consommés dans les 48 heures. S'ils doivent être conservés plus longtemps, mettez-les au congélateur.

- Quand vous achetez des aliments en boîte, évitez les boîtes cabossées. Si la boîte est gonflée ou fuit, ou si le contenu a une odeur insolite, n'y goûtez pas: détruisez-la, ou s'il s'agit d'un achat récent, rappelez-la à l'épicier.

- Des aliments comme la viande, le poisson, les ragoûts, les salmis, la volaille, les crèmes, les pâtisseries à la crème et le lait doivent être

consommés, selon le cas, pendant qu'ils sont encore chauds ou encore froids. Il ne faut pas les laisser pendant plusieurs heures à la température ambiante.

- Quand vous préparez des aliments, ayez les mains propres et, si vous manipulez de la viande ou de la volaille crues, nettoyez toutes les surfaces de travail au savon et à l'eau chaude avant et après. Gardez-vous de mettre de la viande ou de la volaille cuites sur la même surface ou dans le même ustensile dont vous vous êtes servi pour le produit cru, à moins d'avoir d'abord nettoyé

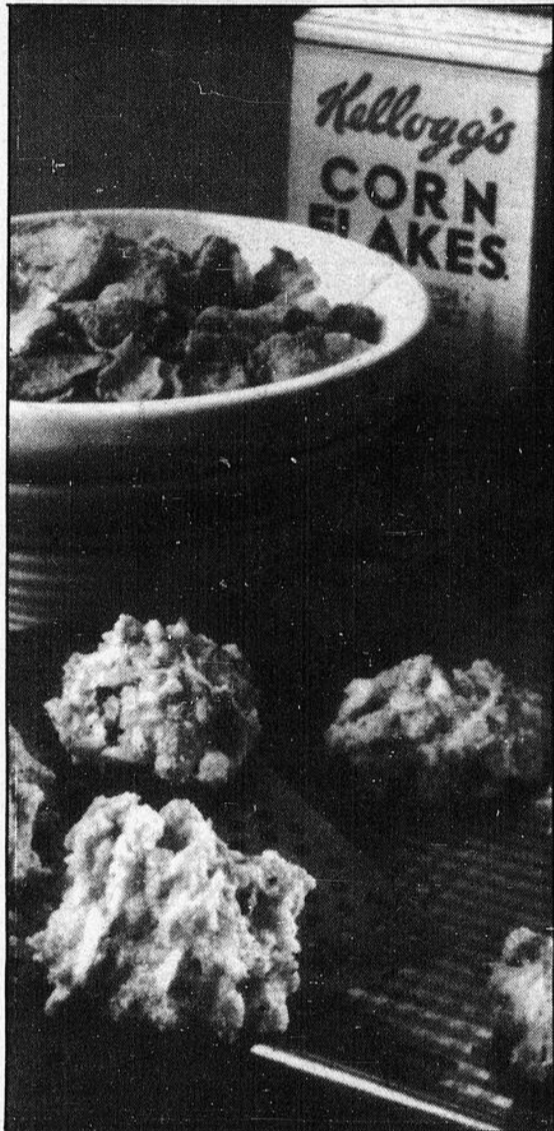
à fond cette surface ou cet ustensile.

- Quand vous faites des aliments préparés, suivez bien les instructions figurant sur l'emballage.

- Tous les restes doivent être mis immédiatement au réfrigérateur; quand vous les réchauffez, portez-les pendant 10 minutes au moins à plus de 71,1°C (150°F) — température interne. Veillez à ce que tous les aliments soient correctement cuits, préparés et conservés dans des récipients bien clos.

- Dernière précaution: ne jamais congeler les aliments.

Le Conseil de nutrition Kellogg vous propose ces quelques précautions élémentaires pour vous protéger contre l'intoxication alimentaire. En outre, pour vous assurer une nutrition correcte durant toute la journée, commencez celle-ci par un bon déjeuner, par exemple une céréale aux flocons de maïs prête à consommer avec du lait, un jus de fruit ou un fruit, des tranches de pain ou un petit pain avec une tartinade, et un verre de lait. Il est important d'avoir un régime équilibré, mais seulement lorsqu'il se compose d'aliments sains et sûrs.



### LES RECETTES AUX FLOCONS DE MAÏS MÉRITENT UNE ÉTOILE DORÉE

Bien que l'on n'ait pas de commentaires des premiers dégustateurs de la première recette aux flocons de maïs, l'on présume qu'elle fut un succès sans tarder. C'est en 1933 qu'elle parut la première fois sur l'emballage de flocons de maïs Kellogg. Elle y revint régulièrement depuis cette année-là. Beaucoup de livres de recettes en ont fait état au cours de cette période.

La recette fut heureusement diversifiée et, même là, sa popularité originale donne encore d'excellents résultats. Voici la recette traditionnelle aux flocons de maïs Kellogg qui réunit noix et noix de coco.

#### Macarons aux flocons de maïs

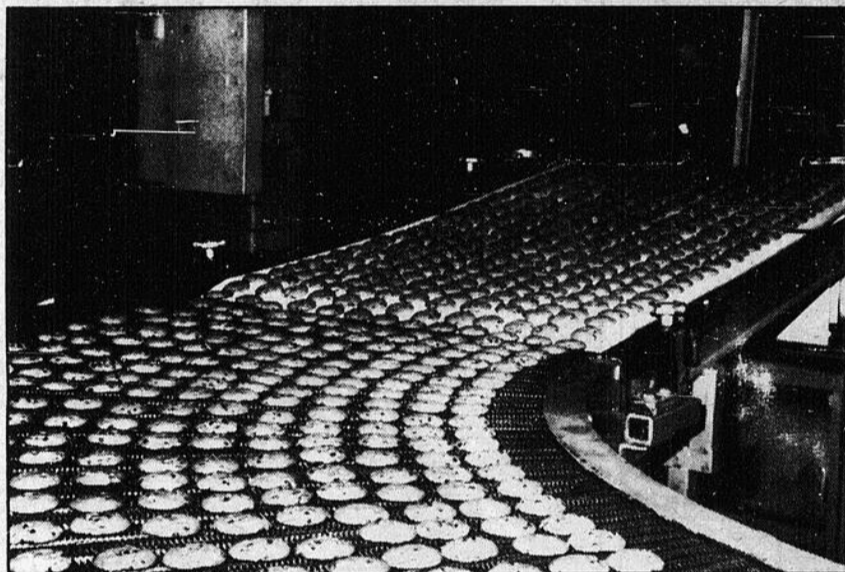
2 blancs d'œufs

2 mL (½ c. à thé) d'extrait de vanille  
175 mL (¾ tasse) de sucre granulé  
500 mL (2 tasses) de flocons de maïs Kellogg  
125 mL (½ tasse) de noix hachées  
175 mL (¾ tasse) de noix de coco râpée

1. Battre les blancs d'œufs en neige avec la vanille. Ajouter graduellement le sucre et battre jusqu'à consistance ferme.
2. Incorporer les flocons de maïs, les noix et la noix de coco. Déverser par cuillerées rases (15 mL) sur les plaques à cuisson bien graissées.
3. Cuire au four à 180°C (350°F) environ 12 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Ôter immédiatement de la tôle et laisser refroidir.

Donne environ 3 douzaines de macarons aux flocons de maïs.

### PROPOS SUR LES BISCUITS ET LES CRAQUELINS LEUR PLACE DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ



De toutes les discussions relatives à la valeur nutritive de tel ou tel aliment, il ressort que bien peu d'attention ait été accordée, jusqu'à présent, à la valeur alimentaire des biscuits et des craquelins. On en mange, sans se poser de questions, tout simplement parce qu'on les aime: croquants et croustillants ou tendres et moelleux. Il y en a pour tous les goûts. Mais, si vous vous demandez s'ils sont bons pour votre santé et celle des vôtres, la réponse est oui!

Rassurez-vous: ils n'entrent absolument pas dans la catégorie des aliments jugés à "calorie vide". Les biscuits et les craquelins possèdent une valeur nutritive certaine et leur place dans l'équilibre du régime alimentaire des Canadiens est bien justifiée.

Les biscuits que vous achetez aujourd'hui sont composés exactement des mêmes ingrédients que vous utiliseriez pour les confectionner à la maison, soit: farines, shortenings, sucres, sel, œufs, lait en poudre, farines de grain entier, graines et noix, fruits secs et chocolat. Et, ils sont offerts dans un tel choix de formes, couleurs

et textures que c'est à vous enlever le goût de les faire vous-même, sans compter le temps et l'effort demandés. Pour votre information, la liste des ingrédients est inscrite sur chaque emballage et tout ce qui entre dans leur composition a été approuvé auparavant par le gouvernement canadien, sous la couverture de son système exhaustif d'analyse et de protection.

Si l'on consulte le Guide alimentaire canadien, on constatera que les biscuits et les craquelins font partie du groupe des Pains et céréales, les ingrédients compris dans leur fabrication étant les mêmes que ceux du pain. Ce groupe est l'un des quatre groupes qui, réunis, forment la base d'un régime alimentaire sain et équilibré. Le Guide recommande que toute personne de constitution normale en consomme 4 ou 5 portions par jour. Une tranche de pain ou environ de 6 à 8 craquelins ou de 2 à 4 biscuits comptent déjà pour une portion.

Les biscuits et les craquelins constituent une bonne source de glucides et fournissent, en moindre importance, des protides, des quantités modérées de

lipides, de vitamines du groupe B, du fer et autres minéraux en quantité infime. Les biscuits dégagent un apport calorifique rapide — en moyenne de 100 à 150 calories par portion — en fait, moins de calories que l'on serait porté à croire.

Depuis quelques années, l'entre de plus en plus de farines de grain entier, de noix et de fruits secs dans la fabrication des biscuits et des craquelins, en rehaussant ainsi la valeur nutritive et la teneur en cellulose de certaines variétés.

Le sujet des produits alimentaires transformés et manufacturés soulève toujours la question des additifs. Ces éléments sont loin d'être nouveaux en cuisine. Quelle cuisinière n'a jamais utilisé de gélatine, de poudre à pâte, de bicarbonate de soude, de vinaigre, de colorants alimentaires, d'acide ascorbique, de pectine et de douzaines d'autres?

Les additifs sont présents dans les biscuits à l'avantage de leurs consommateurs. Ils sont classés selon leur fonction: agents de conservation, agents de conditionnement de pâtes, colorants, agents anti-agglomérants et

nourriture des levures, pour n'en mentionner que quelques-uns. Et, leur usage doit être conforme à l'une des exigences suivantes: maintenir la qualité nutritive du produit, en prolonger la durée de conservation, rendre le produit plus attrayant et appétissant, ou fournir un apport essentiel aux procédés de transformation. Les manufacturiers de biscuits n'utilisent que les additifs approuvés par la Direction générale des aliments et drogues et, cela, en quantité restreinte.

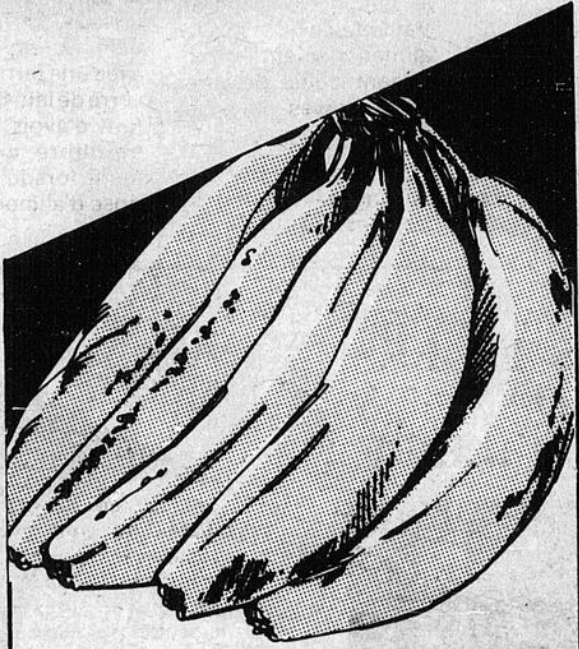
Sans la technologie moderne, le conditionnement de tout premier ordre et l'organisation systématique de l'industrie alimentaire d'aujourd'hui, il serait impossible de manufacturer des biscuits dans une partie du pays et de les faire parvenir dans une autre, souvent sise à des centaines et même à des milliers de kilomètres.

L'Association canadienne des manufacturiers de biscuits veille de près à la qualité saine et nutritive de ses produits. Des membres de l'Association font l'analyse des ingrédients pour s'assurer qu'ils répondent aux normes rigides de pureté chimique et bactériologique. De plus, chaque usine se soumet à des contrôles rigoureux de production, conditionnement et salubrité. Somme toute, c'est grâce à une combinaison de savoir technique, d'ingrédients de qualité et d'excellentes recettes que les Canadiens peuvent, aujourd'hui, s'approvisionner de biscuits et craquelins considérés parmi les meilleurs du monde.

Le vaste assortiment de biscuits que nous retrouvons maintenant sur les rayons de nos épiceries n'est limité que par l'imagination et les possibilités du manufacturier et les désirs du consommateur. Biscuits et craquelins se révèlent les aliments pratiques par excellence, déjà prêts à manger au sortir de l'emballage. Et, non seulement sont-ils bons au goût mais bons pour vous!



# Parlons fruits et légumes



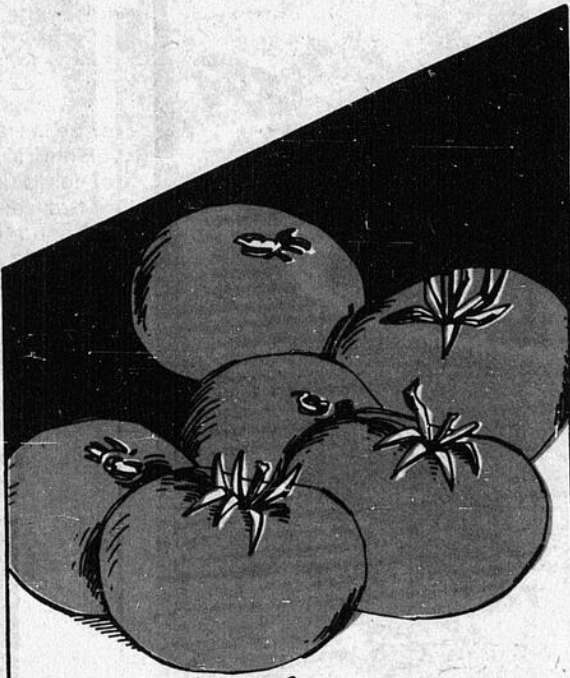
**BANANES DÔLE**  
gros fruits,  
Produit du Honduras

**42¢/kg**  
**19¢/lb**



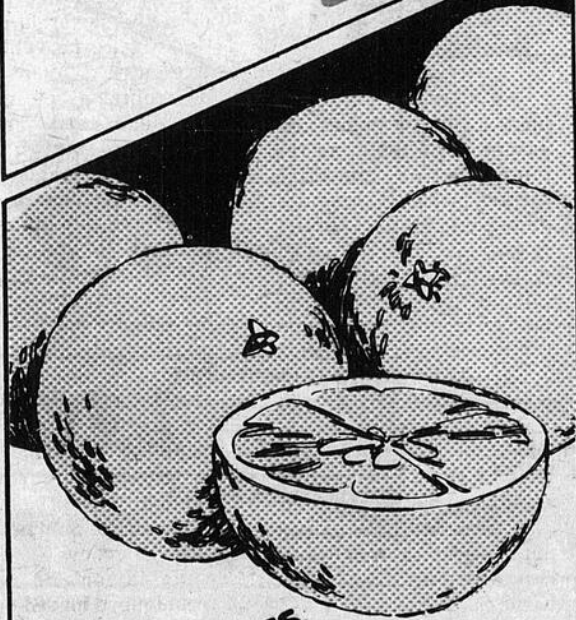
**\*CAROTTES**  
cello 2,27 kg (5 lb)  
Culture du Québec, Cat. Canada No 1

**39¢**



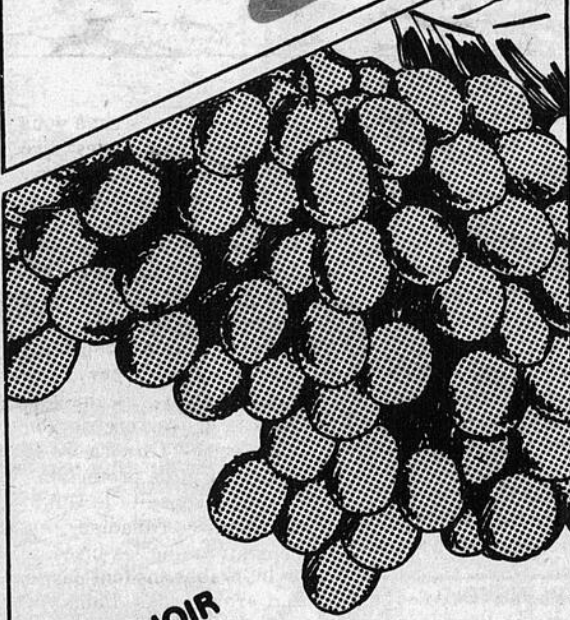
**TOMATES ROUGES**  
gr. 6 x 6  
Produit des États-Unis, Cat. Canada No 1

**1,08\$/kg**  
**49¢/lb**



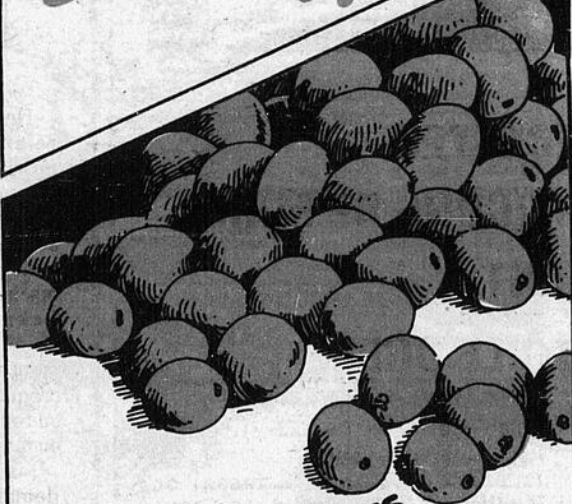
**PAMPLEMOUSSES**  
**BLANCS**  
Produit de la Floride  
cello 2,27 kg (5 lb)

**1,29\$**



**RAISIN NOIR**  
**RIBIER**  
Produit de la Californie,  
Cat. Canada No 1

**1,96\$/kg**  
**89¢/lb**



**CANNEBERGES FRAÎCHES**  
**(ATOCAS)**  
Produit des États-Unis, Cat. Canada No 1  
Cello 340 gr (12 oz)

**69¢**  
CH

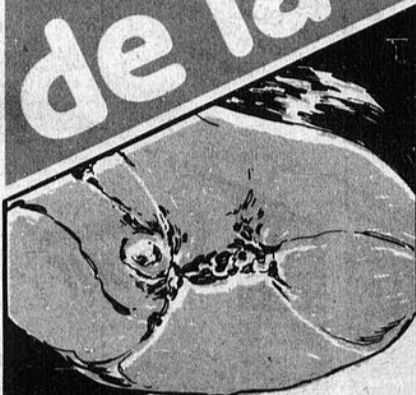
\*La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez assurés, chers clients, que dans le cas de ces denrées, les Epiciers Metro et Casino ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres Epiciers Metro et Casino du lundi 27 septembre au samedi 2 octobre 1982 jusqu'à la fermeture des magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

5  
5  
5



# les Économies de la semaine



**JAMBON FUMÉ MÉRITE**  
découvert, prêt-à-manger, portion de la croupe

**3,20\$/kg**  
1,45\$/lb



**JEUNE DINDON**  
surgelé Canada, catégorie "A", moins de 7 kg (15 lb)

**2,60\$/kg**  
1,18\$/lb



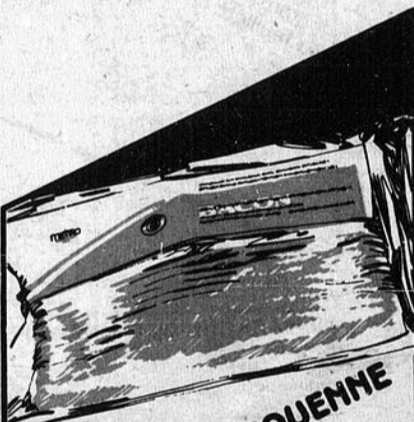
**DINDO-O-JUS FLAMINGO**  
surgelée Canada, catégorie "A", moins de 7 kg (15 lb)

**3,04\$/kg**  
1,38\$/lb

## on compresse les prix!

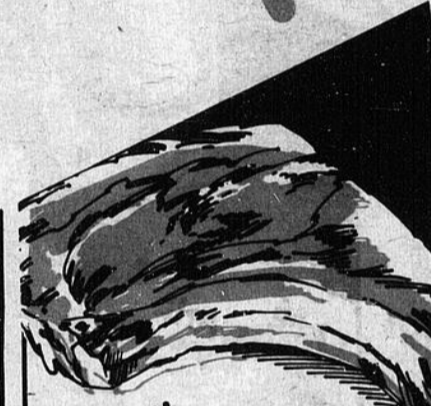
### LES VIANDES

<b>PAIN DE VIANDE MÉRITE</b> simili poulet (tranché selon vos besoins)	<b>3,92\$/kg</b> 1,78\$/lb
<b>SALADE DE CHOU EN VRAC MÉRITE</b>	<b>1,96\$/kg</b> 89¢/lb
<b>SAUCISSON DE BOLOGNE MÉRITE</b> régulier ou cire, (tranché selon vos besoins)	<b>3,26\$/kg</b> 1,48\$/lb
<b>BOEUF FUMÉ COORSH</b> tranché 4 env. de 50 g	<b>2,68\$</b>
<b>SALAMI TOUT BOEUF COORSH</b> ou fumé à l'ancienne (tranché selon vos besoins)	<b>5,03\$/kg</b> 2,28\$/lb
<b>PAIN DE VIANDE JAMBON/BACON SCHNEIDERS</b> (tranché selon vos besoins)	<b>8,55\$/kg</b> 3,88\$/lb
<b>CUISSES OU MORCEAUX DE POULET PANÉS SCHNEIDERS</b> frits, surgelés bte de 900 g	<b>4,98\$</b>
<b>TERRINE DE CAMPAGNE LA DUONNAISE</b> poivre ou cognac	<b>5,47\$/kg</b> 2,48\$/lb
<b>CRETONS BILOPAGE</b> 275 g (plus de 2 oz gratuits)	<b>2,58\$</b>
<b>TÊTE FROMAGÉE BILOPAGE</b> 285 g	<b>1,98\$</b>
<b>FONDUE PARMESAN BILOPAGE</b> surgelée 250 g	<b>2,48\$</b>
<b>TOURTIÈRE BILOPAGE</b> surgelée 450 g	<b>2,38\$</b>



**BACON SANS COUENNE**  
MÉTRO tranché 500 g

**2,68\$**



**\*BIFTECK DE CÔTE**

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

\*coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"



**JAMBON DÉOSSÉ LA FOURNÉE**  
prêt-à-manger 1-1,5 kg (2-3 lb)

**10,32\$/kg**  
4,68\$/lb

semaine de l'agro-alimentaire  
du 4 AU 11 OCTOBRE 1992



### L'ÉPICERIE

<b>LÉGUMES VARIÉS HARICOTS COUPÉS OU ASSAISONNÉS JAUNES OU VERTS MAIS CRÈME OU POIS ET CAROTTES DEL MONTE</b> Canada de choix ou de fantaisie bte 284 mL	<b>2/75¢</b>
<b>DÔLE JUS D'ANANAS</b> cont. 1,56 litre	
<b>ANANAS DANS SIROP</b> broyés, morceaux ou tranchés bte 540 mL	
<b>ANANAS DANS JUS NATUREL</b> morceaux ou tranchés, bte 540 mL	<b>99¢</b>
<b>SALADE DE FRUITS</b> bte 540 mL	<b>78¢</b>
<b>POIS NO 1-2 LESIEUR</b> Canada de fantaisie bte 398 mL	
<b>PÂTES ALIMENTAIRES GATTUSO</b> macaroni coupé, rotini, spaghetti ou spaghettini paquet 1 kg	<b>1,07\$</b>
<b>BOISSON AUX FRUITS BESSEY'S</b> pommes, raisin, fraise, orange ou limonade cont. plastique 6 x 200 mL	<b>87¢</b>
<b>EAU DE SOURCE PERRIER</b> bouteille 695 mL	<b>77¢</b>
<b>JUS DE POMMES ST-HILAIRE</b> bouteille 1,36 L	<b>89¢</b>
<b>CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE</b> mouture régulière, cafetière filtre ou filtré matique paquet 454 g	<b>2,38\$</b>

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro et Casino du lundi 4 octobre. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles. Si un article venait à manquer, n'hésitez

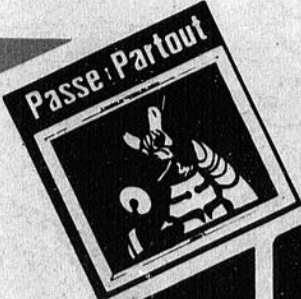


ÉPICIERS UNIS

# CASINO



la Promotion de la semaine MAINTENANT EN VENTE LE NOUVEAU DISQUE "PASSE-PARTOUT"  
 VOLUME 4  
 Prix régulier 8,98 \$  
 Prix de vente 5,98 \$  
 (avec un minimum d'achat de 5,00 \$)  
 UNE ECONOMIE DE 3,00 \$  
 On connaît nos petits monde



**Kent**  
 jus d'orange  
 CONCENTRE CONGELÉ  
 12 x 17 oz (355 ml)

**JUS D'ORANGE CONCENTRÉ**  
 surgelé cont. 355 ml  
**79¢**

**CRÈME GLACÉE**  
 METRO  
 saveurs variées  
 carton 2 L

**1,59 \$**

**Bright's**  
 CANADA DE FANTASIE  
 JUS DE TOMATES

**JUS DE TOMATES**  
 BRIGHT'S  
 Canada de fantaisie  
 bte 1,36 L  
**79¢**

**UNE OFFRE ÉNERGIQUE!**  
 À partir de maintenant, vous pourrez obtenir avec chaque magasin, un bon-rabais d'essence de 1<sup>e</sup> valide chez tous les détaillants participants SHELL du Québec.  
 En plus, tous nos magasins honoreront également les bons d'alimentation émis par GULF-PROVIGO avec un achat de 50<sup>e</sup> ou plus. \*\*  
 \*Avec un achat d'essence minimum de 25 litres.  
 \*\*Un seul coupon par client, par commande.

**Velour**  
 PAPIER HYGIÉNIQUE  
 VELOUR  
 blanc, jaune, bleu ou beige  
 paquet 4 rouleaux

**1,15 \$**

- LES SURGELÉS**
- PÂTISSERIES RICHES**  
 choux garnis au chocolat, éclairs au chocolat  
 bte 226 g **1,39 \$**
- JUS DE POMMES CONCENTRÉ**  
 MCCAIN  
 cont. 355 ml **99¢**
- PÂTE À PIZZA 3M 12"**  
 LA PÂTE DORÉE  
 sac 624 g **1,69 \$**
- GOBERGE BLUE WATER**  
 flûtes, fritures  
 bte 227 g **1,39 \$**
- MACÉDOINE ASSORTIE ARCTIC GARDENS**  
 sac 500 g **1,29 \$**
- FILETS DE SOLE BOOTH**  
 bte 454 g **3,29 \$**
- CREVETTES CUITES CARAPAC**  
 cont. 300 g **3,39 \$**
- ENTRÉES STOUFFER'S**  
 poulet à la king  
 bte 269 g  
 escalopes de poulet et nouilles  
 bte 326 g **2,19 \$**
- GARNITURE POUR TARTES E.D. SMITH**  
 fraises, cerises ou bleuets  
 bte 340 mL **1,37 \$**
- BOISSONS GAZEUSES PEPSI-COLA**  
 régulier ou diet  
 bouteilles consignées  
 6 x 750 mL **2,57 \$**
- JUS SUCRÉ OU NON SUCRÉ LIBBY'S**  
 orange ou pamplemousse  
 paquet 6 x 170 mL **1,97 \$**

**Maxwell House**  
 CAFÉ INSTANTANÉ  
 MAXWELL HOUSE  
 bocal 285 g

**4,67 \$**

**PETITS GÂTEAUX VACHON**  
 Caramel, 1/2 lune chocolat, mille-feuilles ou feuilleté aux pommes bte de 6

**1,29 \$**

**SHAMPOOING POUR BÉBÉS JOHNSON'S**  
 cont. 450 mL **2,19 \$**

- PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU SINGLES KRAFT**  
 32 tranches  
 paquet de 1 kg **5,99 \$**
- FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA/KRAFT**  
 nature  
 paquet 250 g **1,38 \$**
- FROMAGE PARMESAN RÂPÉ KRAFT**  
 cont. 250 g **2,99 \$**
- SAUCE AUX CANNEBERGES OCEAN SPRAY**  
 fruits entiers ou en gelée  
 bte 398 mL **99¢**
- MARGARINE MOLLE PICNIC**  
 cont. 907 g  
 (disponible au Québec seulement) **1,47 \$**
- CÉRÉALES POST PEBBLES**  
 fruitées ou cacao  
 bte 300 g **1,18 \$**
- TOASTS MELBA**  
 régulières, sans sel ajouté  
 ou blé entier  
 bte 400 g **1,59 \$**
- RIZ UNCLE BEN'S CONVERTED**  
 cont. 1,36 kg **2,89 \$**

- MOUCHOIRS DE PAPIER KLEENEX**  
 couleurs variées (sauf Moka)  
 bte 200 feuilles **88¢**
- ESSUIE-TOUT DE PAPIER KLEENEX**  
 couleurs variées  
 paquet 2 rouleaux **1,37 \$**
- PÂTE DENTIFRICE COLGATE**  
 gel, MFP ou menthe fraîche  
 tube 100 mL **1,19 \$**
- SERVIETTES SANITAIRES KOTEX LIGHTDAYS**  
 bte de 50 **1,99 \$**
- BISCUITS BREAKTIME**  
 chocolateries, noix de coco, raisins et arachides ou farine d'avoine  
 bte 400 g **1,09 \$**
- MENTHES RITO**  
 blanches, thé des bois ou assorties  
 cello 400 g **1,69 \$**

au samedi 9 octobre 1982 jusqu'à la fermeture des magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

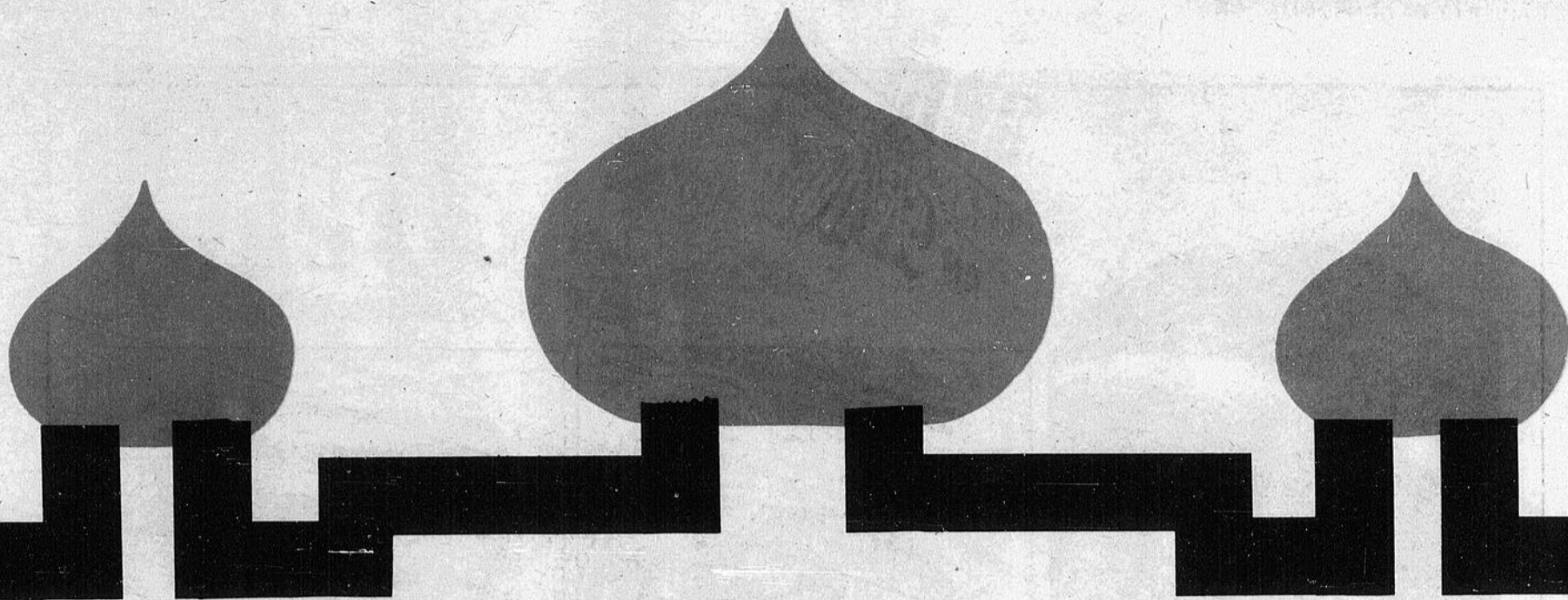


5

5

5





# LA MAISON DES INDES

MAINTENANT À VOTRE SERVICE

AUX GALERIES DE LA CHAUDIÈRE  
STE-MARIE, BEAUCE

POUR FÊTER SON ARRIVÉE PARMİ VOUS, ON VOUS ACCORDE DES

**ESCOMPTES DE 10 À 20%**

SUR TOUS LES VÊTEMENTS EN MAGASIN  
JUSQU'À SAMEDI, 9 OCTOBRE (17H00 P.M.)

## Spéciaux choc:

LOT  
de BLOUSES  
**\$10.00**

LOT  
de JUPES  
**\$10.00**

LOT  
de ROBES  
**\$28.00**

TOUTES LES  
CHEMISES POUR  
HOMMES  
**\$15.00**

«**MAISON DES INDES**», UNE BOUTIQUE  
PAS COMME LES AUTRES MAIS POUR VOUS!  
QUE CE SOIT POUR:

 **Les Galeries**  
**de la Chaudière** / Toute  
une équipe  
à votre service

- L'ÉTUDIANT(E)
- LA JEUNE FEMME AU TRAVAIL
- LA FUTURE MAMAN
- ET POUR VOUS MESSIEURS

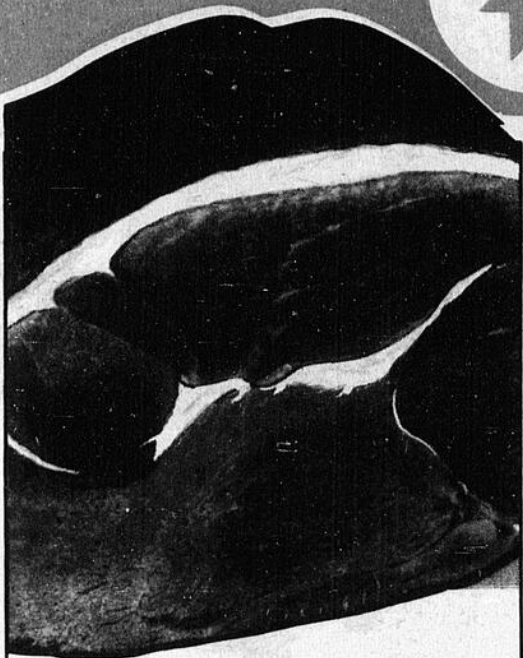
5

5

5

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS! SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 9 OCTOBRE 1982. LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

# LES SUPERMARCHÉS **provigo**



**FESSE DE JAMBON TOUPIE**  
ENTIÈREMENT DÉOSSÉE  
PRÊT À SERVIR

248 /LB **548** /kg



**MARGARINE DURE**  
À L'HUILE DE TOURNESOL OU DE MAÏS  
FLEISCHMANN'S

EMB. DE 2 LB **227**



**FROMAGE**  
VELVEETA  
KRAFT

EMB. DE 500 g **249**



**SAUCISSES FUMÉES**  
BILOPAGE

EMB. DE 454 g **128**



**BIFTECK DE RONDE**  
COUPE INTÉRIEURE  
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

258 /LB **569** /kg



**CHAMPIGNONS**  
EN MORCEAUX  
SLACK'S

BTE DE 10 oz **.77**



**POIS VERTS**  
NO 1 ET 2  
LE SIEUR

BTE DE 10 oz **.59**



**KETCHUP AUX TOMATES**  
HEINZ

BOUT. DE 1,25 litre **239**



**SHORTENING**  
CRISCO

EMB. DE 1 LB **.87**



**BIFTECK OU RÔTI**  
DE POINTE DE SURLONGE  
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

258 /LB **569** /kg



**RÔTI DE CROUPE DE BOEUF**  
DÉOSSÉE  
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

258 /LB **569** /kg



**COCA-COLA**  
BOUTEILLE CONSIGNÉE  
DE 750 mL

6/ **299**



**CHIPS**  
RÉGULIÈRES OU B.B.Q.  
HUMPTY DUMPTY

SAC DE 200 g **109**



**FARINE**  
PRÉ-TAMISÉE  
PURITY

EMB. DE 2,5 kg 40% BONI **239**



**COCKTAIL DE FRUITS**  
DE FANTAISIE  
PROVIGO

BTE DE 28 oz **139**

**JAMBON MIGNON**  
HYGRADE **745** /kg  
338 /LB

**BOEUF FUMÉ**  
EN TRANCHES  
HYGRADE **767** /kg  
348 /LB

**GRUAU**  
PRÉ-CUIT  
ROBIN HOOD **.99**  
BTE DE 13 oz

**CHOCOLAT CHAUD**  
RICHE, AU LAIT  
OU À LA GUIMAUVE  
CARNATION **159**  
BTE DE 10 x 28 g

**CAFÉ**  
TOUT USAGE  
CHOCK FULL O'NUT **369**  
BTE DE 1 LB

**CERISES AU MARASQUIN**  
ROUGES OU VERTES  
CORONATION **199**  
BOCAL DE 250 mL

**PIZZA**  
GARNIE  
QUATRE-TOILES **248**  
EMB. DE 9 POUCES

**SAUCISSES**  
PORC ET BOEUF  
BILOPAGE **392** /kg  
178 /LB

**POULET**  
DÉOSSÉ  
NOTRE-DAME **559**  
BOCAL DE 900 g

**JAMBON CUIT**  
DANS LA FESSE  
BURNS **399**  
BTE DE 1 1/2 LB

**SAUMON**  
KETA  
TEA ROSE **237**  
BTE DE 439 g

**SAUCE À PIZZA**  
PRONTO  
DOUCE OU ÉPICÉE  
CATELLI **109**  
BOCAL DE 14 oz

**PÂTE DE FOIE**  
TOUR EIFFEL **392** /kg  
178 /LB

**BIFTECK DE BOEUF**  
ATTENDRI **635** /kg  
288 /LB

**NETTOYEUR**  
POUR BOL DE TOILETTE  
SANI FLUSH **119**  
CONT. DE 12 oz

**JUS D'ORANGE**  
SURGÉLÉ  
OLD SOUTH **129**  
BTE DE 12,5 oz

**THON**  
EN FLOCONS  
BYE THE SEA **127**  
BTE DE 184 g

**SPRITE**  
BOUTEILLE CONSIGNÉE  
DE 750 mL **6/ 299**

**JAMBON CUIT**  
EN TRANCHES  
BILOPAGE **258** /LB **569** /kg

**CRETONS**  
BILOPAGE **198**  
CONT. DE 275 g

**LASAGNE**  
SURGÉLÉE  
GEANT VERT **169**  
EMB. DE 255 g

**BROCOLI EN POINTES**  
SURGÉLÉ  
FRASERVALE **.79**  
EMB. DE 10 oz

**FRAISES ENTIÈRES**  
OU BLEUETS, SURGÉLÉS  
FRASERVALE **139**  
EMB. DE 300 g

**MARGARINE MOLLE**  
LACTANTIA **188**  
CONT. DE 2 LB

# DESTINATION ÉCONOMIE



**BISCUITS SODA "PREMIUM PLUS" CHRISTIE**

BTE DE 450 g

**.99**

**JUS DE LÉGUMES "GARDEN COCKTAIL" E.D. SMITH**

BOCAL DE 28 oz

**.79**

**BANANES PRODUIT IMPORTÉ CHIQUITA**

/LB

**.19 /kg 42**

**MÉLANGE À GÂTEAUX CHOIX DE SAVEURS MONARCH**

ENV. DE 250 g

**2/1.00**

**GÂTEAUX, VACHON CHAUSSON AUX FRAISES, JOS-LOUIS, CARAMEL OU MILLE FEUILLES**

BTE FAMILIALE

**1.39**

**CAFÉ INSTANTANÉ HILLS**

BOCAL DE 10 oz

**3.99**

**BISCUITS BREAKTIME CHOIX DE SAVEURS DARE**

EMB. DE 400 g

**.99**

**POMMES McINTOSH CANADA DE FANTAISIE PRODUIT DU QUÉBEC**

EMB. DE 2.27 kg (5 LB)

**1.59**

**POMMES DE TERRE PRODUIT DU QUÉBEC CANADA NO 1**

EMB. DE 22.68 kg (50 LB)

**2.99**

**FROMAGE VELVEETA EN TRANCHES KRAFT**

EMB. DE 500 g

**2.99**

**LAIT CONDENSÉ EAGLE BRAND**

BTE DE 300 mL

**2/.88**

**MÉLANGE POUR CRÔUTE À TARTE MONARCH**

EMB. DE 540 g

**.99**

**ADOUCCISSEUR DE TISSUS DOWNY**

CONT. DE 3 litres

**3.99**

**TOMATES ROUGES CANADA NO 1 PRODUIT DES ÉTATS-UNIS**

EMB. DE 0.68 kg (1 1/2 LB)

**1.59**

**ÉCHALOTES PRODUIT DU QUÉBEC**

LE PAQUET

**.23**

**CRÈME GLACÉE CHOIX DE SAVEURS LAVAL**

CONT. DE 2 litres

**2.99**

**EAU DE VICHY CELESTINS**

BOUT. DE 1 litre

**.99**

**PAPIER D'ALUMINIUM 18 pouces REYNOLD'S**

ROULEAU DE 25 PIEDS

**1.99**

**SACS À ORDURES POUR POUBELLES D'INTÉRIEUR EXTRUFIX**

ROULEAU DE 30 SACS

**1.19**

**NOURRITURE POUR BÉBÉS EN PURÉE GERBER**

CONT. DE 128 mL

**.41**

**SAUCISSE "CAMPFIRE" BURN'S**

CONT. DE 14 oz

**1.99**

**PÂTE DENTIFRICE RÉGULIÈRE OU MENTHE CREST**

TUBE DE 150 mL

**1.89**

**SHAMPOING POUR BÉBÉ JOHNSON**

BOUT. DE 450 mL

**2.99**

**le service de vaisselle mon amie**  
D'une fine élégance et de très haute qualité.  
Offre promotionnelle exclusive aux Supermarchés Provigo en vigueur jusqu'au 9 avril 1983.



M.C. Marque de commerce de Provigo Inc. Provigo (Detail) Inc. usage inscrit.

5

5

5

# LA CHRYSLER FIFTH AVENUE ÉDITION 1983



La luxueuse voiture sedan à traction arrière de Chrysler pour 1983 est l'élégante New Yorker Fifth Avenue Edition.

L'un des plus grands succès de toutes les voitures 1982, la New Yorker Fifth Avenue Edition continuera d'être offerte pour 1983 en un style de sedan classique à quatre portes bien agencé avec un choix de nouvelles couleurs extérieures. Un ensemble d'équipement luxueux

«Premier» offert en option comprend plusieurs articles pratiques et décoratifs.

Une toute nouvelle Chrysler New Yorker à traction avant sera offerte également plus tard au cours de l'année modèle 1983.

La Chrysler Fifth Avenue Edition toujours prestigieuse en 1983 grâce à sa calandre chromée et ses phares jumelés rectangulaires, son toit carrossé carré et

l'élégante moulure transversale de son toit.

À l'intérieur de la Fifth Avenue signalons la banquette divisée 60/40, le tapis à poils longs, le climatiseur automatique, la glace teintée, le dégivreur électrique de lunette arrière, le volant de direction de luxe, la radio AM, l'éclairage de courtoisie, la montre électronique à chiffres sautants, le totaliseur partiel, les glaces électriques, les rétroviseurs télécommandés gauche

et droit, l'ornement de capot transparent, les feux avertisseurs et les carillons, et l'ensemble d'insonorisation spécial.

Les couleurs du toit landau en vinyle rembourré sont assorties aux couleurs intérieures.

Quatre nouvelles couleurs sont disponibles en 1983 dont l'argent et le beige en fini cristallisé, le pourpre et le brun sable. Ceci en plus du

noir, bleu nuit, anthracite métallisé et blanc perle.

La Fifth Avenue Edition est construite sur un empattement de 2 863 mm (112,7 pouces). Le moteur standard est le six incliné Chrysler de 3,7 litres (225 po. cu.) avec carburateur à deux corps. Un moteur V-8 de 5,2 litres (318 po. cu.) est livrable en option. Également en équipement standard des pneus

radiaux à flancs blancs ceinturés d'acier, des servofreins avant à disque, une suspension avant perfectionnée à barre de torsion et arrière à ressorts à lames.

L'ensemble d'équipement de luxe de la Chrysler Fifth Avenue Edition «Premier» pour 1983 comprend: moteur 8 cylindres de 5,2 litres, banquette avant 60/40 en cuir, régulateur de vitesse, batterie longue

durée de 500 ampères, colonne de direction inclinable, essuie-glace à balayage intermittent, radio stéréo AM/FM et haut-parleurs Premium, verrouillage électrique des portes, du siège avant gauche, du coffre et de l'antenne en plus des autres raffinements tels que le miroir du pare-soleil illuminé, les lampes de custode et les carpettes à poils longs.

D'autres options offertes pour la Chrysler Fifth Avenue Edition, modèle 1983, sont le toit ouvrant vitré à commande électrique et la suspension ultra robuste pour le remorquage.

L'élégance de la Chrysler Fifth Avenue de dimensions pratiques attirera certainement les acheteurs à la recherche d'une voiture se distinguant par sa garniture intérieure opulente, l'esthétique de son extérieur, son équipement standard ainsi que l'espace, le confort et la tranquillité d'une «grande voiture».

La Chrysler Fifth Avenue Edition est construite exclusivement à l'usine de montage des voitures de Chrysler Canada Ltée à Windsor pour les marchés canadiens et américains.

## L'ENSEIGNEMENT DE LA NUTRITION DOIT COMMENCER DÈS L'ENFANCE

Les enseignants comme les parents se doivent de considérer que l'une de leurs principales responsabilités consiste à montrer aux enfants en bas âge comment se nourrir correctement. Les enfants ne savent pas d'instinct comment choisir les aliments qui leur conviennent, ni agencer des repas équilibrés. Il est non seulement du devoir des parents de prévoir un bon régime alimentaire pour leurs enfants, mais aussi de les aider à prendre de bonnes habitudes alimentaires qui leur permettront de faire des choix judicieux par la suite.

Que pouvez-vous faire pour aider votre enfant à choisir les aliments qui lui conviennent? Le Comité de Nutrition Kellogg conseille de lui fournir une alimentation correcte dès le départ. Il est aussi important que vous donniez le bon exemple en suivant vous-même de saines habitudes alimentaires.

Il importe de reconnaître que des enfants en bonne santé n'arré-

tent jamais de grandir, et que même si la croissance est ininterrompue, il peut arriver qu'elle ne soit pas régulière. Il existe deux étapes importantes au cours du cycle de croissance. La première, de la conception à la fin de la petite enfance, est la plus rapide. Entre deux et six ans, la prise de poids ralentit plus vite que l'augmentation de la taille. C'est pourquoi les enfants d'âge préscolaire sont généralement plus minces qu'ils ne l'étaient au cours de leur petite enfance. Mais à partir de l'âge de six ans jusqu'au début de l'adolescence, les enfants commencent à prendre du poids plus rapidement qu'ils ne grandissent.

La seconde poussée de croissance a lieu au cours de l'adolescence. Cette période débute généralement entre l'âge de 10 et 12 ans pour les filles, et de 12 et 14 ans pour les garçons. Sauf en cas d'obésité, la taille de le poids adultes sont atteints à l'âge de 18 ans chez les filles et de 21 ans chez les garçons. En général, les

comportements et habitudes en matière de nutrition sont aussi bien établis une fois la croissance terminée.

Pendant la croissance, les enfants ont généralement besoin, à poids égal, de nombreux principes nutritifs en quantité plus grande que les adultes. Leur rythme de croissance rapide et leur dépense d'énergie entraînent des besoins caloriques plus élevés.

Il faut fournir aux enfants une alimentation variée. Leur régime alimentaire quotidien devrait inclure de la viande, du poisson, de la volaille et des oeufs qui sont des sources de protéines, ainsi que des fruits et des légumes pour l'apport en vitamines. Les pains complets et enrichis ainsi que les céréales prêtes à consommer sont des sources de minéraux et d'hydrates de carbone capables de couvrir adéquatement les besoins en énergie. Les produits lactés tels que le lait, le fromage et la crème glacée fournissent le calcium qui est si nécessaire à la formation du squelette et de la

dentition.

Pendant les repas, parlez de la nutrition avec vos enfants. Expliquez-leur le rôle des aliments dans leur corps et comment ils peuvent les aider à mieux travailler et à mieux jouer. Lorsqu'ils sont devenus assez grands, laissez-les participer à la préparation des repas. C'est là une excellente occasion de leur parler de la nutrition.

Dans de nombreux pays, l'enseignement de la nutrition fait maintenant partie du programme scolaire au niveau élémentaire. La salle de classe est un endroit extrêmement propice pour parler d'alimentation aux enfants et permet de se servir de ce sujet pour les initier à d'autres disciplines telles que la géographie et les mathématiques.

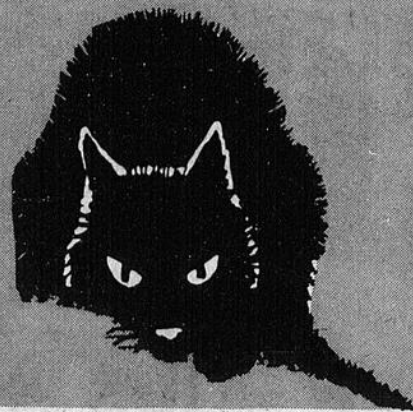
Les films préparés spécialement à l'intention des enfants pour leur enseigner quels sont les principes nutritifs de base sont aussi d'une aide précieuse. Le Comité de Nutrition Kellogg a préparé un film de ce genre intitulé «Voya-

ge au pays de la nutrition» grâce auquel il est possible d'enseigner aux enfants les principes d'une bonne nutrition de manière intéressante et amusante. En représentant les divers principes nutritifs par des personnages de dessins animés, on amuse les enfants tout en leur enseignant le rôle joué par ces principes. Il est actuellement possible d'emprunter gratuitement ou d'acheter la version anglaise ou française de ce film en vue de le projeter dans les écoles canadiennes, en s'adressant à Kellogg Salada Canada Inc., 6700 Finch Avenue West, Rexdale, Ontario M9W 5P2.

Il est important que les principes d'une bonne nutrition soient inculqués dès l'enfance. Il se peut que, grâce à l'effort conjugué des parents et des éducateurs, les enfants qui font partie de la génération montante manifestent pour les questions de nutrition un intérêt encore plus vif que leurs aînés!



# OPÉRATION 13



**\$2,600.00 EN BONS D'ACHAT**  
CHEZ NOS MARCHANDS  
ANNONCEURS  
EN PLEINE RÉCESSION ÉCONOMIQUE

EN EFFET NOTRE PROMOTION «OPÉRATION 13» VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ  
PENDANT 13 SEMAINES CONSÉCUTIVES SOIT DU 10 AOÛT 1982  
JUSQU'AU 2 NOVEMBRE 1982 **DE GAGNER**

**\$100.00 / SEMAINE** *la Voix du Sud*  
DANS VOTRE JOURNAL

**\$100.00 / SEMAINE** *le Guide*  
DANS VOTRE JOURNAL

**EN BONS D'ACHAT** CHEZ L'UN DE NOS MARCHANDS  
ANNONCEURS (SAUF ANNONCES CLASSÉES)

pour chacun de ces journaux ce \$100.00 devant être cependant dépensé parmi les marchands  
annonceurs de l'édition dans laquelle vous avez découpé votre bulletin de participation  
à ce concours

**DONC: \$2,600.00**

**RÉPARTIS DANS VOTRE MILIEU**

**besoin oblige d'acheter:** vêtements, chaussures, peinture, pneus, montres, épicerie, etc.  
**besoin oblige de:** peindre votre auto, y effectuer des réparations, faire des rénovations à  
votre demeure, etc.  
**vous procurer:** bijoux, matériel de chasse, de pêche, caméras, produits hygiéniques, etc.

Dû à des problèmes techniques, nous ne pouvons vous présenter la photographie du gagnant de cette semaine. Il s'agit de M. Éric Vallière, domicilié à Lac-Etchemin. Il se mérite un bon d'achat de 100 \$, attribué dans le cadre du concours OPÉRATION 13.

## NOUS POUVONS VOUS FACILITER CET ACHAT DONT VOUS RESSENTEZ LE BESOIN

VOUS N'AVEZ QU'À REMPLIR LES COUPONS QUI APPARAÎTRONT À CHAQUE SEMAINE DANS VOTRE JOURNAL HEBDOMADAIRE ET NOUS LES FAIRE PARVENIR DANS UN SEUL ENVOI PAR RETOUR DU COURRIER,

SOIT À

LA Voix du Sud  
C.P. 400  
289, 3e avenue  
Lac-Etchemin  
G0R 1S0

ou

Le Guide  
1130, rue Notre-Dame  
Ste-Marie de Beauce  
G0S 3Y0

IL VOUS EST AUSSI PERMIS DE VENIR DÉPOSER VOS COUPONS DANS UNE BOÎTE À CET EFFET À NOS BUREAUX.



COUPON #9 — ÉDITION DU 5 OCTOBRE 1982

### COUPON DE PARTICIPATION

NOM: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

NO DE TÉLÉPHONE: \_\_\_\_\_

CODE POSTAL: \_\_\_\_\_

(ÉCRIRE EN LETTRES MOULÉES S.V.P.)



*la Voix du Sud*

#1 EN INFORMATION DE VOTRE RÉGION

## À NOTER: DATES DES TIRAGES

**8e TIRAGE:** ÉDITION DU 28 SEPTEMBRE 1982  
VENDREDI LE 8 OCTOBRE 1982

**9e TIRAGE:** ÉDITION DU 5 OCTOBRE 1982  
VENDREDI LE 15 OCTOBRE 1982

5

5

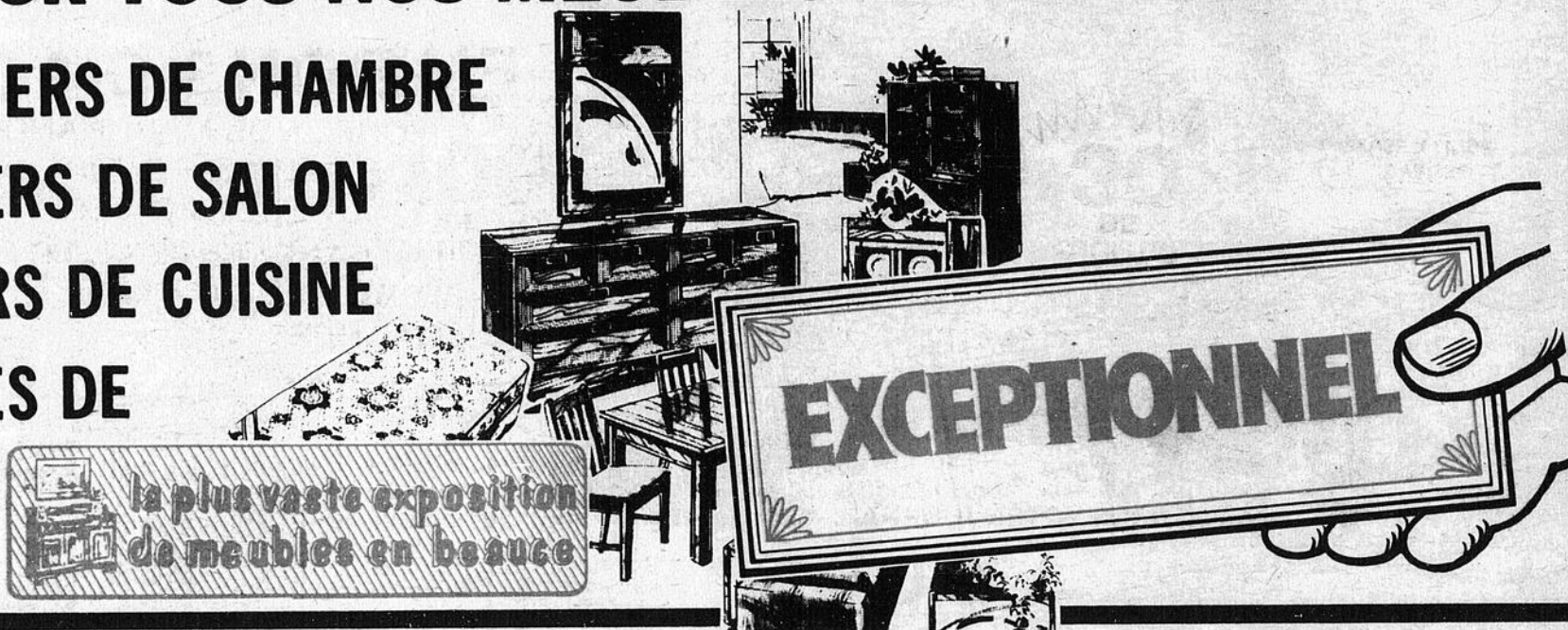
5

# 20% - 30% - 40%

D'ESCOMPTE

## SUR TOUS NOS MEUBLES EN MAGASIN

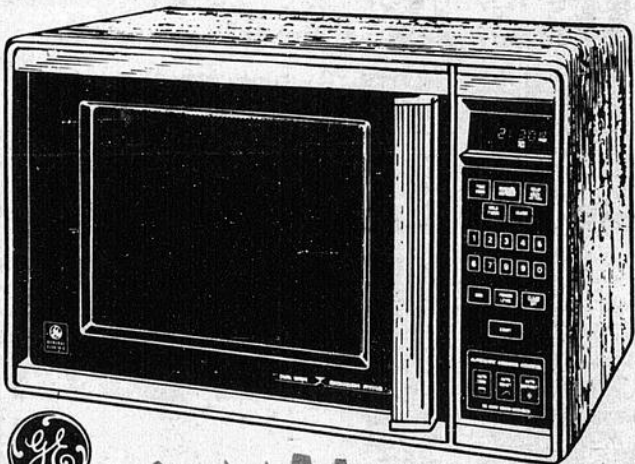
MOBILIERS DE CHAMBRE  
 MOBILIERS DE SALON  
 MOBILIERS DE CUISINE  
 ENSEMBLES DE  
 MATELAS



la plus vaste exposition  
 de meubles en beauce

APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

# GENERAL ELECTRIC



## RÉDUCTIONS EXCEPTIONNELLES D'APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

**FOUR À MICRO-ONDES GRATUIT** avec  
 l'achat de 5 appareils G.E. (cuisinière, réfrigérateur,  
 laveuse-sécheuse, lave-vaisselle). L'achat doit être fait  
 par le même client et livré entre le 27 septembre et le 23  
 octobre 1982.



**GRATUIT**  
 FOUR À  
 MICRO-ONDES

RÉDUCTION  
 DE  
**\$100**  
 sur FOUR MICRO-ONDES  
 électronique, au-dessus  
 de la cuisinière

RÉDUCTION  
 DE  
**\$40**  
 sur RÉFRIGÉRATEUR  
 sans givre

RÉDUCTION  
 DE  
**\$30**

sur LAVE-VAISSELLE  
 LAVEUSE À LINGE



## CENTRE du MEUBLE BEAUCE inc.

596, BOULEVARD RENAULT, BEAUCEVILLE, QUE. — Tél: 774-9875

BONNE VALEUR / BEST VALUE