



LE SUPPLÉMENT

DU ST-LAURENT ÉCHO

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE



A tous nos lecteurs
et annonceurs
du Supplément

18 ANS
ADMISSIBLE

Si vous croyez
que cette nuit là
était drôle...
Attendez de voir

Chez
PORKY II

le lendemain

J'AURAI TA PEAU

J'aurai ta peau: 7h30
Chez Porky II: 9h05

30 déc.
au
5 janv.

Théâtre PRINCESSE Salle 2
Rivière du Loup 862-3291
Affiliation: Ciné Agence

ENSEMBLE

Pour la première fois
**LA FORCE ET LE COURAGE
DE DEUX SUPER HEROS!**

A une époque où régnait
la terreur...
Il avait le **COURAGE** d'un aigle,
la **FORCE** d'un tigre,
et le **POUVOIR** d'un dieu.

DAR L'INVINCIBLE
THE BEASTMASTER

**LE CAMION
DE LA MORT**

PRIX SPÉCIAL
DU JURY
MONDIAL 1983

Dar l'invincible: 7h30
Le camion de la mort: 9h30

30 déc. au 5 janv.

Théâtre PRINCESSE SALLE 1
Rivière du Loup 862-3291
Affiliation: Ciné Agence

**Procurez-vous dès aujourd'hui vos
certificats-cadeaux McDonald's**

Livret de 10
pour 5\$ ou
.50¢
l'unité

**2 OEUFS, BACON, \$1.39
RÔTIÉS,**

Heures d'ouverture pour les Fêtes
Veille du Nouvel An: Ouvert jusqu'à 8:00 p.m.
Nouvel An: Fermé
Lendemain: Ouvert 7:00 hres a.m.

Commencez '84
du bon pied
venez déjeuner
dès 7 heures
le 2 janvier

Restaurant McDonald's 234, Hôtel de Ville,
Rivière-du-Loup, 867-1515



Super Blizzard d'aubaines

Deux ventes dans une vous attendent et ce dans tous les items cadeaux, parfums et cosmétiques.

Notre Vente après-Noël vous permettra d'économiser **15%**
Notre vente pré-inventaire vous permettra d'économiser **10%**

Cette semaine et cette semaine seulement
moins **15%** et moins **10%**

Exemple

Parfum
\$12.95

Escompte après-Noël
15%
\$11.01

Escompte pré-inventaire
\$9.91

Pour votre parfum de
\$12.95
vous ne payez que
\$9.91

**-15%
et
-10%**



**-15%
et
-10%**

**-15% et
-10%**

**-15%
et
-10%**

OUVERT DE 9 HEURES À 21 HEURES SEPT JOURS PAR SEMAINE

MEMBRE



VARIETES

du 28 au 31 déc.

Michel Denis

LIVRAISON GRATUITE
DANS UN RAYON
DE 15 MILLES



240 Lafontaine, Rivière-du-Loup, 862-6326

Profitez pleinement de l'atmosphère du temps des fêtes

Aucun autre temps de l'année n'inspire autant de joie et d'harmonie chez les Québécois que le temps des Fêtes. La famille et les amis se réunissent pour célébrer cet heureux événement.

Depuis des siècles, partout dans le monde, les gens font toujours des préparatifs élaborés pour la fête de Noël. Du choix de l'arbre de Noël et de sa décoration traditionnelle à l'emballage des cadeaux, toutes ces activités créent une surexcitation qui dure toute la saison des Fêtes jusqu'au temps des bonnes résolutions du jour de l'An.

On peut trouver des articles décoratifs partout: les cônes de pin, le houx et le gui, dans les forêts, le ruban, dans la trousse de couture, ainsi que dans les boutiques de cartes et de cadeaux.

Faire une collection de décorations est une tradition de Noël qui est devenue de plus en plus populaire chez les Québécois. Vous souvenez-vous de votre boule de Noël préférée quand vous étiez enfant? Une enquête a indiqué que des connaisseurs donnent et reçoivent de plus en plus de décorations. Il existe même un livre qui présente les décorations Hallmark des dix dernières années, accompagnées de photographies en couleurs et de descriptions précises du travail accompli pour chaque décoration.

De jolies décorations artisanales comme le cheval à bascule antique, le premier Noël de bébé, la fenêtre girée et un esquimau se frottant le nez à une otarie, ne représentent qu'une partie de la grande variété de décorations-souvenirs signées Hallmark.

Une date est inscrite sur plusieurs des décorations pour le collectionneur averti. Et, grâce à la variété de décorations en acrylique et en plastique, même les petits enfants peuvent aider à décorer l'arbre sans le briser. Les motifs contemporains qui leur plairont sûrement sont un gros Père Noël tournoyant au bout d'un fil de nylon et un ange glissant sur un arc-en-ciel.

Les plaquettes murales de Noël, exprimant les sentiments éprouvés pendant cette saison, constituent de jolis cadeaux pour les bas de Noël et s'offrent bien à des amis ou à des parents plus âgés. Elles peuvent aussi servir à dire ce qui est souvent difficile à exprimer soi-même.

Les plaisirs du temps des Fêtes

Les casse-tête pour adultes et pour enfants connaissent également une vague de popularité, et quelques fabricants ont ajouté une nouvelle dimension à leur attrait. Par exemple, les

casse-tête avec compléments Hallmark (Puzzle Plus) ne sont pas seulement des morceaux à assembler. Lorsqu'il est fini, un des casse-tête devient un jeu de société avec des pions. D'autres casse-tête contiennent des compléments tridimensionnels qui les font sortir de l'ordinaire. Les mini-casse-tête, que l'on peut mettre dans une valise ou un havresac, constituent de parfaits cadeaux pour les bas de Noël.

Un peu d'imagination suffit pour emballer toutes ces retrouvailles et créer un petit chef-d'oeuvre (le genre de cadeau qui est presque trop joli pour être ouvert). En plus des choux, des rubans, des étiquettes, des sceaux et des autocollants, il y a des milliers de décorations pour cadeaux dans des endroits tels que le placard de la cuisine ou la boîte à outils.

Mais, s'il vous manque du temps pour emballer les cadeaux, vous pourrez choisir parmi l'assortiment de boîtes et de sacs à cadeaux décorés, qui serviront ensuite de boîtes de rangement. Les compagnies comme Hallmark en fabriquent une panoplie de formes et de tailles; c'est très pratique pour un cadeau difficile à emballer, comme des biscuits-maison ou une collection de produits de beauté.

Dans le feulement d'un vent d'hiver

Le glissement des saisons comme le glissement des âges se fait imperceptiblement et presque toujours en laissant sur l'âme de nos os une impression de caresse. Ainsi, glissera bientôt le plateau d'une autre année sur le levier de 1984 pareil à une corbeille de noces.

Puis, avec le feulement des vents de l'hiver apparaît l'urgence de remercier les hommes et les femmes de notre ville et de notre région qui ont permis que s'agrandissent, se renouvellent, s'enjoignent la corbeille et son contenu. Ces hommes et ces femmes ont tantôt visages d'Artistes, visages d'amis, visages de clients. Ils sont pour nous raisons et promesses de continuité dans tous les efforts possibles de rapprochement de deux mondes qui trop souvent encore s'opposent: celui de la quantité dans la vie et celui de la

qualité de la vie. Nous savons bien que 1984 transformera plusieurs corbeilles en ordinateurs et en logiciels. A cela point d'opposition; des applaudissements sans doute, de notre part. Toutefois la ville demeurera avec une population à dominante d'humains. Alors, où et comment trouverons-nous la chaleur émotive, le besoin de parler du bonheur en même temps que celui de parler des vertus et des angoisses montantes de la technologie? Beaudelaire n'a-t-il pas écrit à peu près ceci: "Toute la vie contemporaine devient matière à oeuvre d'art... qui, à travers la couleur et le dessin saura nous faire voir et comprendre combien nous sommes grands et poétiques avec nos cravates et nos souliers vernis."

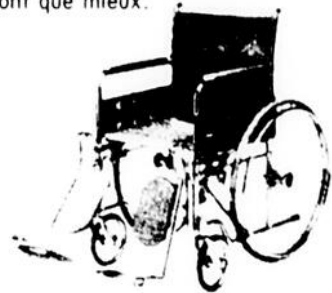
Ce lieu et ce langage nous le souhaitons à chacun de vous dans

les heureuses successions d'aubes et de crépuscules pour la réalisation d'une immense corbeille artistique collective.

Aides pour convalescents

Vous avez une jambe dans le plâtre? Une douloureuse entorse à la cheville? Nous vous offrons en location une vaste gamme d'accessoires allant de la béquille à la chaise roulante en passant par la marchette pour un prix ridicule.

Pourquoi risquer une nouvelle fracture en essayant de se débrouiller seul ou payer le gros prix pour des accessoires devenus inutiles une fois guéri? Profitez plutôt de l'offre que nous vous offrons: votre porte-monnaie et vous ne s'en apercevront que mieux.



Michel DAVIS
PHARMACIEN

12 MOIS SANS INTÉRÊT

MEUBLES FITZBACK

646 Lafontaine, Riv.-du-Loup, 862-8238

avise la population qu'à la demande générale nous poursuivons notre vente

12 MOIS SANS INTÉRÊT

jusqu'au 31 décembre 1983

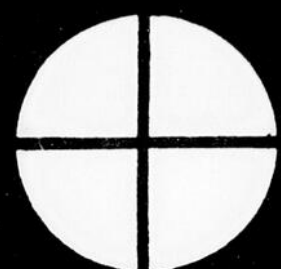
Sujet acceptation



MEUBLES FITZBACK LTÉE

646 LAFONTAINE, RIV.-DU-LOUP
862-8238

Pharmacie brunet enr.



Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Spéciaux valides jusqu'au 31 décembre

Cigarettes

Toutes marques populaires canadiennes



12.59\$ ch.

"Keri-lotion"

Crème pour la peau format de 380 ml



4.29\$ ch.

Secret

antisudorifique à bille

75 ml

2.19\$



Aspirines

Nouveaux comprimés, faciles à avaler

1.79 ch.

format 100



Couches Pampers

Toddler, format 48

9.69 ch.



Shampooing

"Head & Shoulder" 350 ml

3.29\$

ch



Sel Eno

Format de 200gr

2.79

ch.



Hot shots Chauffe-mains

Paquet de 2



.79 ch.

Crème épilatoire

Neet, 100 ml

1.29 ch.



Rince-bouche

"Scope" 500 ml

2.29

ch



Dentifrice Aquafresh

100 ml

1.19\$

ch



Papier hygiénique Cottonelle

Format de 4



1.39\$ ch

Carefree

Format de 30



2.19 ch

Eau minérale "Montclair"

750 ml

.79 ch.



"Artéchol"

Aide à la digestion format de 50

artechol

Favorise la sécrétion de la bile. Aide à une meilleure digestion.

2.99\$

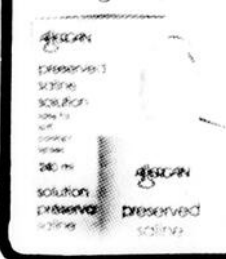
Papier mouchoirs Kleenex, format 200



.89\$ ch.

Solution pour verres de contact souples

"Allergan", 240 ml



1.99\$ ch.

Séchoir à cheveux

1,500 watts

Jerome Alexander Professional Hair Dryer



9.99\$ ch

Piles Duracell

Format de 2 "AA" "C" et "D" 9 volts (pqt 1)



2.29\$ ch.

LIVRAISON GRATUITE

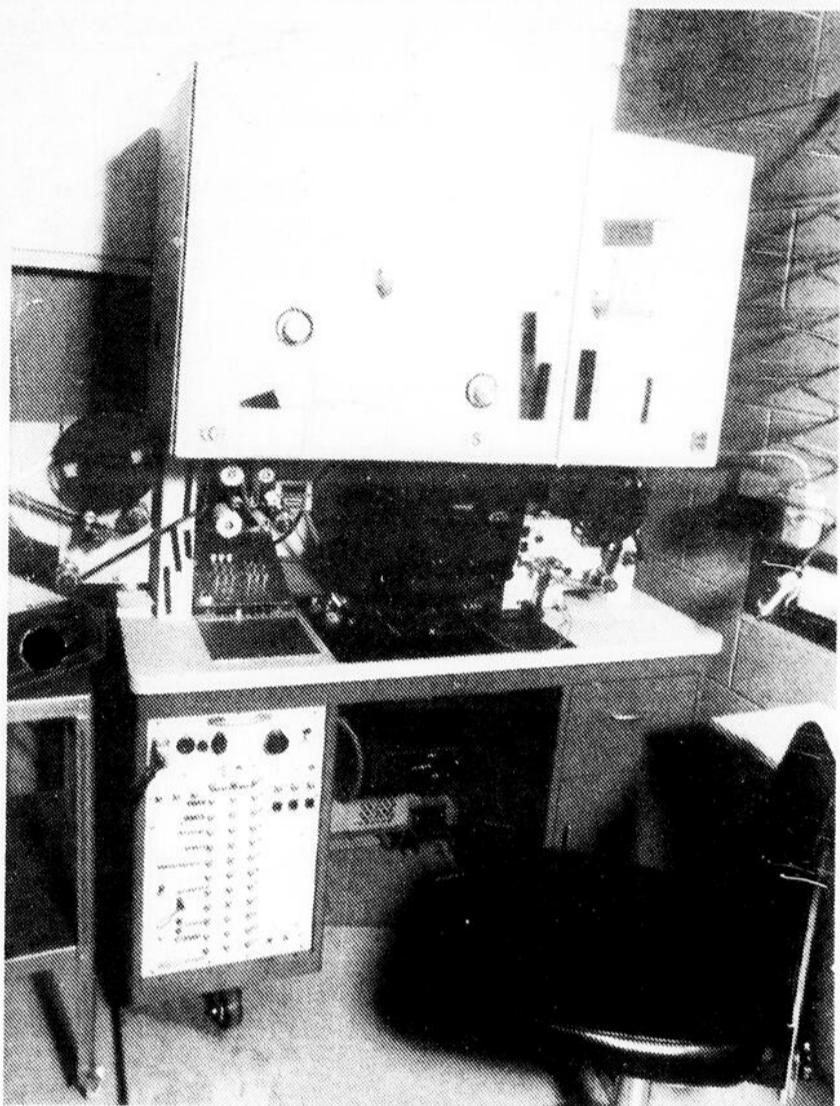


Photo-finish: l'entreprise en traitement de films

Lors de la conférence de presse, tenue à Rimouski, le samedi 3 décembre, l'entreprise "Photo-Finish" a connu un "lancement officiel" de son fonctionnement régional, dont le traitement de films répond à des besoins évidents dans la région.

C'est pour cette raison que la firme, dont les dix employés sont actionnaires avec le président Louis-André Bouchard, dessert tout l'Est du Québec, avec plusieurs points de vente. À la rencontre de presse, Louis-André Bouchard a expliqué que "Photo-Finish" remplace "Photo-Finition" de Rimouski Inc., puisque les autorités gouvernementales compétentes ont autorisé, accepté cette définition. La conception graphique est d'André Vézina et la définition est simple:

photo-finish, en compétition des courses de chevaux par exemple, détermine le premier, le second et le troisième. Ce qui place assez facilement l'entreprise au premier rang dans le traitement du film.

En présence du député-ministre Alain Marcoux, de la députée fédérale Eva Côté, des représentants de la Ville de Rimouski, Mlle Lisette Morin et M. René Pelletier, du directeur régional de l'OPDQ, M. Jean-Paul Gendron, les différentes facettes de l'entreprise ont été dévoilées.

Finish profite d'une subvention de fonctionnement de 71.000\$ de l'OPDQ, bureau régional, dans le cadre d'un programme PECEC. Un comité fédéral-provincial de maintenance est aussi inter-

venu. Au niveau des investissements, outre l'OPDQ et les employés, il faut signaler la collaboration de SACOTA et de la Fédération des Caisses populaires Desjardins du Bas-Saint-Laurent.

Disons que Photo-

LE SUPPLEMENT
DU ST-LAURENT ECHO

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

Courrier troisième classe
No de permis T-368

**Super
spéciaux
20 à 50%**

sur toute la marchandise
automne-hiver en magasin.



Mme Danielle R. Nadeau,
propriétaire



M.L. Pelletier
conc.

Boutique Mode Elle Enr.

380-A Témiscouata
Rivière-du-Loup
862-2465

Voisin du Lave-Auto du Domaine

(Master Card et

Visa acceptées)

Notre collection
croisière est au
complet.

**Bonne
et
Heureuse
Année
à tous**

Une distribution unique

La commercialisation des produits de l'entreprise se fait par deux réseaux de distribution bien distincts.

Le premier est constitué des deux comptoirs de service, à Rimouski et à Matane. L'autre réseau de commercialisation se limite à la vente et au traitement des films, se fait par l'intermédiaire des points de vente sur le territoire régional. Le transport des films est assuré par une compagnie de la région, Courrier BSL Limitée.

Voici la liste des points de vente actuels: Amqui, Bonaventure, Cabano, Caplan, Causapsal, Chandler, Gaspé, Grande-Rivière, Grande-Vallee, Maria, Mont-Joli, Mont-Louis, Murdochville (deux comptoirs), New Richmond, Paspébiac, Pohenégamook, Port-Daniel, Rimouski (10 points de vente), Rivière-Blanche, Rivière-au-Renard, Sainte-Anne-des-Monts, Saint-Cyprien, Saint-Fabien, Sayabec (deux points de vente), Trois-Pistoles.

L'information du public assurée par

LES HEBDOS RÉGIONAUX



EMMANUELLE N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT...

GISELLE

À la recherche de l'amour sans limite.



18 ANS
Adultes

VERSION
FRANÇAISE
de
GISELLE

Un film de VICTOR DI MELO
avec ALBA VALERIA, CARLO MOSSY, MONIQUE LAFOND

Fermé samedi
31 décembre

**Bonne
Année**

Débutant à 7h30

"TENDRES COUSINES" EST UN SPECTACLE À L'ÉROTISME
PETILLANT.



*Tendres
Cousines*

un film de
DAVID HAMILTON

Scénario de PASCAL LAINE

Avec ANJA SHUTE • THE BRY • TEVIN • MALHA MERE • CATHERINE FROUVEL

CINEMA
Capital

30 déc. au 5
janvier

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

Délices et douceurs

Cela fait toujours plaisir, à la Noël, lorsqu'on sait qu'on a donné un cadeau qui plaît. Mais sans la grande sagesse du Père Noël, le choix d'un tel cadeau peut s'avérer une tâche des plus ardues.

Un cadeau de nourriture est toujours de bon goût et préparer un tel cadeau dans votre cuisine lui donnera une touche personnelle qui sera reçue chaleureusement dans cet esprit du temps des fêtes.

Par bonheur cette année, nous avons un merveilleux fruit, la clementine. Récente addition sur le marché canadien, elle donnera un attrait spécial aux paniers de fruits, aux plats de fromages et bien sûr, aux confiseries et gâteaux du temps des fêtes.

Les clementines MAROC, surnommées fruits bonbons par les Marocains, sont enveloppées dans une pelure orange brillante extrêmement facile à peler. De la même famille que les mandarines ou tangerines, elles sont sans pépin, sucrée au goût et exceptionnellement juteuses. Ce nouveau délice gastronomique fera un merveilleux cadeau. Les clementines marocaines se reconnaissent à leur losange noir frappé du nom MAROC qui garantit leur origine marocaine, ce pays notoire pour ses rutacées de qualité unique.

Glissez quelques clementines dans les bas de Noël et vous verrez qu'elles ajouteront un zeste nouveau aux petites traites traditionnelles de la Noël. Un soupçon de zeste râpé et de jus de clementine donneront un goût spécial aux boules de chocolat au rhum, et pourquoi ne pas servir des clementines glacées au chocolat avec le café.

Cette année, faites un pain à la clementine plutôt qu'au citron. Rehaussez un gâteau aux fruits ou aux carottes d'un glaçage crémeux fait de jus de clementines fouetté et mélangé à du fromage en crème. Vous pourriez aussi chauffer des fruits confits dans du jus de clementine auxquels vous ajouterez un soupçon de liqueur d'orange et quelques quartiers de clementines pour créer une potion aux fruits des plus délectables.



Les clementines font un cadeau original pour une hôte: pourquoi pas un pot de confiture de clementines enjolivées de cerises vertes et rouges, le tout présenté bien enrubanné pour l'occasion, ou encore un contenant décoratif rempli de lait de poule à la clementine.

Ajoutez un peu de charme à vos cadeaux de Noël en offrant de douces clementines.

CONSERVE DE CLEMENTINES FESTIVALE

6 clementines
1 citron
6 onces (170 g) d'abricots séchés, en quartiers
1 tasse (125 ml) d'eau
2 tasses (625 ml) de sucre
2 cuil. à table (30 ml) de jus de citron
2 clous de girofle entiers
1 tasse (125 ml) de cerises maraschino rouges et vertes, en moitiés
1 tasse (125 ml) d'amandes tranchées

Peler 2 clementines et le citron. Les couper en tranches pour obtenir environ 1/2 tasse (50 ml). Peler les 4 autres clementines et les mettre en quartiers. Enlever la membrane blanche du citron. Hacher en gros morceaux les quartiers de clementines et la pulpe de citron dans un combine ménager. Verser le tout dans une grande poêle. Ajouter la pelure tranchée, les abricots et l'eau. Couvrir, amener à ébullition puis faire cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre. Ajouter le sucre, le jus de citron et les clous de girofle en remuant. Amener de nouveau à ébullition. Ramener à feu doux et laisser cuire à découvert pendant 15 minutes environ. Remuer

fréquemment jusqu'à consistance épaisse. Ajouter les cerises et les amandes et faire cuire 5 minutes de plus. Enlever les clous de girofle. Verser dans des pots stérilisés et sceller avec une cire de paraffine fondue.

FARCE A LA CLEMENTINE POUR LA DINDE OU LE CANARD RÔTIS

3 clementines
2 tasses (500 g) de miettes de pain séchées
1 cuil. à thé (2 ml) de feuilles de sauge séchées
1/2 cuil. à thé (1 ml) de sel
Une pincée de poivre blanc
1/2 tasse (50 ml) de noix hachées
1/2 tasse (50 ml) d'échalottes hachées
1/3 de tasse (75 ml) de beurre

Peler 2 clementines et les mettre en quartiers. Faire un jus avec l'autre clementine. Combiner les quartiers de clementines, le jus, les miettes de pain, la sauge, le sel, le poivre et les noix.

Sauter les échalottes dans le beurre. Ajouter à la farce. On peut ajouter plus de jus de clementine pour mouiller la farce si on le désire.

Nettoyer l'intérieur du canard ou de la dinde. Y mettre la farce à la cuillère. Préparer et rôti d'après les indications d'un bon livre de recettes. Nota: cette recette est

pour un canard de 4 à 5 lb. Il n'y a qu'à doubler la recette pour une dinde de 12 lb.

LAIT DE POULE A LA CLEMENTINE

2 tasses (500 ml) de lait de poule
Le jus de 4 clementines
1/3 de tasse (75 ml) de Grand Marnier
Noix de muscade fraîchement moulue

Mélanger le lait de poule au jus des clementines et au Grand Marnier. Verser dans des verres et garnir de noix de muscade fraîchement moulue et d'un quartier de clementine.

ARBRE DE NOEL CLEMENTINE

Branches de pin
Clementines
Clous de girofle entiers
Sucre à glacer
Ruban

Arranger les branches de pin sur une assiette plate. Faire avec les clementines un arbre en forme de pyramide. Si nécessaire, fixer les clementines avec des cure-dents ou des épingles. Piquer les clementines de clous de girofle pour les décorer et leur donner un arôme plaisant. Saupoudrer de sucre à glacer et décorer avec des rubans rouges ou verts ou avec des boucles.

GRANDE VENTE
Liquidation complète
de la marchandise d'hiver
à la Boutique Gisèle Enr.
332 Lafontaine

40%
sur toute la
marchandise d'hiver

- Robes
- Jupes
- Blouses
- Manteaux

50%
sur les
pantalons

20%
sur robes de nuit &
robes de chambre,
ratine de velours.

10^e anniversaire

**La Boutique
Gisèle Enr.**
332 Lafontaine
862-6162

LA DENTUROLOGIE

Influence de l'entourage sur le patient

Combien de fois rencontre-t-on des patients qui s'attendent à avoir des problèmes avec leur première prothèse avant même d'avoir subi un examen du denturologiste! Telle personne de l'entourage d'un patient porte des prothèses dentaires et elle l'a mis au courant de ses problèmes. Souvent le patient se présente chez le denturologiste, très mal informé, et déjà conditionné.

Il ne faut jamais se fier aux autres, et cela pour plusieurs raisons. En premier lieu, il n'existe pas deux individus qui aient une cavité buccale identique. Leur forme varie et leur état de résistance est différent. Certaines personnes présentent une ou plusieurs maladies buccales; d'autres, par contre, sont en très bonne santé. On rencontre parfois de petites anomalies de formation au niveau des gencives, du palais, mais ce n'est pas le cas chez tous les gens. Par ailleurs, certaines personnes ont des tissus buccaux beaucoup plus sensibles que d'autres.

méthodes et les matériaux utilisés pour leur fabrication. Ainsi, il est fort probable que celui qui porte une prothèse peu coûteuse, mais de mauvaise qualité, aura plus de problèmes que celui qui porte une prothèse fabriquée avec attention et précision.

La durée des prothèses constitue également un facteur de controverse. De nombreuses personnes portent les mêmes prothèses dentaires fort longtemps. Au début, tout va bien; mais au fur et à mesure que l'instabilité augmente, certains problèmes surviennent. Ces problèmes peuvent être facilement corrigés lors du renouvellement des prothèses, ou simplement en y effectuant quelques ajustements.

Afin de connaître avec exactitude ce qui vous convient personnellement, consultez votre denturologiste pour tout renseignement à propos de vos prothèses dentaires. Cela relève de sa compétence et il saura, par conséquent, vous donner de judicieux conseils.

De même que les individus varient et présentent des problèmes qui leur sont propres, le coût des prothèses peut varier selon les

Sujet de la prochaine rubrique: conséquences d'une prothèse non adaptée. Nécessité d'une vérification régulière.

Les portes du tonnerre



Note dominante

Après KANATA (1746-1754) et TRISTES MURAILLES (1754-1763), voici LES PORTES DU TONNERRE, troisième volet de la grande saga de l'histoire du Canada, de Dennis Adair et Janet Rosenstock.

LES PORTES DU TONNERRE (1779-1781) retrace l'histoire de la lutte de Janet et Mathew Macleod face à la révolte coloniale qui menace de désunir leur famille.

LE LIVRE

En souvenir des vertes collines de leur patrie écossaise à jamais disparue, Janet et Mathew avaient construit Lochiel, au bord de la magnifique cataracte que les Indiens appelaient Niagara: "les portes du tonnerre". Mais quand les armées britanniques et leurs alliés loyalistes avancèrent vers le Nord jusqu'au Canada, les Macleod furent obligés d'abandonner Lochiel à l'ennemi.

Quand la révolte

américaine contre la Couronne anglaise éclata au Canada, la haine et la trahison désunirent les familles et dévorèrent les amitiés. Les Macleod, atteints plus que jamais dans leur dévouement familial par la discorde et par le malheur, virent disparaître leur plus jeune fille avec un vain espoir séduisant qui faillit la perdre à jamais... tandis qu'à la Nouvelle-Orléans, le chagrin et le déshonneur foudroyaient le frère de Janet.

Mais quand furent enfin terminés les ravages de la guerre, la famille Macleod, triomphalement réunie, retourna à Lochiel.

LES AUTEURS:

"Adair et Rosenstock sont passés maître dans l'art de raconter une histoire... Le lecteur avide d'un bon roman d'amour... y trouvera de tout pour soutenir son intérêt... des émotions fortes... un rythme fulgurant... des combats... de la passion... du danger écarté de justesse."

Quill and Quire Toronto.



INFORMATION SUR LA NUTRITION

M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

Le régime alimentaire et les cataractes

Par M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

Les cataractes sont des zones opaques dans la lentille de l'oeil qui limitent le passage de la lumière et altèrent la vision. Environ les deux tiers des 300.000 à 400.000 interventions chirurgicales pratiquées chaque année aux États-Unis impliquent des cataractes dégénératives "séniles" ou associées avec l'âge. Les autres résultent de blessures aux yeux ou se développent par suite d'une complication de maladies des yeux.

Une troisième catégorie de cataracte résulte d'un désordre rare et inné appelé galactosémie. La galactosémie est l'incapacité de convertir le galactose en glucose dans le système digestif. Le surplus de galactose qui en résulte peut causer des cataractes.

Les produits laitiers contiennent du galactose qui est l'un des composants de l'hydrate de carbone appelé lactose. On trouve aussi le galactose dans la betterave à sucre sous la forme du raffinose.

Des études effectuées pour la première fois au cours des années 1920 ont démontré que des rats nourris seulement au yogourt ont développé des cataractes. On pourrait donc conclure à tort que le yogourt cause les cataractes. Mais le métabolisme du rat est très différent de celui de l'homme. Les rats ne peuvent pas tolérer le galactose du yogourt parce qu'ils ne possèdent pas l'enzyme (galactose-1-phosphateuridylyl — transférase) nécessaire pour la digestion

de ce sucre. Cependant, les humains ont normalement une bonne réserve de cette enzyme et n'ont pas de problème à digérer le galactose.

Dans un article publié récemment, on tente d'utiliser un lien géographique pour suggérer que les produits laitiers peuvent contribuer à l'incidence de cataractes séniles après plusieurs années de consommation. L'article tente de relier les cas plus nombreux de cataractes à des régions où la consommation de produits laitiers est élevée.

Dans l'ouest de l'Inde et au Tibet où l'on consomme beaucoup de lait, il y a une incidence élevée correspondante de cas de cataractes. Les Chinois, par contre, boivent peu de lait et ont peu de cataractes. L'auteur suggère que cette évidence est un motif pour des recherches plus poussées. Il conclut, cependant, que l'on n'a pas démontré que les produits laitiers causent les cataractes.

D'autres chercheurs signalent qu'il n'y a personne qui mange seulement des produits laitiers. Les scientifiques soulignent que le yogourt et les autres produits laitiers contribuent à la constitution d'un régime alimentaire bien équilibré. On n'a pas trouvé qu'ils causaient la cataracte chez l'homme.

Le docteur Amer est un biochimiste spécialisé en nutrition. Dans ses textes il cherche à éviter une langue trop scientifique afin de mieux communiquer avec le grand public.

La façon dont les nouveaux propriétaires perçoivent la crise de l'énergie pourrait s'avérer dispendieuse

De plus en plus de gens croient que la crise de l'énergie est terminée et qu'il n'est plus nécessaire d'appliquer des mesures de conservation de l'énergie; M. Ron Galbraith, vice-président du groupe Isolation de la Société Fiberglas Canada Inc., affirme que cette certitude pourrait coûter cher aux Canadiens qui achèteront une maison cette année.

Selon monsieur Galbraith, la chute des prix mondiaux du pétrole et la clémence du dernier hiver ont refroidi chez certains de nos concitoyens la conviction d'appliquer les mesures devant assurer une meilleure isolation et une plus grande efficacité énergétique. D'après lui, ce changement d'attitude pourrait avoir «des répercussions graves pour le consommateur et pour l'industrie de la construction».

Monsieur Galbraith a fait remarquer que «le réveil pourrait être brutal pour les gens qui achètent une maison pour la première fois si ceux-ci ne tiennent pas compte de l'importance des mesures d'isolation. Indépendamment des fluctuations temporaires des prix du pétrole, le coût de l'énergie ou le retour aux hivers rigoureux auront vite fait monter la facture de chauffage mensuelle».

Monsieur Galbraith s'inquiète en particulier de l'attitude des consommateurs plus jeunes, car ce sont eux qui devraient acheter le plus grand

nombre des 150 000 maisons dont la construction sera achevée cette année. «L'achat d'une première maison peut être une expérience très excitante, dit-il, mais, trop souvent, on se soucie davantage de l'apparence que de la qualité de sa construction et de son isolation. Il est essentiel que les nouveaux propriétaires tiennent compte des économies réalisables par l'application de saines mesures de conservation de l'énergie».

Les gens qui achètent une maison pour la première fois devraient demander aux entrepreneurs si la qualité de l'isolation est supérieure aux normes d'isolation existantes. Selon monsieur Galbraith, le Programme de maisons R-2000 mis en œuvre par le gouvernement propose justement les normes idéales de l'efficacité énergétique.

Le porte-parole de la société Fiberglas Canada déclare aussi que les industriels de la construction et de l'isolation doivent intensifier leurs efforts pour faire comprendre aux consommateurs l'importance de l'efficacité énergétique. «Lors des cinq dernières années, nous avons réussi à sensibiliser de nombreux consommateurs à cette réalité. Il est capital que les Canadiens ne perdent pas de vue leur but national d'autonomie énergétique. Tous ceux qui travaillent dans l'industrie de la construction doivent donc aider les

Canadiens à tirer le meilleur parti de leurs investissements immobiliers.»

Cette année, Fiberglas Canada Inc. a déployé de nouveaux efforts pour améliorer son service à la clientèle des secteurs commercial et industriel. En particulier, la Société a mis au point un programme informatisé qui aide les entrepreneurs, les ingénieurs-concepteurs et les propriétaires à évaluer le rendement de l'isolation en termes de coûts.

Le programme informatisé nommé «Épaisseur économique d'isolation» (EEI) s'applique aux travaux de construction et de rénovation. Il tient compte des diverses données relatives à la conception et à la construction d'un projet, et les évalue en fonction de critères économiques tels que les coûts de l'isolant et de l'entretien, et les autres considérations financières que sont les possibilités d'économie d'énergie et la période de remboursement.

Monsieur Galbraith souligne que la société Fiberglas Canada Inc. prévoit une augmentation de 10% des ventes d'isolant pour tous les types de construction par rapport à 1982. Il ajoute que la Société projette de renforcer sa position dans le marché grâce à un programme de recherche et d'expansion de six millions de dollars concernant la qualité et le coût des produits destinés à la construction résidentielle, commerciale et industrielle.

vente après Noël

20% d'escompte sur tous les parfums en magasin

Chez Uniprix on vous aime en santé et en beauté.

UNIPRIX DENYSE COTE

298 Lafontaine, Rivière-du-Loup, 862-7042

du 27 au 31 décembre

DU LUNDI AU SAMEDI DE 9h.A.M. - 21h. P.M.



LIBRAIRIE

l'alphabet

INC.

CENTRE COMMERCIAL RIVIERE-DU-LOUP 862-3561

au Centre Commercial Rivière-du-Loup du 26 au 31 décembre

Plus de 75 boutiques vous offrent la meilleure marchandise au meilleur prix.



**Les prix
sont
en fête**

DES GENS À VOTRE SERVICE

La Baie, 867-2951
 Coop, 862-3590
 Boutique D. Neige, 862-1091
 Le Messenger, 862-7877
 Boutique Maharaja, 867-1710.
 Direct Film, 862-1085
 Sport Expert, 862-7594
 Sonothèque, 862-1596
 Animalerie, 861-1048
 Chaussures Aggies, 867-2335
 Bistro de la Mode, 862-9454
 La Souris Verte, 862-7354
 Artisan'Art, 867-1242
 Radio Shack, 867-1145
 Ensemblier, 862-1805
 Salon Six, 867-2785
 Reitmans, 867-1620
 Société des alcools, 862-0299
 Greenberg, 867-2041
 Bout'Chou, 862-9843
 Boutique du Jouet, 862-5075
 Boutique Revue, 867-2307
 Starcade, 867-1666
 Librairie Alphabet, 862-3561

Yellow, 867-2758
 Boutique Viki, 867-2320
 Le Ranch, 867-2262
 Plaza de l'Habit, 862-7800
 Zellers, 867-2741
 Kébec Disc, 867-2650
 Centre Singer, 862-0466
 Bo Jeans, 867-1329
 Atlantique, 867-2313
 Lindor, 867-1639
 Robert Laforce, 867-2111
 Bijouterie R. Savard, 867-2321
 Le Coin, 867-2113
 Electrographie du Grand-Portage, 862-1110
 F.P. Voyage, 862-8737
 Clinique d'esthétique Kares, 862-2845
 Salon Saucier, 862-5161
 Au Verseau, 862-0103
 Globus, 867-2154
 Pharmacie Brunet, 867-2121
 La Bonne Adresse, 862-9916
 Boutique Thérèse, 862-4955
 Bijouterie St-Germain, 862-9057
 Pantalonnier, 862-5521

Tabagie Monique Voyer, 862-0222
 Brasserie La Grillade, 862-9053
 Chaussure Trans-Canada, 867-2996
 Bédard, notaire, conseiller juridique, 862-7685
 Salon Jean, 862-9300
 Boutique Marie-Claire, 862-3449
 Aux Pieds Enfants, 862-4997
 Laine Pingouin, 862-9898
 Lefebvre J.B., 862-1888
 Restaurant Pot au Feu, 862-9541
 Banque Nationale, 862-9740
 La Naturetec, 862-0267
 Caisse Populaire, 862-7255
 Boutique L'Epoque, 862-7040
 Jardin Belge, 862-2133
 Loto Québec, 862-8766
 Fromagerie La Picasso, 862-1673
 Le Complément,
 Casse-croûte du Centre, 862-9824
 Kiosque Kares, 862-2661
 La Griffes, 862-1110
 Comptoir glacé
 Chaussures Pavane, 862-1884

Plus de 75 services vous sont offerts Plus de 75 choix pour vous.



LIQUIDATION DE JANVIER MAINTENANT EN COURS

Membre du Centre-ville Lafontaine

385 Lafontaine
Rivière-du-Loup



Plus de 75 services vous sont offerts Plus de 75 choix pour vous.

Chemises de flanelle
Pour hommes, rég.: 8.99\$
Spécial: 6.00\$ ch.

Gilets coton ouaté
Pour garçons, rég.: 10.99\$
Spécial: 7.77\$ ch.

Bas-culotte
Rég.: .79¢
Super spécial 3 pour 1.00\$

Bas-culotte Discrétion
Rég.: 1.99\$
Spécial: 1.00\$ la paire

Beau choix de blouses, jupes, gilets, pantalons
D'automne-hiver, réduits de 20 à 50%

Spécial: 5\$ 10\$ 15\$

Vaste choix de robes
D'automne, rég.: de 20\$ à 40\$
Spécial: 10\$ 15\$ 20\$

Tous nos manteaux sont réduits de 20 à 50%

Beau choix de gilets
Styles assortis, valeur jusqu'à 19.00\$

Spécial: 5.00\$

Gilets, robes, pyjamas
Enfants jusqu'à 6 ans X

20 à 50% d'escompte

Barettes "peeches" 1.00\$
Royal, rég.: 1.99\$ la carte

Sacs à main, gants, mitaines, bottes d'hiver
Très beau choix réduits de

20 à 50%

Couverture de laine
Pour lit de bébé, valeur de 3.99\$

Spécial: 2.00 ch.

Papier d'aluminium
12" x 25 pieds, rég.: .99¢

Spécial: 2 pour 1.00\$

Couches Pampers
Bte de 24. Rég.: 4.79\$ et 5.29\$

Spécial: 3.00\$ la boîte

Baby doll, robes de chambre, jacquettes longues et courtes

Spécial: 5.00\$ ch.

Tissus au mètre
Lainage quadrillé, 150 cm, rég.: 9.99\$

Spécial: 7.00\$ le mètre

Ratine pour serviettes
90 cm, plusieurs couleurs, rég.: 5.49\$

Spécial: 4.00\$ le mètre

Coutellerie en acier inoxydable
50 pièces, rég.: 19.99\$

Spécial: 14.00\$

Ensemble de draps
De flanellette, lit double rég.: 29.97\$

Spécial: 22.00\$

Lit simple régulier 24.97\$ **Spécial: 19.00\$**

Ensemble de verres
18 pièces, 7, 8 et 12 onces rég.: 9.99\$

Spécial: 7.77 l'ens.

Mini-bouilloire électrique "Tostess" **Spécial: 10.00\$**

Boîte de 4 ampoules
Electrique 40, 60 ou 100 watts
2 boîtes pour 3.00\$

Jambon cuit "Swift"
Bte de 454 gr. Rég.: 4.49\$

Spécial 2 btes pour 5\$

Fil à coudre
3 plus #50, couleurs assorties
Spécial, 5 pour 1.00\$

Pantalons et jeans
En corduroy, pour garçons **7.88** ch.



Prêt-à-porter Féminin MICHEL ROBICHAUD
Automne/Hiver 1983/84

Pour le jour également (de gauche à droite)

- Deux pièces bi-color en crêpe de laine vert bouteille et noir. (100% laine). Le corsage est porté feuille, fermé par deux boutons, entièrement gansé de noir et ceinture de cuir.

- robe dans le même tissu, rouge cerise, gansé de noir et ceinture de cuir.

Ces deux modèles se font dans plusieurs coloris.
Prix de détail approximatif: Le deux-pièces: \$330. La robe: \$280.
Les gants et les bas sont également signés Michel Robichaud.
Les bijoux sont de "l'Accessoire Lucille Gauthier".
Le maquillage par Margo de Chez Estetica.
Les coiffures par Jean-Charles de chez Estetica.



Michel Robichaud prêt-à-porter hommes
Automne/Hiver 1983/84

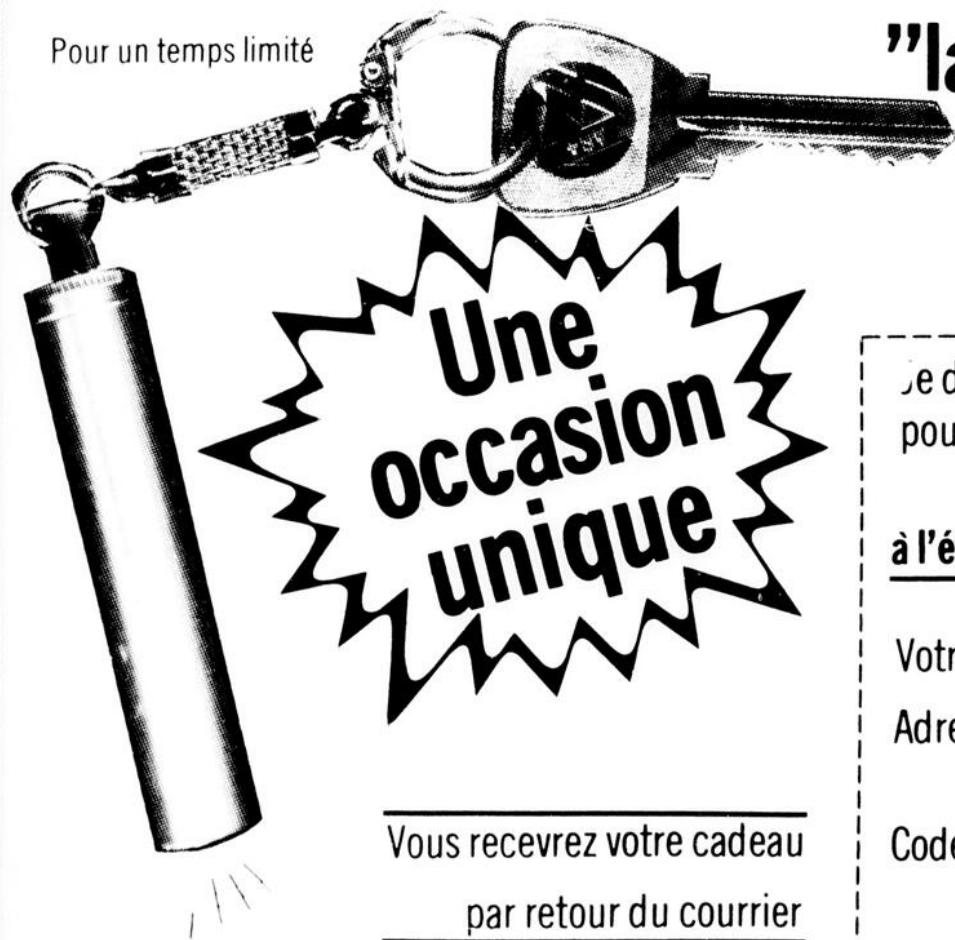
Veste sport en lainage vert, à petits carreaux, avec empiècement et coudes en ultra-suède brun. (100% laine)

Pantalon en flanelle coordonné. (100% laine)

Disponible dans les coloris bleu et brun également.

Prix de détail approximatif: La veste, \$215, le pantalon \$80.

La chemise et la cravate sont signés MR.



Pour un temps limité

Une occasion unique

Vous recevrez votre cadeau
par retour du courrier

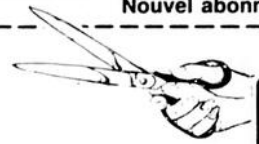
862-1774

COMMANDES TELEPHONIQUES ACCEPTEES
(nous acceptons vos frais d'appel)

Obtenez ce magnifique porte-clés "lampe de poche" **GRATUITEMENT** en vous abonnant au **St-Laurent-Echo**

Nouvel abonné seulement

Je désire m'abonner au St-Laurent-Echo
pour une période de 12 mois \$17.50
24 mois \$29.50
à l'étranger 1 an \$60.00 INCLURE VOTRE CHÈQUE
OU MANDAT POSTAL



Votre nom:

Adresse:

Code postal



CARTES DE CREDIT VISA & MASTER CARD ACCEPTEES
Numéro de votre carte Date d'échéance

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

OUVERT 24 HRES

RESTAURANT Carrefour Voyageur

83 Boul. Cartier, Rivière-du-Loup

Vous invite à venir voir ses rénovations



Jolie salle à manger licenciée ouverte 24 heures, tables pour petits groupes. Déjeuner et spécialités à toute heure du jour ou de la nuit. Spéciaux du jour à tous les jours de 10 heures jusqu'à 20h. pour aussi peu que \$3.95 et \$4.95 pour un repas complet.



Bar-salon intime où de jolies hôtesse vous accueillent avec le sourire. Une atmosphère chaleureuse vous est offerte dès 10h le matin jusqu'à 3 heures en plus d'un spécial 4 à 7 très apprécié.

*Joyeuses
Fêtes*

à notre distinguée clientèle



N.B. Nous sommes ouverts 24 heures le jour de l'An et nous offrons en spécial

Cocktail de crevettes
Potage cultivateur
Entrecôte sauce au poivre
Forêt noire ou salade de fruits maison
Thé ou café

Pour seulement **\$10.95**

Il y a en plus nos spécialités:
Italiennes, chinoises et canadiennes et notre choix à la carte.

Nous préparons aussi des buffets et commandes pour sortir en tout temps

Pour réservations:

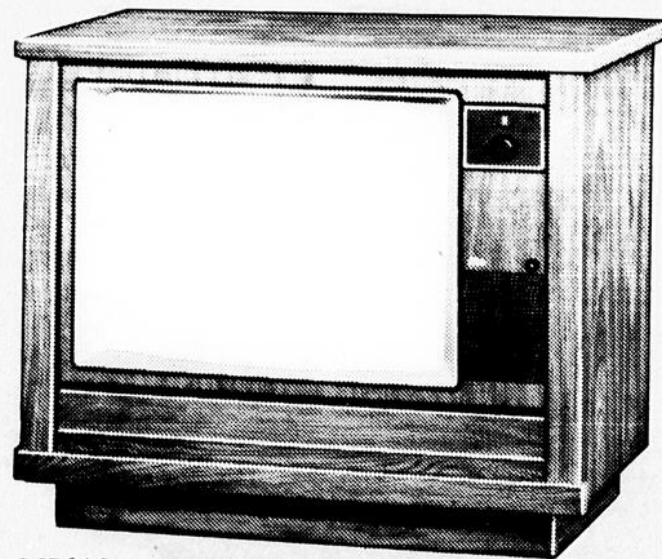
867-1366

Bienvenue à tous

JOURS BONIS RCA

RCA

• Marque déposée de RCA Inc.



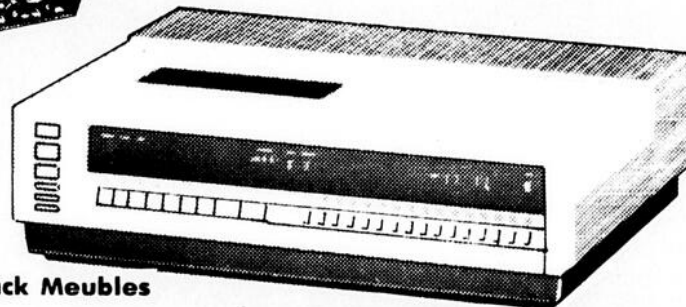
GJR640 Spécial Fitzback Meubles



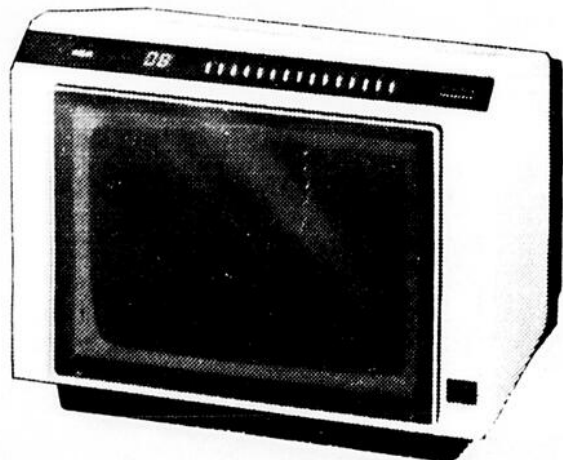
Spécial Fitzback Meubles



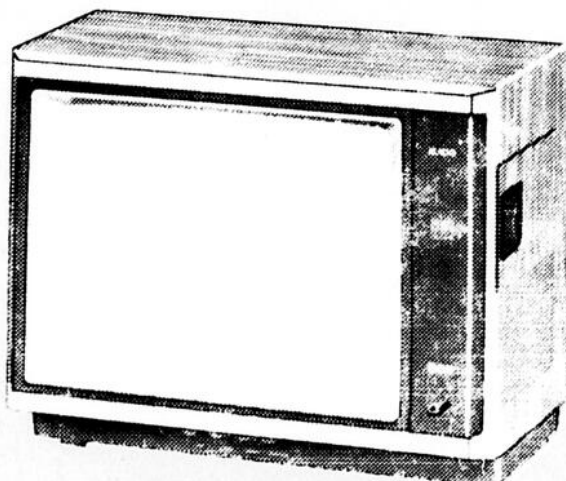
Spécial Fitzback Meubles



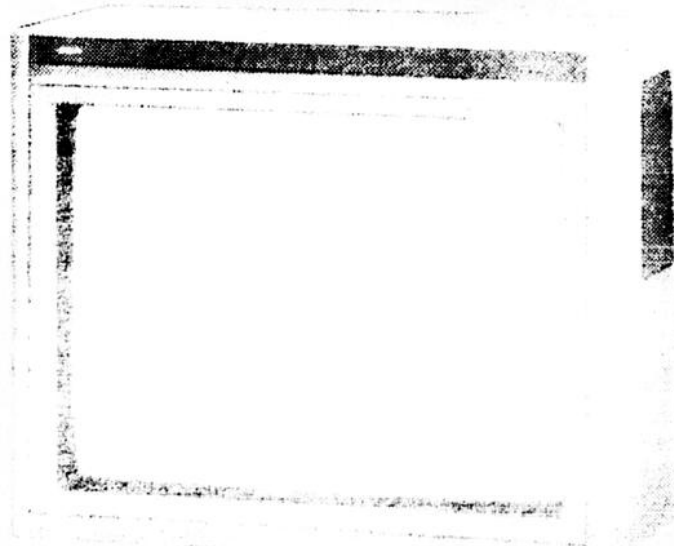
Spécial Fitzback Meubles



Spécial Fitzback Meubles



Spécial Fitzback Meubles



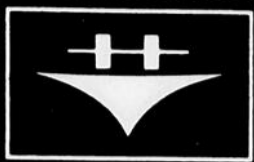
Spécial Fitzback Meubles

**QUELQUES JOURS SEULEMENT
POUR PROFITER DES PRIX 1983
ET DE NOTRE PLAN 12 MOIS SANS INTÉRÊT**

MEUBLES FITZBACK LTÉE

646 LAFONTAINE, RIV.-DU-LOUP
862-8238

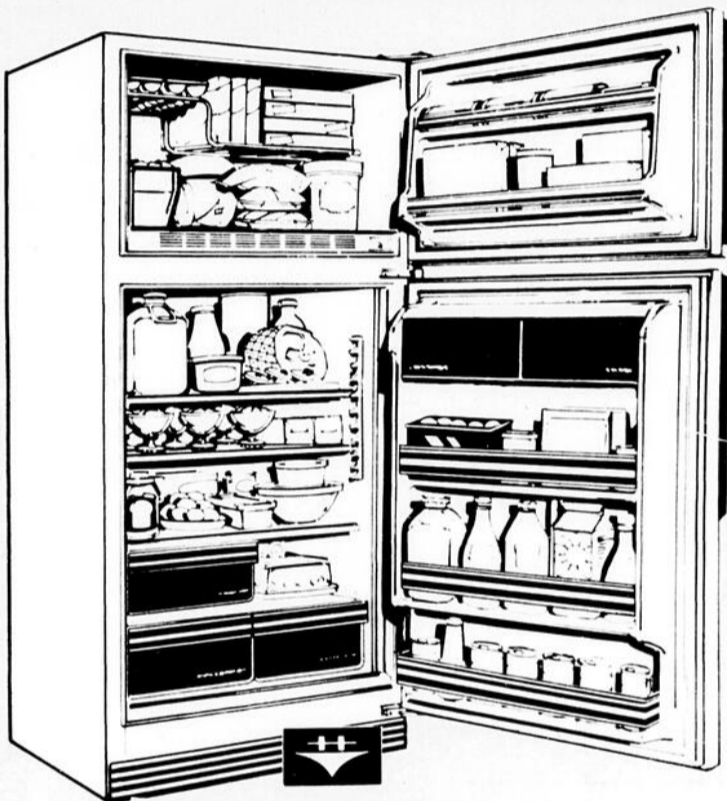




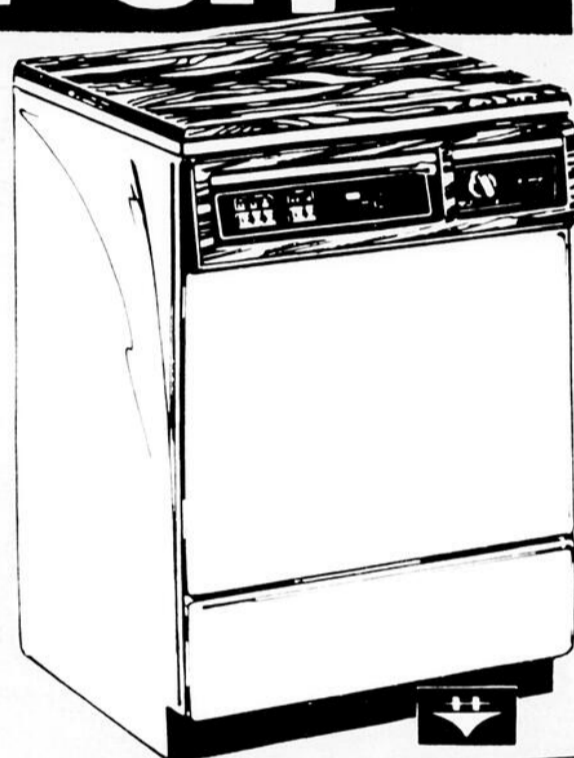
Hotpoint **SOLDE** dernier cri



KE 230 Rég.: \$709.00 - \$645.00

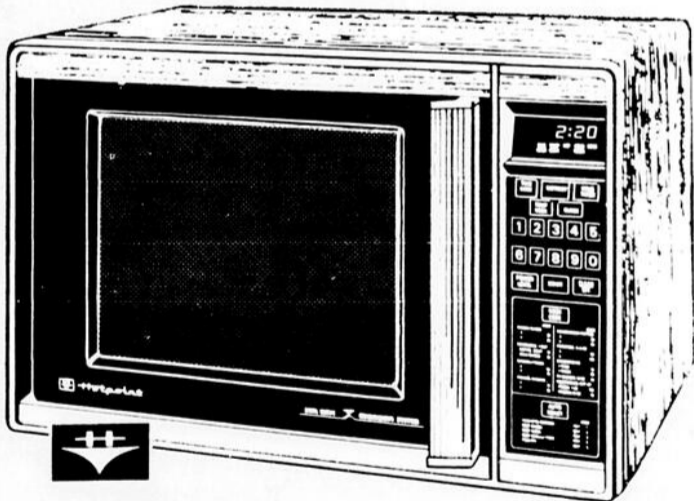


RT 130 Rég.: \$873.00 - \$695.00

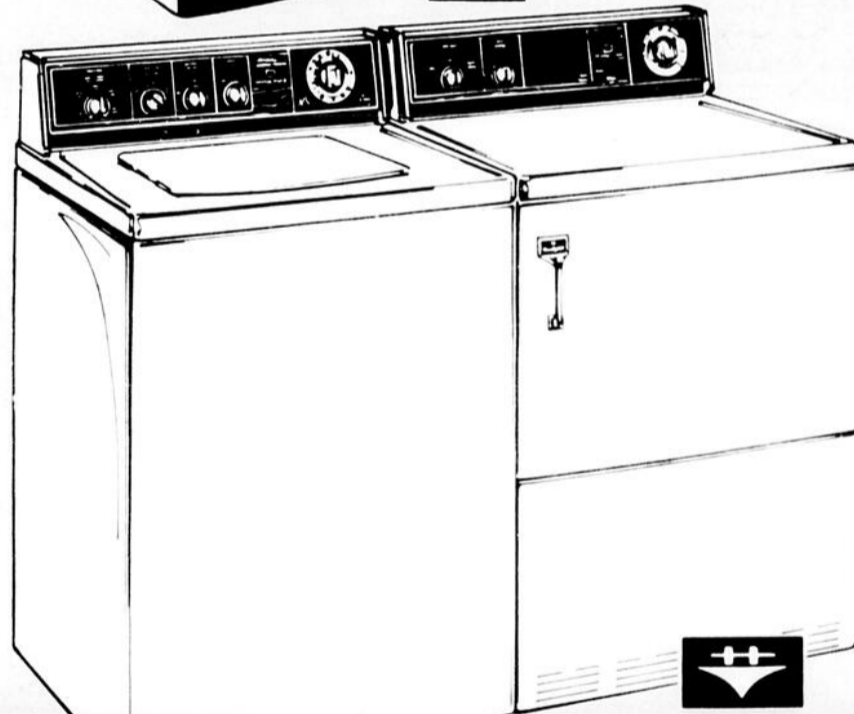


**QUELQUES JOURS
SEULEMENT
POUR PROFITER
DES PRIX 1983
ET DE NOTRE
PLAN 12 MOIS
SANS INTÉRÊT**

SU-410 Rég.: \$599.00 - \$539.00



RK 9090 Rég.: \$719.00 - \$599.00



LH 452-DE442
Rég.: \$1334.00
- \$999.00

MEUBLES FITZBACK LTÉE

646 LAFONTAINE, RIV.-DU-LOUP
862-8238



meubles
prestige

coop

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



ROSBIF DU ROI

6.97 KG **3.16** LB



BOEUF A1 PROVENANT CDE COUPE A1

BIFTECK FAUX FILET

9.59 KG **4.35** LB

CUBES A FONDUE

OU BROCHETTES
7.67 KG **3.48** LB

JAMBON EPAULE

GENRE PICNIC
2.57 KG 1.17 LB

BACON TRANCHE

TAILLEFER, 450 GR.
2.07

BIFTECK DELICATISE

3.21 LB

**CREME
FRAICHE**

LAVAL, CITE,
CHOP

1.59

JAMBON CUIT

TRANCHE SUR DEMANDE
TAILLEFER

5.57 KG **2.53** LB

SAUCISSE FUMEE

TAILLEFER, 454 GR
1.37



**LAITUE
POMMEE**

PROD. U.S.A.,
GROS. 24 CH.

.68

**POMMES
MCINTOSH**

PROD. QUEBEC
CELLO 5 LBS

1.48

**CONCOMBRES
FRAIS PROD. U.S.A.
LARGE**

.18

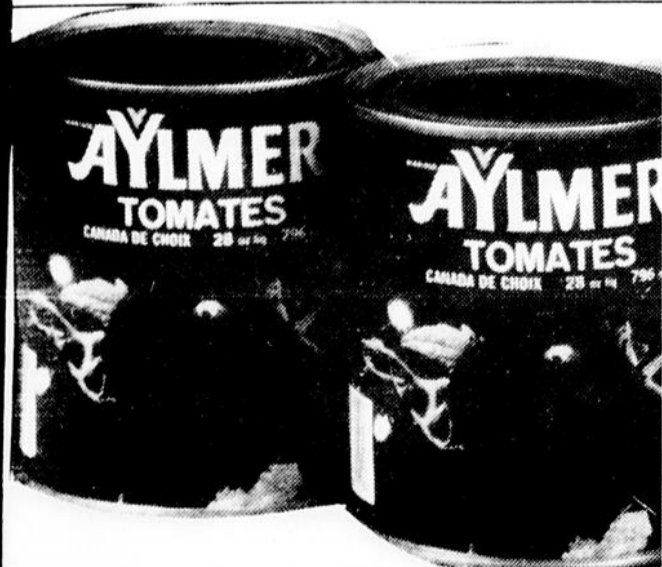
RADIS FRAIS
PROD. U.S.A. 16
OZ.

.48



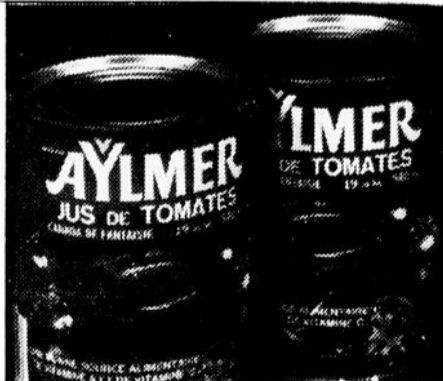
Bonne Année 1984

À tous nos clients et amis



**TOMATES
DE CHOIX
AYLMER**
796 ML, BTE

.79



**JUS DE TOMATES
DE FANTAISIE, AYLME, 1.36 LI.
48 OZ**

.79

**SOUPE
LEGUMES OU
TOMATES
AYLMER**
BTE 10 OZ, 3 POUR

.99



coop

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



CREME GLACEE
"COOP" ESSENCES ASSORTIES
CONTENANT DE 2 LITRES

1.99

**EAU
MONTCLAIR**

750 ML BOUT.

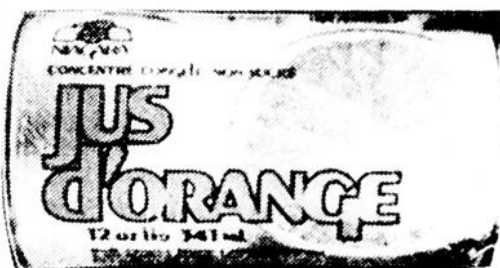
.58



BISCUITS

VENUS. BANTAM. VIVA
VIAU. LA BTE

1.29



**JUS D'ORANGE
"NIAGARA"**

333 ML
.58

**CAFE
MAXWELL
HOUSE**

10 OZ. 284 GR

5.19



**LAIT
EVAPORE**

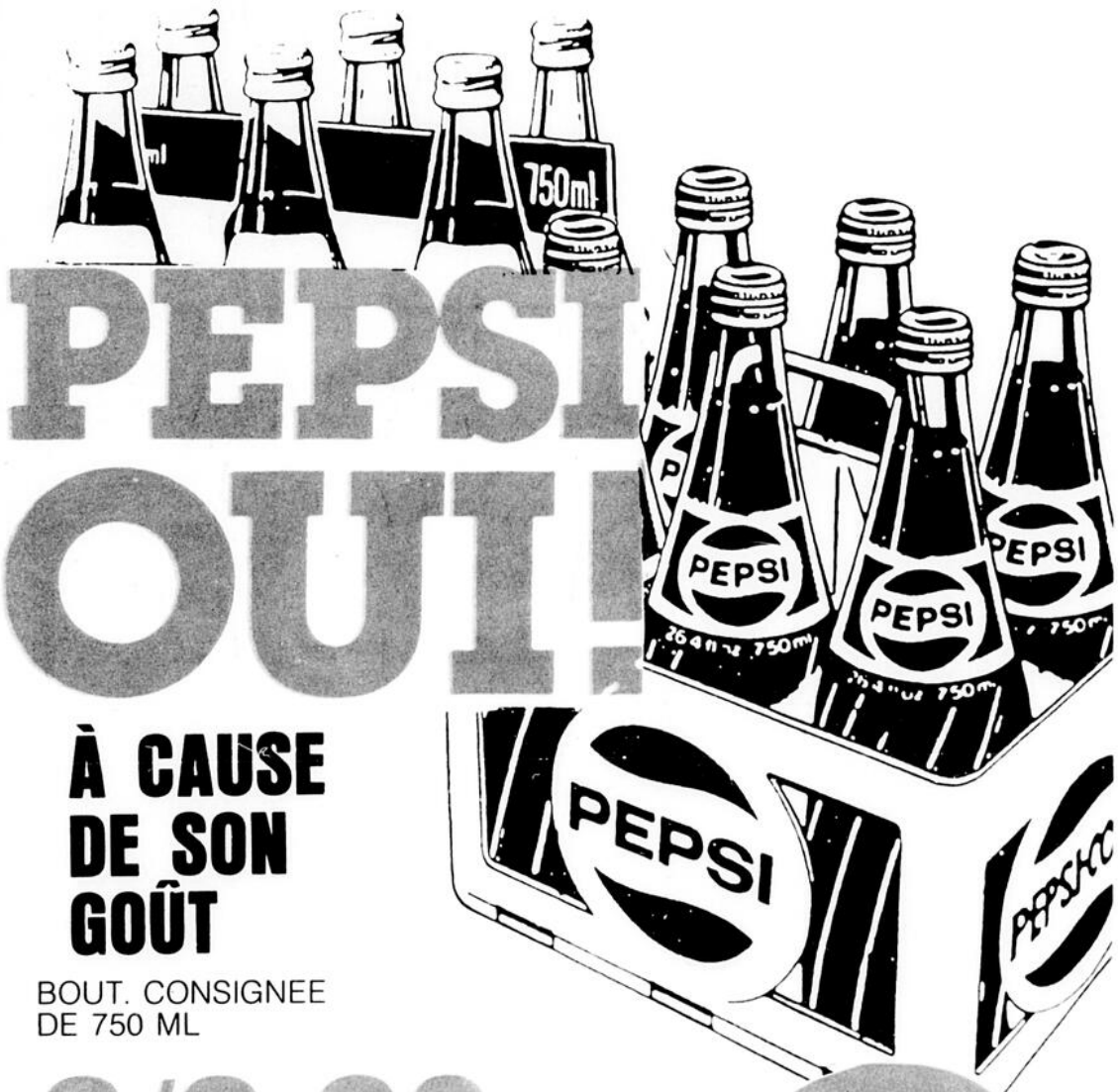
BTE 385 ML

.59



**EVAPORATED MILK
LAIT ÉVAPORÉ**

VITAMINS C AND D ADDED • ADDITIONNÉ DE VITAMINES C ET D



PEPSI OUTLET

**À CAUSE
DE SON
GOÛT**

BOUT. CONSIGNEE
DE 750 ML

6/2.89

 + dépôt

ACHATS AVANTAGEUX



LIQUEURS 7 UP
750 ML

6/2.99

 + dépôt

LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LES SUPERMARCHES
provigo



JEUNE DINDON
SURGELÉ, CANADA CATÉGORIE «A»
TOUTES PESANTEURS

1¹⁸ lb **2⁶⁰** kg



JUS D'ORANGE
SURGELÉ, McCAIN

Boîte de 12,5 oz **.99**



JUS DE RAISIN
SURGELÉ, WELCH'S

Boîte de 341 ml **.99**



ROSBIF FRANÇAIS
POINTE DE SURLONGE OU
INTÉRIEUR DE RONDE, PROVIENT
DE BOEUF CANADA «A»

3⁹⁸ lb **8⁷⁷** kg



BIFTECK DE RONDE
TRANCHE COMPLETE
PROVIENT DE BOEUF
CANADA «A»

2¹⁸ lb **4⁸¹** kg



KETCHUP
AUX TOMATES, HEINZ

Bout. de 1 litre **2⁴⁹**



SAUCE
POUR SANDWICHS CHAUDS
CORDON BLEU

Boîte de 398 ml **1⁰⁰**



MARINADES SUCRÉES
OU CORNICHONS TRANCHÉS
HABITANT

Bocal de 750 ml **1⁷⁹**



ATOCAS
ENTIERS OU EN GELÉE
OCEAN SPRAY

Boîte de 14 oz **1²⁹**



RÔTI DE CROUPE DE BOEUF
DESOSSE
PROVIENT DE BOEUF
CANADA «A»

2⁵⁸ lb **5⁶⁹** kg



DINDE BONNE CHÈRE
SURGELÉE
CANADA CATÉGORIE «A»
TOUTES PESANTEURS

1³⁸ lb **3⁰⁴** kg



SEVEN-UP
OU DIET SEVEN-UP
BOUTEILLE CONSIGNÉE
DE 750 ml

6 pour **2⁹⁹**



BISCUITS VIAU
VOGUE (450 g)
OU WHIPPET (400 g)

Ch. **1⁹⁹**



GÂTEAUX AUX FRUITS
PROVIGO

Emb. de 600 g **2³⁹**



CORNICHONS OU OIGNONS
SÛRS OU SUCRES
CORONATION

Bocal de 375 ml **1⁷⁹**

BIFTECK DE POINTE DE SURLONGE
PROVIENT DE BOEUF CANADA «A»
2⁹⁸ lb **6⁵⁷** kg

BIFTECK DE BOEUF ATTENDRI
2⁹⁸ lb **6⁵⁷** kg

BONBONS ASSORTIS, ELEGANTE
Boîte de 600 g **5⁴⁹**

FRIANDISES «WILL-O-PAK»
CHOIX DE SAVEURS, NEILSON
Boîte de 200 g **1³⁹**

PRÉPARATION POUR BOISSONS
CHOIX DE SAVEURS PARTY Tyme
Boîte de 4 oz **1³⁹**

CRÈME SÛRE DELISLE
Cont. de 500 ml **1³⁹**

DEMI FESSE DE JAMBON TOUPIE
DESOSSE PRÊT À SERVIR SODOR
2²⁸ lb **5⁰³** kg

PORC HACHÉ PORTION FRAICHE
OU SURGELÉE
1²⁸ lb **2⁸²** kg

GÂTEAUX AUX FRUITS
PROVIGO
Emb. de 400 g **1⁵⁹**

MAÏS À GRAINS ENTIERS
DE FANTAISIE NIBLETS GEANT VERT
Boîte de 199 ml **.59**

SAUMON ROSE, GOLD SEAL
Boîte de 220 g **1⁴⁹**

CATSUP AUX FRUITS, HABITANT
Bocal de 500 ml **2²⁹**

QUART DE FESSE DE JAMBON TOUPIE
PRÊT À SERVIR
2⁴⁸ lb **5⁴⁷** kg

PÂTE DE FOIE TOUR EIFFEL
1⁹⁸ lb **4³⁷** kg

GÂTEAUX SURGELÉS
DEEP N DELICIOUS McCAIN
Emb. de 19 oz **1⁵⁹**

FILET DE SOLE SURGELÉ, HIGH LINER
Emb. de 16 oz **3⁵⁹**

FILET DE MORUE SURGELÉ, HIGH LINER
Emb. de 700 g **2⁹⁹**

BÂTONNETS DE POISSON SURGELÉS, HIGH LINER
Emb. de 700 g **2⁹⁹**

NOIX DE RONDE FUMÉE EN TRANCHES
COORSH
3⁸⁵ lb **8⁵⁵** kg

JAMBON CUIT EN TRANCHES
HYGRADE
2⁵⁸ lb **5⁶⁹** kg

FRITES SURGELÉES
RÉGULIÈRES OU ONDULÉES McCAIN
Emb. de 1,5 kg **1⁴⁹**

BROCOLI SURGELÉ, McCAIN
Emb. de 300 g **.77**

SAUCE À LA VIANDE, CORDON BLEU
Boîte de 398 ml **.88**

ESSUIE-TOUT CHOIX DE COULEURS
SCOTTOWELS PLUS
Emb. de 2 rouleaux **1¹⁹**

LES PHOTOS NE SERVENT QU'A IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCES ET LE TEXTE PREVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LES SUPERMARCHES
provigo



CRÈME GLACÉE
CHOIX DE SAVEURS, LAVAL

Cont. de 2 litres

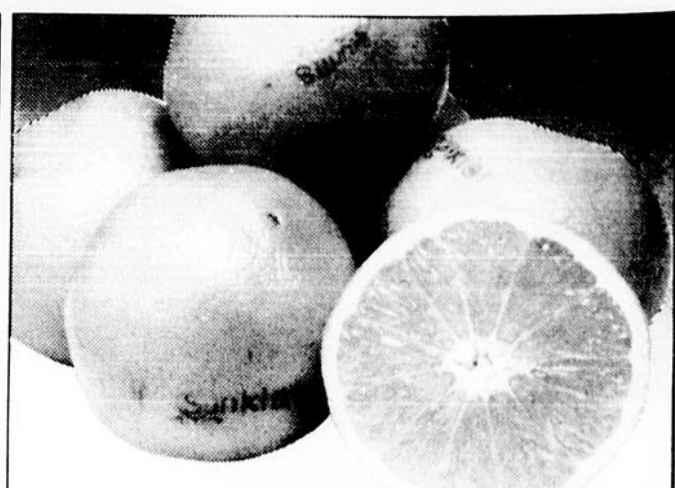
2⁷⁹



POIS VERTS
NO 1 ET 2, DE FANTAISIE,
LE SIEUR

Boîte de 284 ml

.59



ORANGES SUNKIST
PRODUIT DE CALIFORNIE
GROSSEUR 72

La douz.

1⁹⁹



ANANAS TRANCHÉS,
BROYÉS OU MORCEAUX
DANS LE SIROP
OU LE JUS NATUREL
DOLE

Boîte de
540 ml

.99



JUS D'ORANGE
OU DE PAMPLEMOUSSE
RECONSTITUÉ, F.B.I.

Bocal de
1,8 litre

1⁷⁷



PEPSI, DIET PEPSI
OU PEPSI DECA
BOUTEILLE CONSIGNÉE
DE 750 ml

6 pour

2⁹⁹



CHIPS DULAC
CHOIX DE SAVEURS

Emb. de 200 g

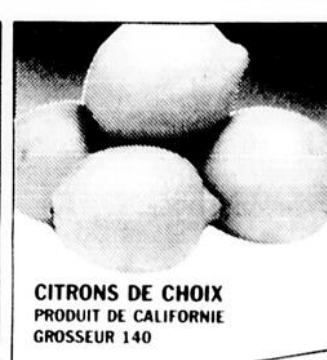
1⁰⁹



RADIS
PRODUIT DES ETATS-UNIS
EMBALLAGE DE 450 g

ch.

.79



CITRONS DE CHOIX
PRODUIT DE CALIFORNIE
GROSSEUR 140

6 pour

.75



JUS DE LÉGUMES
GARDEN COCKTAIL
OU COCKTAIL TOMATE
ET PALOURDE
E.D. SMITH

Bocal de
796 ml

.99



PETITS PAINS À SALADE
RONDS OU LONGS, PROVIGO

Emb. de 12

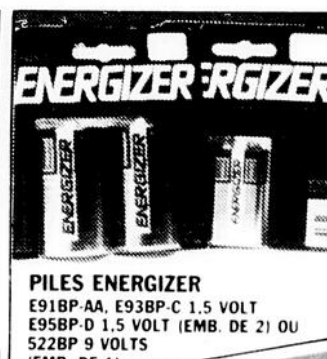
.89



BOISSONS GAZEUSES
CANADA DRY
-BITTER LEMON-...-CLUB SODA-
-COLLINS MIXER-...-GINGER ALE-
-TONIC WATER-

BOUTEILLE
CONSIGNÉE
DE 750 ml

.49



PILES ENERGIZER
E91BP-AA, E93BP-C 1.5 VOLT
E95BP-D 1.5 VOLT (EMB. DE 2) OU
522BP 9 VOLTS
(EMB. DE 1)

ch.

2⁷⁹



POIRÉES CRASSANE
CANADA DE FANTAISIE
PRODUIT DE FRANCE

ch.

.69



KIWI
PRODUIT DE CALIFORNIE
GROSSEUR 42

ch.

.39

CRÈME FRAÎCHE
35%, LA FERME
Cont. de 500 ml

1⁷⁹

YOGOURT FERME
CHOIX DE SAVEURS
DELISLE

Cont. de 175 g

.47

FROMAGE
MOZZARELLA, CRESCENT
Emb. de 340 g

2³⁹

POUDRE POUR GELEE
CHOIX DE SAVEURS, JELL-O
Boîte de 85 g

.49

AVOCATS
PRODUIT IMPORTE
GROSSEUR 9

ch. **1¹⁹**

CHOUX ROUGES
CANADA N° 1 PRODUIT DU QUEBEC

.33 lb

.73 kg

OLIVES FARCIES MANZANILLA
OU NATURE
ESPAGNOLES REINE
CORONATION
Bocal de 375 ml

1⁷⁹

CONCENTRÉ DE POULET
BOVRIL
Bout. de 450 ml

3⁹⁹

DATTES
SANS NOYAUX, JAFFA
Emb. de 500 g

2³⁹

SIROP D'ERABLE
PUR, CITADELLE
Bouteille de 375 ml

2⁵⁹

POULET GLACÉ
CUISINE MINCEUR,
STOUFFER'S
Emb. de 241 g

2³⁹

POULET ET LÉGUMES
CUISINE MINCEUR,
STOUFFER'S
Emb. de 361 g

2³⁹

CHOUX DE BRUXELLES
OU CHOUX-FLEUR, SURGÉLÉS
McCAIN
Emb. de 300 g

.77

CROISSANTS AU BEURRE
SAMSON VAILLANCOURT
Emb. de 6

1⁶⁹

SACS À ORDURES
POUR L'INTÉRIEUR
EXTRUFIX
Emb. de 30

.99

SAVON DE TOILETTE
FORMAT PERSONNEL,
SHIELD
Emb. de 3 - 95 g

1³⁹

DETERGENT LIQUIDE
POUR LA VAISSELLE,
SUNLIGHT
Cont. de 1 litre

1⁹⁹

DETERSIF EN POUDRE
POUR LAVE-VAISSELLE,
ALL
Boîte de 1,4 kg

3⁴⁹

Offre spéciale

10⁹⁵
CH.



NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI, 31 DECEMBRE 1983

LE FIN GOURMET



Punchs au thé pour fêter la saison sans risques

Au moment des fêtes, l'offre d'une boisson non alcoolique sera très appréciée par ceux qui préfèrent ne pas "boire et conduire". Voici deux boissons à base de thé qui remplaceront idéalement les punchs alcoolisés: Le Wassail au thé et le Punch de gala.

Le mot "wassail" est dérivé du vieil anglais "wes hal" qui signifiait "à votre santé". L'expression passa dans la langue courante pour désigner un punch où flottaient des pommes cuites piquées de clous de girofle, une tradition au moment de Noël ou l'on offrait une tasse de cette boisson parfumée aux chanteurs qui allaient

de porte en porte. Le "wassail bowl" est resté un symbole d'hospitalité et de bienvenue. Servi chaud, le Wassail au thé est une boisson originale et peu coûteuse qui réchauffera vos invités et réjouira leur cœur. Le Punch de gala est une délicieuse boisson

froide qui sera tout aussi appréciée. Tous deux vous aideront à célébrer joyeusement et en toute sécurité les fêtes de fin d'année avec votre famille et vos amis.

Wassail au thé
8 sachets de thé
4 tasses d'eau bouillante
4 tasses de jus de pomme
1/4 tasse de sucre
2 bâtons de cannelle
1/2 c. à thé de muscade
Pommes cuites, recette ci-dessous
Verser l'eau bouillante sur le thé.
Couvrir et laisser infuser 5 minutes. Retirer les

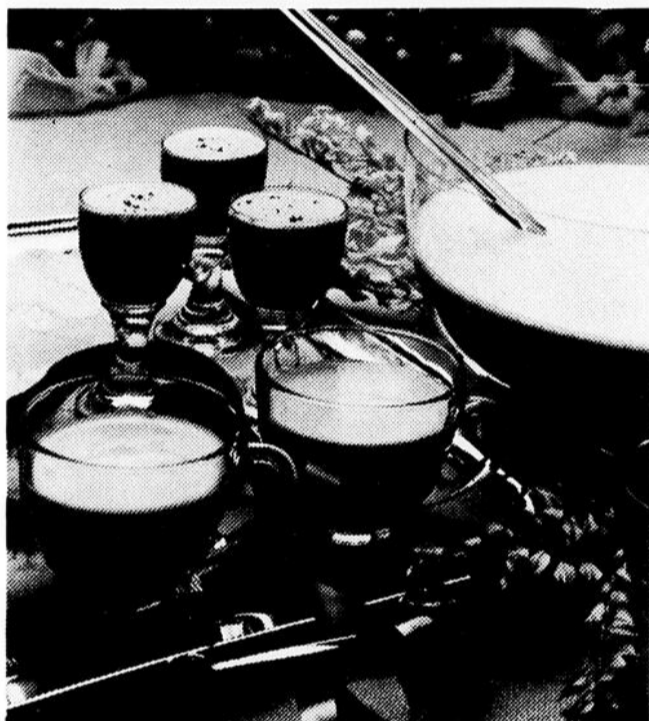
sachets. Entre temps, combiner le jus de pomme, le sucre, les bâtons de cannelle et la muscade. Laisser mijoter 5 minutes pour bien mêler les saveurs. Dans un grand bol à punch, combiner le mélange à base de jus de pomme, le thé et les pommes cuites avec leur sirop. Servir bien chaud. Donne 8 tasses de punch.
Note: Pour garder la boisson chaude la placer sur un chauffe-plat ou sur un réchaud réglé à feu très doux.

Pommes cuites
8 petites pommes à cuire
16 clous de girofle entiers
1/2 tasse de jus d'orange
1/4 tasse de cassonade

2 c. à thé de cannelle
1 c. à soupe de beurre
Laver et épépiner les pommes; ne pas les peler. Les piquer de clous de girofle et les placer dans un plat à four peu profond. Les arroser de jus d'orange et les parsemer de noisettes de beurre. Les faire cuire, à découvert, au four à 350°F, de 20 à 30 minutes environ ou jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Les arroser souvent avec le sirop du plat. Garder au chaud.

Punch de gala
5 sachets de thé
5 tasses d'eau bouillante
6 oz. (une boîte) de limonade concentrée congelée

6 oz. (une boîte) de jus de pamplemousse concentré congelé
750 mL (une bouteille) de soda au gingembre glacé
Verser l'eau bouillante sur les sachets de thé. Couvrir et laisser infuser 5 minutes. Retirer les sachets. Mettre la limonade et le jus de pamplemousse congelé dans le bol à punch, incorporer le thé en mélangeant bien. Juste avant de servir ajouter le soda au gingembre et la glace. Brasser pour mélanger. Garnir le punch de tranches de citron ou d'orange.
Donne 10 tasses.



concentré sucré Eagle Brand(MD)
625 mL (2-1/2 tasses) d'eau
250 mL (1 tasse) de brandy
125 mL (1/2 tasse) de rhum foncé
2 blancs d'oeufs
Muscade
Dans un petit bol à punch ou une cruche, combiner le lait concentré sucré et l'eau. Incorporer le brandy et le rhum. Réserver. Dans un petit bol, battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics très légers; les incorporer au mélange à base de lait concentré. Réfrigérer. Garnir de muscade. Donne environ 1,5 L (6 tasses).

Il existe une foule d'autres moyens pour faire de chaque réception un événement spécial, grâce au lait concentré sucré Eagle Brand(MD) - le lait magique! Si vous désirez les connaître, demandez les 52 recettes de desserts magiques du livre de recettes "They'll Love It" Eagle Brand(MD). Il vous suffit d'envoyer vos nom et adresse, plus 50¢ à "Magic", C.P. 8133, Toronto, Ontario M5W 1S8

Les liqueurs maison donnent la touche magique aux réceptions de fête

C'est la saison des réjouissances et rien ne nous met mieux dans l'ambiance qu'un verre de riche liqueur, onctueuse et veloutée. Quelle que soit l'occasion, réception entre amis ou soirée en famille au coin du feu, une liqueur faite à la maison donnera une note raffinée à toutes vos réunions.

Les liqueurs-crème sont actuellement les spiritueux dont la vogue grandit le plus au Canada. En les confectionnant vous-même à la maison, vous en apprécierez le même goût délicieux, à moitié prix environ de celles vendues dans le commerce. Les recettes qui suivent sont parmi les boissons liquoreuses à base de crème que l'on peut préparer à la maison.

Toutes doivent leur consistance onctueuse à du lait concentré sucré. Le lait concentré sucré est un riche mélange de lait pur et de sucre, condensé par procédé spécial — à ne pas

confondre avec le lait évaporé, car les deux produits ne sont pas interchangeables dans les recettes.

Cette année, ne manquez pas d'essayer les recettes traditionnelles suivantes, des Cuisines Borden. Vous pourrez en préparer autant qu'il vous en faut, la quantité non consommée se conservant plusieurs jours au réfrigérateur.

Crème irlandaise magique
1 boîte (300 mL) de lait concentré sucré Eagle Brand(MD)
250 à 275 mL (1 à 1-1/2 tasse) de whisky irlandaise
250 mL (1 tasse) de crème à 18%
3 oeufs
15 mL (1 c. à soupe) de sirop de chocolat
2 mL (1/2 c. à thé) d'extrait de noix de coco (facultatif)
Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à con-

sistance lisse. Garder au réfrigérateur et agiter avant de verser. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Donne environ 1 L (4 tasses).

Crème canadienne magique
1 boîte (300 mL) de lait concentré sucré Eagle Brand(MD)
1 boîte (300 mL) de lait évaporé
7 mL (1-1/2 c. à thé) de sirop de chocolat
5 mL (1 c. à thé) de café instantané granulé
2 oeufs
250 mL (1 tasse) de brandy ou de whisky canadien
Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à consistance lisse. Transvaser dans une bouteille en verre fermant hermétiquement et réfrigérer. Donne environ 1 L (4 tasses).

Grog magique
1 boîte (300 mL) de lait

BOUCHERIE GENDRON

10^e anniversaire

201 Lafontaine
Rivière-du-Loup
Serge Michaud Prop
tél 862-3521-22 rés: 862-7151

Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue

<p>ROSBIF FRANÇAIS BOEUF À BROCHETTES TOURNEDOS BOEUF FONDUE BOURGUIGNONNE</p> <p style="text-align: right;">8.59 KG 3.89 LB</p>	<p>FONDUE CHINOISE</p> <p style="text-align: right;">8.59 kg 3.89 lb</p>
<p>ROSBIF POINTE FRAÎCHE</p> <p style="text-align: right;">5.49 KG 2.49 LB</p>	<p>BOEUF HACHE ORDINAIRE</p> <p style="text-align: right;">2.62 KG 1.19 LB</p>
<p>JAMBON DEMI COTTAGE MAPLE LEAF</p> <p style="text-align: right;">4.39 KG 1.99 LB</p>	<div style="text-align: center;"> <p>Bonne Heureuse et Prospère Année à tous nos clients et amis</p> </div>
<p>POULE A RAGOUT OU BOUILLIR</p> <p style="text-align: right;">1.96 KG .89 LB</p>	
<p>POULET CANADA CAT. UTILITE. ENV. 6 LBS 2.5 KILOS</p> <p style="text-align: right;">2.62 KG 1.19 LB</p>	
<p>POULET FRAIS. CANADA CAT. A ENV. 6 LBS 2.5 KG</p> <p style="text-align: right;">3.51 KG 1.59 LB</p>	

"L'Hebdo, un lien entre le citoyen et sa municipalité"

Témoin actif de sa région et agent de changement

Le receveur de la poste, élément essentiel de communication

Le présent article s'inspire de conférences présentées par la Présidente, Madame Nicole Morel, dans le cadre de l'Année Mondiale des Communications.

Ces conférences visent à sensibiliser l'opinion publique au fait que le Receveur de la Poste est un élément essentiel des communications et que son action est facteur de développement économique, social et culturel.

Présidente des Nations-Unies

L'Assemblée générale des Nations-Unies a proclamé 1983 "Année mondiale des Communications". Ses objectifs principaux sont d'encourager la mise en place et le développement accéléré d'infrastructures des communications, d'examiner et d'analyser en profondeur les politiques des communications, de sensibiliser l'opinion publique à la réalité que les communications sont un facteur primordial de développement économique et social dans chacun des pays et sur le plan international.

La Poste: infrastructure des communications

La Poste est sans contredit l'une des plus anciennes infrastructures des systèmes organisés de communication. Son action nationale et internationale lui a permis de jouer un rôle vital dans le développement des civilisations au cours des siècles. Aujourd'hui, elle compte sur un vaste réseau de plus de 630.000 bureaux de poste répartis dans les 164 pays membres de l'Union Postale Universelle. Cet organisme nous révèle des statistiques fort éloquentes sur le trafic postal annuel qui prouvent à elles seules la place prépondérante de la Poste dans le processus de développement des pays. En effet, la Poste manipule annuellement 158 milliards de lettres, 128 milliards d'imprimés, 2 milliards de dollars en mandats-postes, 85 milliards de dollars d'avoirs en comptes courants et 103 milliards de dollars d'avoirs en comptes d'épargne.

Fidèle à sa vocation première, la Poste relie les hommes et rapproche les peuples en assurant la livraison des lettres de caractère personnel, familial, administratif ou d'affaires.

Elle est un élément incontesté de formation et d'information en participant à la livraison de livres, journaux, revues, prospectus, films, cassettes, etc. Elle favorise l'essor économique par ses services financiers de transferts ou d'envois de fonds, de chèques postaux, de comptes courants, de comptes d'épargne, de placements et de prêts d'argent. Elle est un excellent véhicule de développement social en payant au nom de l'état des salaires, pensions et prestations sociales de toutes sortes, en consentant des tarifs spéciaux pour le courrier des aveugles, en alertant les autorités et en organisant des interventions en cas de catastrophe nationale. Elle est facteur d'unité nationale et ajoute à son utilité en mettant à la portée du public, un service polyvalent d'opérations extrapostales telles la vente de permis, de billets de loterie, de timbres fiscaux et de bons du trésor, de même que la diffusion de directives et de formulaires gouvernementaux. Elle lutte contre l'isolement rural en établissant des liaisons constantes avec les régions éloignées. Elle participe au développement du commerce international en permettant l'importation et l'exportation de marchandises. Elle favorise le développement touristique et culturel dans certains pays en opérant des circuits de transport de passagers.

Partout, les Administrations Postales sont conscientes du rôle futur qu'elles devront jouer dans le processus de développement économique et social de leur pays. Elles reconnaissent que l'étendue et la qualité des services offerts exercent une influence considérable sur le rythme de développement national. Elles n'hésitent pas à utiliser les nouvelles technologies pour augmenter leur efficacité et offrir de nouveaux services, répondant ainsi à la croissance du trafic postal dans la plupart des pays.

La Poste est essentielle - malheureusement, on ne réalise souvent à quel point que lorsque les services qu'elle rend font soudainement défaut. Grâce à son vaste réseau général de points de remise, la Poste est l'une des plus grandes entreprises de main-d'œuvre et l'une des rares qui desservent quotidiennement toute la



Mme Nicole Morel de Dégelis, présidente de l'Association internationale des receveurs de la poste.

surface habitée du globe.

Mais qui est l'élément essentiel de communication dans l'organigramme de la Poste? Qui assume le mieux cette vocation de la Poste, primordiale en matière de communication?

Le Receveur de la Poste

Chaque Administration postale identifie à sa façon l'appellation de la fonction du Receveur de la Poste. Qu'on le reconnaisse sous le titre de maître de poste, administrateur, buraliste, chef de bureau, percepteur des postes ou receveur principal et qu'il opère un établissement postal en milieu urbain, semi-urbain ou rural, le Receveur de la Poste est celui qui a la charge de fournir au public les services d'envois postaux et financiers. Il n'est

pas qu'un simple maillon de la chaîne dans l'organisation des Postes, mais bien le point central où les usagers convergent pour recevoir les services offerts par la direction et qu'il met à disposition par l'entremise de son personnel.

Son rôle de gérant, d'organisateur et de coordinateur en font une personne polyvalente possédant une formation postale de généraliste. Pour l'Administration, il est une personne ressource indispensable, un conseiller avisé capable d'identifier les besoins du service dans son milieu, de promouvoir les services postaux auprès des usagers, et d'appliquer les directives et procédures afin d'assurer de bonnes communications à travers le pays et le monde. Dans beaucoup de pays, le Receveur offre et gère tous

les moyens de communication tels la poste, le téléphone, le télégraphe et le transport.

Pour son personnel, il est l'agent de formation, le planificateur des tâches, le coordinateur des opérations. Pour la clientèle, il est l'agent de commercialisation qui participe au développement économique, social et culturel de sa communauté et assure la liaison efficace et constante entre les hommes, entre les gouvernants et la population et entre les peuples. Il est l'agent par excellence des communications. Plus encore, son action positive dépasse souvent les cadres de sa profession pour rayonner sur toute la collectivité et améliorer la qualité de vie de ses concitoyens.

Un sondage effectué en 1981 par l'Association internationale des Receveurs de la Poste démontre que sur 1700 membres interrogés, 1582 occupaient des postes de direction dans les organismes municipaux, scolaires, sociaux, culturels, sportifs ou religieux. Cette statistique révèle la richesse des qualités d'esprit des Receveurs de la Poste s'ouvrant au partage, à l'entraide et à la fraternité pour participer pleinement au développement économique et social de son milieu.

La conjugaison des actions positives de tous les Receveurs de la Poste du monde entier démontre qu'ils sont un élément essentiel des communications.

Examen C.A. à l'UQAR

Treize étudiants/es de l'UQAR ont réussi l'examen final de l'Ordre des comptables agréés du Québec, pour l'année 1983. Il s'agit de Sylvain Aspirot et Fernand Berthelot, de Paspébiac; de Pierre Ducasse, Chantal Poirier et Jean-

François Cloutier, de Matane; de Madeleine Corriveau, de Montmagny; ainsi que de Michel Bastille, Gaston Belzile, Marie Dorval, Marc-André Dubé, Mary-Ann Michaud, Hélène Ouellet et Serge

Roussel, de Rimouski.

Alors que le taux de réussite de ce difficile examen est cette année de 44% au Québec, l'UQAR se distingue avec un taux de succès de 54%. Bravo!

Tél.: (418) 862-5475

Pièces Black & Decker

RÉPARTOUT ENR.

Réparation d'outils et d'appareils électriques
Rasoirs de tous genres - Balayeuses - Grille-pain
Beuilloires, Etc.

421, LAFONTAINE - RIVIERE-DU-LOUP.

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL

LE ST-LAURENT-ECHO

862-1774

Je m'abonne

Ancien abonné
Nouvel abonné

Nom

Adresse

Ville

Code postal

() Chèque () Mandat-poste Ci-joint \$.....

Numéro de carte de crédit:

16 rue du Domaine
Rivière-du-Loup
G5R 4C3

\$17.50 pour 1 an
\$60.00 pour 1 an, autres pays

Le temps des Fêtes a L'autre télévision

18h30 **Ciné-cadeau**
du 24 décembre au 6 janvier
14 films pour nos enfants
Le secret des Sélénites — L'affaire Tournesol — Maya l'abeille — La clé d'or — Le paquet qui parle — Saxane à l'école des sorcières — Astérix et Cléopâtre — Le vieux chasseur d'ours — La balade des Dalton — Sirius — La bande à la plume noire — Astérix le Gaulois — West and Soda — Le roi des singes contre le palais céleste.
Une présentation des restaurants McDonald du Canada Limitée

20h **Station Soleil**
"Entre Noël et le Jour de l'An"
du 24 décembre au 1er janvier
Avec le sympathique Jean-Pierre Ferland et une foule d'invités(es)
Réalisation: Pierre Bélisle et Pierre Ducepte

20h "Les uns et les autres"
de Claude Lelouch
du 2 au 6 janvier
En première nord-américaine à la télévision.
L'œuvre du cinéaste français en télévision.
6 heures de grande télévision à voir absolument.

Bonne semaine à notre antenne!

L'autre télévision Radio Québec



Janine Bombardier, présidente de la Fondation Bombardier et fille de feu Joseph-Armand Bombardier, reçoit le premier véhicule SS 25, édition spéciale pour souligner le 25^e anniversaire de l'invention de la motoneige Ski-Doo, alors qu'il sort de la ligne de production.

André Chagnon, grand lauréat des prix des communications

Monsieur André Chagnon qui oeuvre depuis plusieurs années dans le secteur de la câblo-distribution s'est vu décerner le titre de grand lauréat des Prix des communications à l'occasion des fêtes de clôture de l'Année mondiale des communications.



Présidée par le ministre des Communications du Québec, monsieur Jean-François Bertrand et le commissaire à l'Année mondiale des communications, monsieur Charles-Henri Dubé, la remise des Prix des communications a aussi permis d'honorer huit autres québécois, reconnus comme des modèles d'excellence dans leur domaine respectif.

Ces autres lauréats sont: Michel Roy (presse écrite), Henri Bergeron (radio), Alphonse Ouimet (télévision), Aimé Gagné (relations publiques), Jacques Bouchard (publicité), Rolland Hurtubise (recherches et communications), R. Charles Terreault (télécommunications) et enfin Pierre

Ducros (informatique et nouveaux services).

Le grand lauréat, monsieur André Chagnon, s'est vu remettre une bourse de 10 000 \$, un certificat d'honneur ainsi qu'une médaille d'argent créée par l'artisane Danielle Thibault. Les huit autres lauréats ont reçu un certificat d'honneur et une bourse de 2 000 \$.

Rappelons que les Prix des communications visent à reconnaître, à l'occasion de l'Année mondiale des communications, les personnes ayant contribué de façon marquée à l'avancement et au développement des communications au Québec. Ces prix viennent ainsi consacrer une carrière ou souligner des travaux remarquables.

Précisons de plus que les lauréats ont été choisis par un jury formé de mesdames Colette Chabot, Annie Méar et Hélène Gédalof ainsi que de messieurs Michel Dumas, Jean Baillargeon, Georges Boudreau, Liem Nguyen, Robert Lacas et Louis Brunel.

La cérémonie de clôture s'est déroulée à Montréal devant environ 300 invités représentant tous les secteurs du vaste champ des communications. Le ministre des Communications du Québec, Jean-François Bertrand, a tracé à cette occasion

un bref bilan de l'Année mondiale des communications et de l'action de son ministère au cours des derniers mois.

NOTE: Des éléments d'information supplémentaires sur chacun des récipiendaires accompagnent ce

communiqué.
SOURCE: Jean-Pierre Gagnon
Raymonde Bolduc
Suzie Emond
Ministère des Communications Direction des communications
Tél.: (418) 643-1529

Bombardier fabrique une édition spéciale pour marquer le 25^e anniversaire de SKI-DOO

Le premier véhicule de l'édition spéciale 1984, la motoneige Ski-Doo SS 25 sortant de la ligne de production de Bombardier, sera en exposition au Musée Joseph-Armand Bombardier à Valcourt. Le Musée honore le fondateur de la compagnie et l'inventeur de la motoneige, qui a permis le développement de ce sport populaire.

Cet élégant véhicule de couleur jaune fut présenté à Janine Bombardier, fille de feu Joseph-Armand Bombardier et président de la Fondation Bombardier, à sa sortie de la ligne de production cet automne, et fut immédiatement installé au Musée. Au Musée Bombardier, le nouveau SS 25 se joint à une collection de motoneiges

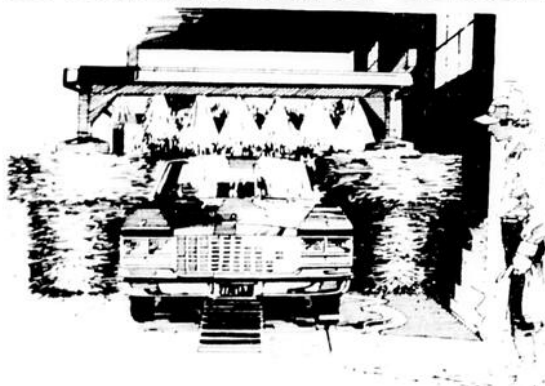
anciennes et de véhicules à neige, qui marquèrent les étapes diverses du développement de la compagnie et des inventions de monsieur Bombardier.

Le Musée, situé à Valcourt, est ouvert au public du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 16h30, ainsi que les samedi et dimanche, de 13h à 16h.

Lave-Auto Du Domaine Inc.

386 Témiscouata
Rivière-du-Loup
862-7648

GAGNEZ un télé-couleur
14 po. valeur de 569.00\$



Tirage le 31 déc. 83 à 15.00 hres

Demandez vos coupons

Régent Quinn (propriétaire)



Épicerie-boucherie Cacouna

Bonne Année à tous

325, PRINCIPALE OUEST 862-1116

Fesse de porc
\$3.06K

Viande à tourtières
\$2.84K

Graisse Domestic 454gr
.99

Poudre à pâte magique 450gr
\$2.19

Pommes de salade
.89 ch

Citron
.19 ch.

\$1.39lb

\$1.29lb

LIVRAISON GRATUITE

AUSSI BIÈRES ET VINS

SAUCISSE ET CRETON MAISON



Gilles Martin, d.c.

Chiropraticien
LUNDI au SAMEDI
sur RENDEZ-VOUS

594, Lafontaine, Rivière-du-Loup
Tél.: (418) 862-0661

La santé par la chiropratique



Gilles Martin, d.c.

La chiropratique et la femme

La femme contemporaine n'échappe guère au rythme trépidant qui caractérise la vie moderne. L'anxiété, le stress, le surmenage, les efforts physiques non-adaptés à sa constitution corporelle, une posture souvent peu physiologique, à l'atelier, à l'usine, au bureau sont, pour elle, monnaie courante. Même les contraintes de la mode, notamment en ce qui a trait au port des souliers rigides ou à talons hauts peuvent avoir des effets néfastes sur le système squelette-bassin et la circulation sanguine.

Pour toutes ces raisons, un nombre sans cesse croissant de femmes de tous âges sont atteintes par toute une panoplie de dérèglements ou d'insuffisance mécanique du système squelette bassin.

La femme enceinte

Les nausées associées à la grossesse sont causées par une irritation des plexus solaire et pelvien. Quand ces plexus sont irrités, leur réaction est immédiate: vider l'estomac de son contenu même s'il ne renferme que des sucs gastriques. Par des manipulations appropriées, le chiropraticien détend ces plexus. Du même coup, les nausées disparaissent. La chiropratique, dans ce cas précis, réussit là où l'on

s'accorde à dire que la médecine traditionnelle est parfois impuissante.

Durant la grossesse, les ovaires sécrètent certaines hormones qui amolissent les articulations de la colonne vertébrale et des os du bassin. Cette sécrétion hormonale facilitera le temps venu, l'expulsion du bébé. Toutefois, en cours de grossesse, une chute ou un faux mouvement peuvent, à cause de cet amollissement, déplacer plus facilement les os du bassin ou les vertèbres lombaires ou dorsales, causant du même coup des névralgies et des troubles circulatoires. Mais cet affaiblissement facilite grandement la manipulation chiropratique. Il convient de préciser ici que la femme enceinte peut, en toute quiétude, suivre des traitements chiropratiques. Les soins chiropratiques pré-nataux contribuent grandement à favoriser et à assurer un accouchement facile, rapide et normal dont la durée globale, des premières douleurs à la sortie complète du bébé, ne devrait jamais dépasser huit heures.

Si vous voulez en savoir davantage sur ce sujet traité cette semaine, écrivez à: L'Ordre des chiropraticiens du Québec, 50 Place Crémazie, suite 921, Montréal, P.Q. H3B 2A4.



SOYEZ BELLES
René Vincent

Votre apparence... Ça vaut de l'or!

Par René Vincent

Dans le monde du travail, une belle apparence rapporte plus, en argent, les statistiques le prouvent.

Quand on dit que la beauté physique n'est pas importante, ce n'est pas tout à fait juste, la vérité est que votre salaire en dépend parfois.

Tout le monde aime mieux regarder ou avoir à faire avec une personne dont le physique est attrayant. Un homme grand et élégant, aussi bien qu'une jolie femme, inspirent plus de respect qu'une personne dont l'apparence physique est négligée.

Cela vient à dire que dépenser de l'argent pour

améliorer son apparence physique est un bon investissement. Quand vous vous sentez sûrs de vous parce que vous êtes bien coiffés et bien vêtus, les gens autour de vous: vos employeurs, vos collègues ou vos clients vous regardent avec respect et ce respect peut se traduire en Dollars pour vous.

Sans être chauvin, nous savons tous qu'une jolie femme peut se faire pardonner bien des choses — cela fait partie du jeu, c'est la vie — quoique nous

en pensions.

Sans devenir un "Don Juan" ou une "Vénus", chacun de nous doit porter attention à ses cheveux, son teint et à ses vêtements. Ne pensez pas à cela comme une dépense inutile, c'est un placement financier qui vous rapportera à court terme. Regardez les financiers. N'ont-ils pas tous une apparence soignée?

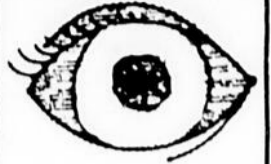
Les agences de recrutement de personnel confirment ces statistiques. Ils conseillent à leurs clients de faire en sorte de toujours

avoir une apparence chic et soignée pour une entrevue avec un employeur.

Votre apparence suggère-t-elle que vous méritez un meilleur salaire ou que vous devriez avoir un meilleur emploi? Une visite à votre salon de beauté est peut-être votre passeport vers un meilleur avenir.

René Vincent est le directeur exécutif de Allied Beauty Association.

"L'Hebdo, un lien entre le citoyen et sa municipalité"



Témoin actif de sa région et agent de changement



Zellers

LIQUIDATION D'APRÈS NOËL

EN SOLDE DU LUNDI 26 AU SAMEDI 31 DECEMBRE OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS

De 25% à 50% DE RABAIS

COMMENCEZ LA NOUVELLE ANNÉE DU BON PIED AVEC NOS BAS PRIX!

33 1/3% DE RABAIS
Sur les patins et l'équipement de hockey et sur les patins de patinage artistique de marques connues
Les peintures et les marques peuvent varier d'un magasin à l'autre. Aucun bon d'achat différé.

De 30% à 50% DE RABAIS
Bâtons de hockey de marques connues
Vaste assortiment comprenant des bâtons junior et senior. Magasinez tôt pour un meilleur choix.

OBTENEZ 50% DE RABAIS
Sur les décorations de Noël
Économisez sur les jeux de lumières, les ampoules de rechange, les arbres de Noël, les décorations et autres articles!

50% DE RABAIS
Sur le papier de Noël et les décorations pour cadeaux
Venez faire provision de bougies, de papier métallique, de papier en feuilles ou en rouleaux, de rubans et de choux, de boîtes de cartes, etc.!

De 25% à 50% DE RABAIS
Sur certains jouets
Venez faire votre choix parmi notre assortiment de jouets amusants. Chaque enfant y trouvera un jouet à son goût!



- A. David Bowie "David Bowie"
- B. Elvis Presley "Elvis Presley Collection"
- C. Différents artistes "Rockin' On The Airwaves"
- D. Rolling Stones "Sucking In The Seventies"
- E. Roger Whittaker "Voyager"
- F. Fernand Gignac "Adios Amigo"
- G. Renée Martel "C'est mon histoire"
- H. Claude Dubois "Implosif"
- J. Céline Dion "Tellement j'ai d'amour"
- K. Ginette Reno "Ginette Reno"
- L. Corbeau "Visionnaire"
- Au choix A-B-C-D ou E Plus autres titres
- Microssillons **2/6**
- Au choix F, G, H, ou J **6.99 ch.**
- K. Au choix Microsillon ou cassette **8.99 ch.**
- L. Microsillon Casette **4.99 ch. 5.99 ch.**

Centre de divertissement
Intellivision I "de Mattel Electronics", appareil principal
\$149.99

Table en bois
Pour recevoir votre jeu Atari, possibilité de ranger 18 cassettes de jeu. Rég.: \$79.99
Spécial: **\$39.99**

Chambre à air
Pour la glissade "Snow Falcon". Rég. \$29.99
Spécial: **\$10.00**

Film 110-24
Film Zellers PK2, pour épreuves couleurs Rég. \$4.79. 126 épreuves couleurs Rég. \$4.99
Spécial: **\$3.00**

Stéréo AM/FM
Modèle avec table tournante et stéréo cassette incorporé dans un meuble (espace de rangement pour disques). Rég.: \$499.95
Spécial: **\$399.95**

Jeu électrique à jet d'air
"Power Jet" hockey. Rég.: \$59.99
Spécial: **\$29.97**

Téléphone avec radio-réveil AM/FM
Prosonic. Rég. \$79.99
Spécial: **\$60.00**

CAFE FLEUR DE LYS
Faites une pause à notre café "Fleur de Lys"

Il se peut que tous les articles sur cette page ne soient pas en vente dans nos mini magasins Z.



Centre Commercial, Rivière-du-Loup
298 Boul. Thériault

Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h



Crédit accepté

Zellers

Du 26 au 31 déc.

AUBAINES-CHOCS APRÈS NOËL RABAIS de 15% à 50%

COMMODORE, ATARI,
COLECO, SANYO, LLOYD'S,
C.G.E., PROSONIC, MILTON BRADLEY,
MATTEL, PARKER BROS....



- JEUX ÉLECTRONIQUES DE POCHE
- LOGICIELS D'ORDINATEUR
- RADIOS
- CHÂÎNES STÉRÉO
- MAGNÉTOPHONES À CASSETTES
- TÉLÉPHONES
- RADIOS-RÉVEILS

L'assortiment peut varier d'un magasin à l'autre.

Jeux électroniques

"Zaxxon" l'authentique de Coleco. Rég.: 74.99

Spécial: **56.00**

Jeux électroniques

Arcade Mania. Rég.: 44.99

Spécial: **22.00**

Jeux électroniques

Super cobra, de Lisi Game. Rég.: 49.99

Spécial: **25.00**

Jeux électronique

Donkey Kong junior, de Coleco. Rég.: 64.99

Spécial: **48.00**

Jeux électroniques

Turtle de "Arcade". Rég.: 59.99

Spécial: **44.00**

Jeux électroniques

Frogger de "Coleco" Rég.: 64.99

Spécial: **48.00**

Lot de cartouches

De jeu Atari réduit de

15% à 50% de réduction

Radio AM/FM

Cassette C.G.E., modèle avec 2 haut-parleurs. Rég.: 199.95

Spécial: **149.00**

Imprimante

Pour Commodore, Vic 20 ou 64, modèle de Fidelity Electronic. Rég.: 189.95

Spécial: **139.95**

Cassette Sterco

"Walkman", avec casque d'écoute de marque Sportabout. Rég.: 149.99

Spécial: **99.00**

Système de son Sanyo

Comprenant un amplificateur de 16 watts (RMS) par canal, d'une table tournante Sanyo TP-X1 et de deux caisses de son Sanyo de 20 watts RMS chaque. Rég.: 199.95

Spécial: **399.00**

Zellers

298 Boul. Theriault, Centre Commercial,
Rivière-du-Loup

Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h



Credit accepte



VENTE de BLANC

HAUTE EN COULEURS

Les meilleures aubaines de l'hiver, la Baie les a toutes... ou presque!

Rabais irrésistible de 30% sur serviettes "Fulfillment" en exclusivité à la Baie.

30% de rabais

A. Cette offre de la Baie a tout pour vous satisfaire: la qualité et la douceur de ces épaisses serviettes en pur coton absorbant, de même que les bas prix irrésistibles. Tirées de la Royal Family[™] de CANNON, les super serviettes "Fulfillment" sont proposées en cacao, maïs, parchemin, pêche, bleu paon, bleu porcelaine et thé. Ne résistez pas au rabais de 30% sur ces exclusivités de la Baie.

SERVIETTES	ORD.	VENTE
Bain (60 sur 115 cm)	\$15	10.49 ch.
Essuie-mains (40 sur 65 cm)	10.50	7.29 ch.
Débarbouillette (30 cm de côté)	4.50	3.09 ch.

PAGE COUVERTURE: "QUINTESSANCE" DE CALDWELL

Un classique... ensemble blanc en mélange "ultraluxe" 70% polyester/30% coton. Ens. pour lit à 2 places: drap plat, drap housse et deux taies. Ens. jumeau incluant une taie.

ENS. DE DRAPS	ORD.	VENTE
Jumeau	\$45	31.49 l'ens.
2 places	\$60	41.99 l'ens.
Queen	\$72	50.39 l'ens.

ÉDREDON ASSORTI

Jumeau	\$95	66.49 ch.
2 places/Queen	\$135	94.49 ch.

COUVRE-OREILLER

Standard	\$32	22.39 ch.
Queen	\$34	23.79 ch.

(Les prix ordinaires entreront en vigueur une fois cette vente terminée.)
Linge de maison.

Supplément publicitaire, La Presse, le 28 décembre 1983. Tous les articles de ce cahier sont en vente à ou par l'entremise des magasins la Baie suivants (prix en vigueur du 28 décembre 1983 au 21 janvier 1984):
téléphone (région de Montréal) 842-6261
• Centre-ville Montréal • Centre Laval
• Centre commercial Dorval • Place Versailles
• Centre commercial Boulevard • Centre Rockland • Place Vertu • Promenades St-Bruno
• Chicoutimi 545-3160 • À Québec: Galeries de la Capitale 627-5922, et à Sainte-Foy: Place Laurier 627-5959. Pour renseignements: Rivière-du-Loup 867-2951 et Rimouski 722-8181.

la Baie



NOUVEAU!



PARLONS PHARMACIE

Constipée (e)? Que faire

« De temps à autre, je suis constipé. Pour ne pas dépendre des laxatifs, je change continuellement de marque. Est-ce que c'est mieux? »

Pas vraiment. L'idéal serait que vous puissiez aller régulièrement à la selle sans avoir recours aux laxatifs.

La régularité des selles

varie beaucoup d'une personne à l'autre, par exemple de 3 fois par jour à 3 fois par semaine. Vous seul pouvez juger si votre «régularité» a changé.

La constipation occasionnelle peut être causée par l'énervernement d'un voyage, le stress émotif, ou un changement dans votre routine quotidienne, comme ne pas boire suffisamment de liquides. Dans un cas comme celui-ci, un laxatif peut vous soulager sans problème.

C'est autre chose lorsqu'il s'agit de constipation chronique. Le problème ne partira pas du jour au lendemain. Il exige que vous changiez certaines de vos habitudes.

Si vous en souffrez, consultez votre médecin. Si vous voulez retrouver une régularité «normale», vous devrez suivre un régime riche en fibres, un programme d'exercices et abandonner progressivement les laxatifs. La majorité des gens ont

besoin de boire 8 à 10 verres de liquide tous les jours.

Certaines personnes prennent trop de laxatifs, ou trop souvent. Cela peut mener à une dépendance. Bien des gens ne savent pas que l'abus des laxatifs peut causer une constipation chronique. Dans certains cas graves, les voies digestives peuvent être endommagées.

Les laxatifs sont classés comme suit: ceux qui augmentent le volume du contenu intestinal, les

émollients, les hyperosmotiques, les lubrifiants, et les laxatifs de contact.

Les laxatifs qui augmentent le volume du contenu intestinal sont parmi les plus sûrs, car leur action sur l'intestin ressemble beaucoup à celle des aliments riches en résidus (fibres). Metamucil® et Sibilin® en sont de bons exemples. Ils ne sont pleinement efficaces qu'après trois jours. Buvez beaucoup de liquide.

Les émollients comme le Colace® ramollissent les

selles dures et sèches. Leur action se fait sentir après 24 ou 48 heures. Il est aussi recommandé de boire beaucoup de liquide.

Les laxatifs de contact stimulent les contractions musculaires qui activent le trajet de la masse fécale. Ce type de laxatif est celui qui peut causer le plus d'effets néfastes à l'organisme. Ex-lax®, Feen-A-Mint® et l'huile de ricin sont des exemples.

Zellers les jours du dollar

EN SOLDE DU LUNDI 26 AU SAMEDI 31 DECEMBRE, ou jusqu'à épuisement des stocks.

SE POURSUIVENT
Cour. correspond au prix courant de Zellers

33% DE RABAIS
Sur les vêtements d'extérieur pour homme!
Vaste assortiment de blousons mode, de gilets d'hiver, de tenues de ski et d'anoraks rembourrés duvet. Affrontez l'hiver canadien en beauté!

Economisez 6.88
Sur les jeans Zellers pour garçon
Jean de coton marine ou velours côtelé de polyester/coton. 7-18.
Cour. 16.88
\$10 ch.

Jeans Zellers pour homme
Jean de coton marine. Coupe droite ou classique. 28-38.
\$12 ch.

Lot de 5 caleçons pour homme
Jersey de polyester/coton. Blanc, bleu, beige. P.-M.-G.-T.G.
\$8 le lot

Mouffles pour enfant
100% acrylique. Teintes mode. Pour garçon et fillette. 4-6x.
\$1 la paire

Lot d'articles d'amusements "Party times"
Pour le temps des Fêtes comprenant chapeaux, ballounes, serpentins. Réduit de
25% à 50%

Pyjamas avec pieds pour bébé
Pyjamas en molleton à haut imprimé. Semelles en vinyle. Polyester/coton. 12 à 24 mois.
\$5 ch.

Dormeuses pour petite fille
Dormeuses deux tons en molleton d'acrylique avec pieds. Pyjamas offerts aussi au rabais. 12-24 mois.
\$5 ch.

Ensembles en tricot pour bébé
Ensembles à capuchon en tricot d'acrylique garnis d'appliqués. Choix de teintes. P.-M.-G. Cour. 14.99.
\$8 ch.

Polojamas de coton
Modèles pour garçon et fillette. Bleu roi/blanc, rose/blanc, et autres. 4-6x.
\$4 ch.

Vêtements de nuit brossés pour fillette
Chemises de nuit et pyjamas en acétate et nylon facile d'entretien. Rose, bleu. 8-14.
Au choix \$5 ch.

50% DE RABAIS
Sur tous les nécessaires d'artisanat de Noël et les accessoires d'artisanat

Whisper
Lot de 4 paires de bas-culottes taille unique "Whisper". Valeur de \$6.76 lorsque achetés séparément! Pied sandale ou pointe renforcée.
\$5 le lot

Soutiens-gorge et culottes de maintien
Nylon/Spandex. Blanc, beige. Soutiens-gorge sans couture. Au choix. 32-36. Culottes. P.-M.-G.-T.G.
2/\$5

Bijoux de fantaisie
Achat avantageux! Colliers, bracelets, boucles d'oreilles, broches et pendentifs.
Au choix \$1 ch.

Pendentifs en or 10 carats
Ravissants pendentifs en or à bas prix!
\$5 ch.

Produit de nettoyage pour bijoux
Faites tremper vos bijoux, brossez-les et essuyez-les pour raviver les couleurs. 236 mL.
\$2 ch.

50% DE RABAIS
Sur les tissus aux motifs de Noël
Polyester/coton matelassé aux motifs de Noël
115 cm de large... **\$4** le mètre
Polyester/coton à imprimé de Noël
115 cm de large... **\$2** le mètre
Tissus à nappe de 115 cm de large... **\$3** le mètre
Coupons aux motifs de Noël
Panneaux d'une verge... **\$3** ch.
Panneaux de 1/2 verge... **50c** ou **\$1.50** ch.

"Bain Sonique"
Qui nettoie les dents d'une manière professionnelle. Rég. 354.97
Liquidation **\$10.00**

Ondulateur instantané
Electrique pour le voyage "Set to go" de Clarol. Rég. \$999
Liquidation **\$2.00**

Boeuf salé
Produit du Brésil, 340 gr. Rég. \$1.99
Spécial: **\$1.00**

Douche massage
De Life styler. Rég. \$19.99
Spécial: **\$10.00**

"Water Pik"
Appareil d'hygiène buccale standard. Rég. \$42.97
Spécial: **\$30.00**

Frisoir à vaporisateur
"Sunbeam". Rég. \$8.49
Spécial: **\$5.00**

Café filtre "Mélita"
454 gr. Mouture extra fine.
Spécial: **\$4.00**

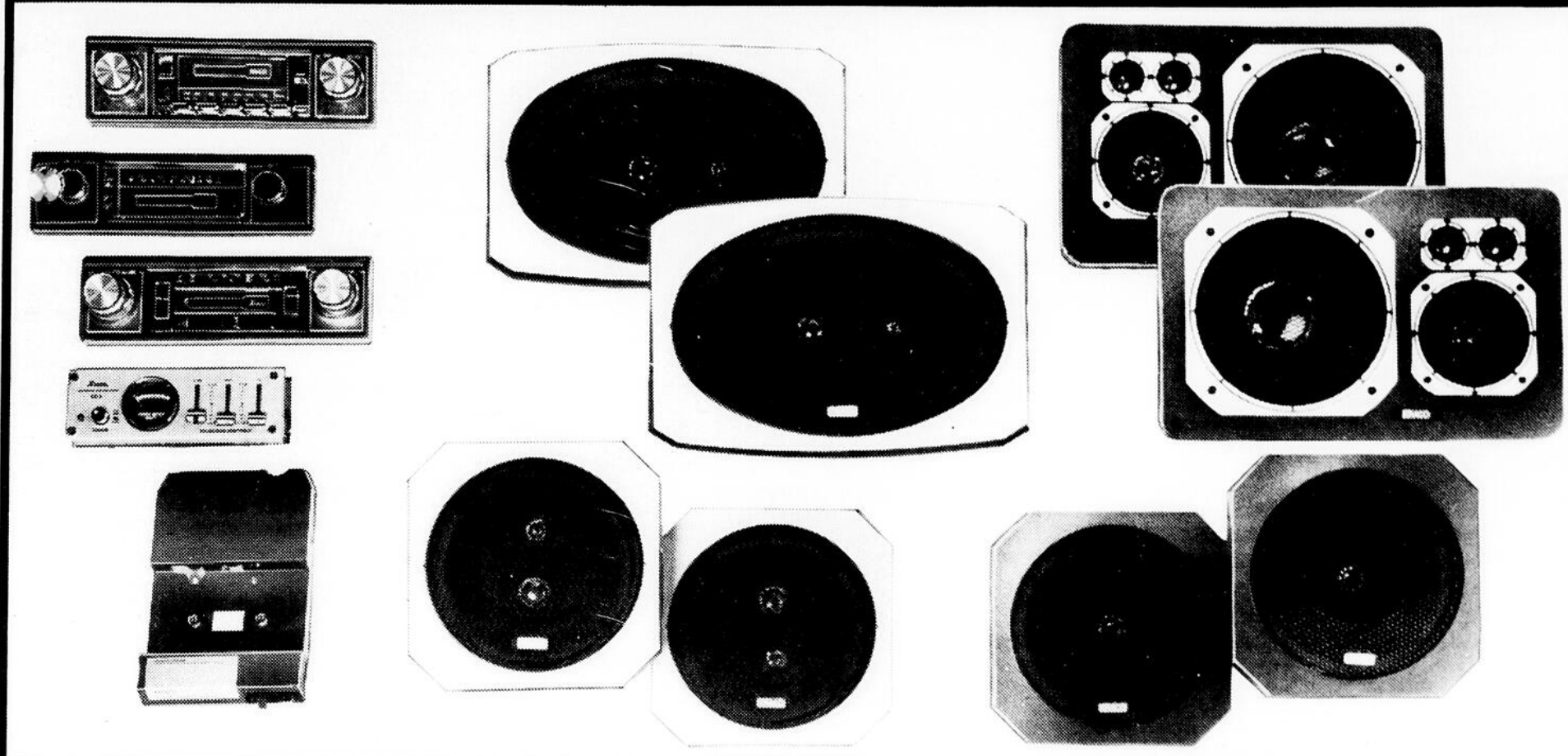
Set de vaisselles Dea Palco
(20 pièces). Rég. \$12.97
Spécial: **\$9.00**

Zellers

La sonorité "Kraco" à bas prix



Date de vente: Lundi le 26 décembre à samedi le 31 décembre



Radio AM/FM stéréo "Kraco" muni d'un lecteur de cassettes

Pour la plupart des autos. Facile à installer. Peut fonctionner avec 4 haut-parleurs.

Cour. 199.99

\$139 ch.

Egalisateur graphique

Avec amplificateur de puissance Rég.: 85.99

Spécial: **59.00**

Enceintes acoustiques "Kraco" 3 voies 6 po x 9 po

Puissance maximale de 60 watts. Chaque enceinte comprend un aimant de 20 onces, un haut-parleur pour sons intermédiaires et un haut-parleur pour sons aigus.

Cour. 79.99

\$49 l'ensemble

Radio-cassette stéréo AM/FM "Kraco" pour autos importées

Magnétophone à arrêt automatique. Spécialement conçu pour les autos importées.

Cour. 129.99

\$99 ch.

Enceintes acoustiques coaxiales "Kraco" 2 voies 5 1/4 po

Puissance de 40 watts. Comprend vis et instructions.

Cour. 46.99

\$29 l'ensemble

Enceintes acoustiques "Kraco" 3 voies 5 1/4 po

Puissance maximale de 50 watts. Chaque enceinte comprend un aimant de 20 onces, un haut-parleur pour sons intermédiaires et un haut-parleur pour sons aigus.

Cour. 69.99

\$49 l'ensemble

Radio AM/FM

Avec X et magnétophone stéréo avec 8 pistes pour montage. Rég.: 199.99

Spécial: **89.00**

4 enceintes acoustiques "Kraco" de 6 po x 9 po

Chaque enceinte comprend un haut-parleur 5 po pour sons graves, un haut-parleur pour sons intermédiaires et un haut-parleur à double dôme pour sons aigus. Puissance maximale de 50 watts. Pour la plupart des autos.

Cour. 99.99

\$69 l'ensemble

Radio AM/FM

Avec boutons poussoirs, modèle avec lecteur de cassette auto-stop Rég.: 199.99

159.00

Zellers

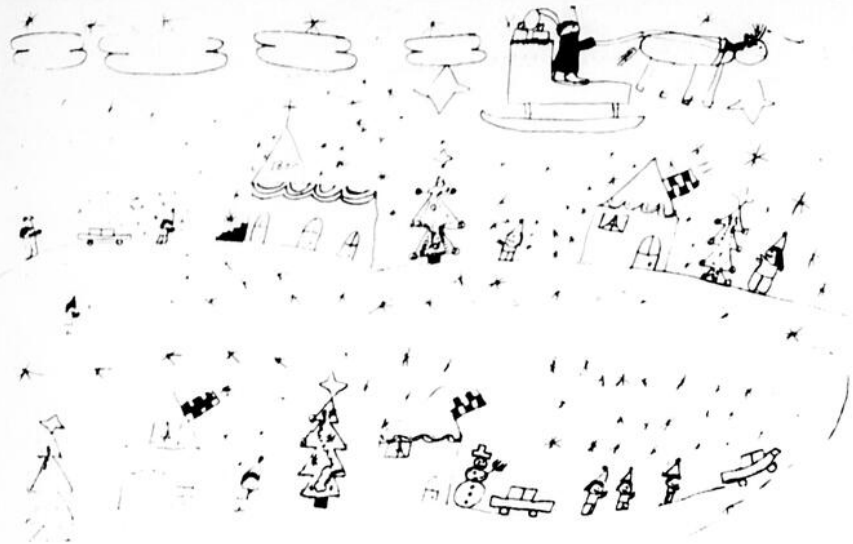
298 Boul. Thériault,
Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h

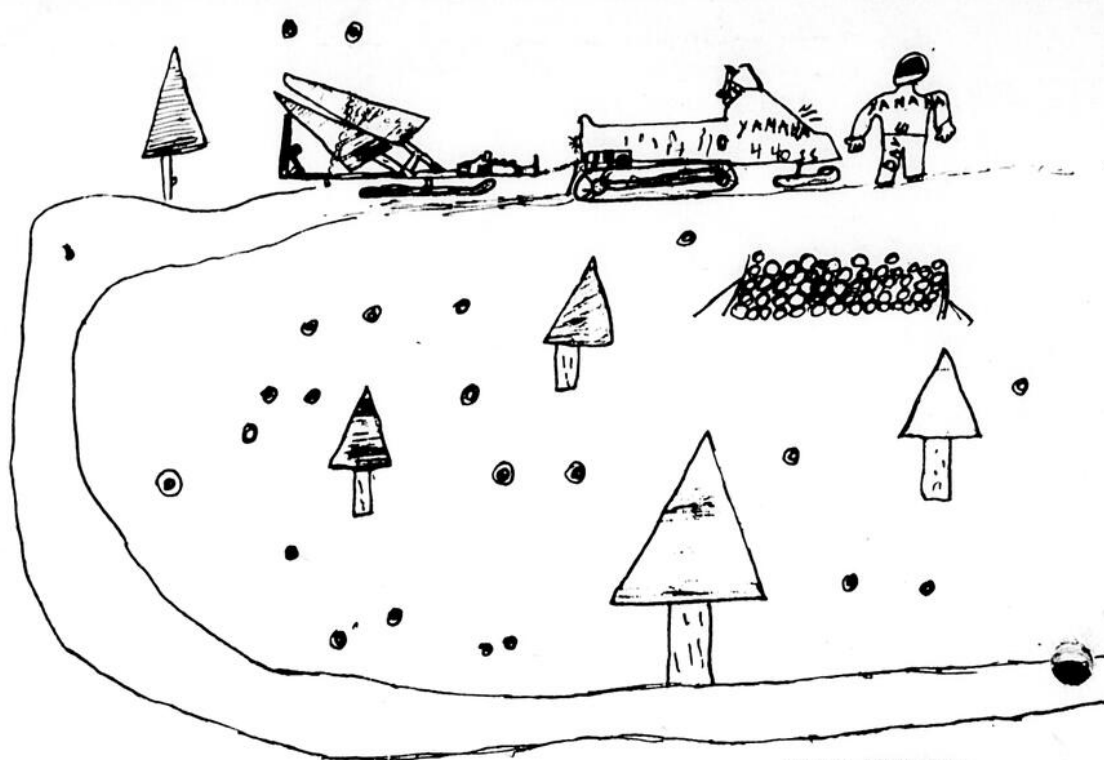


Credit accepte

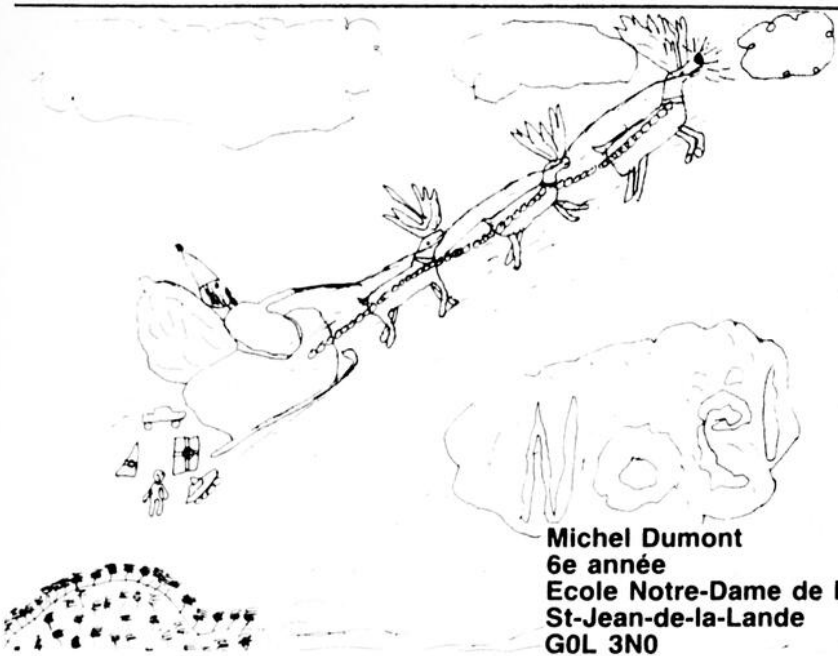




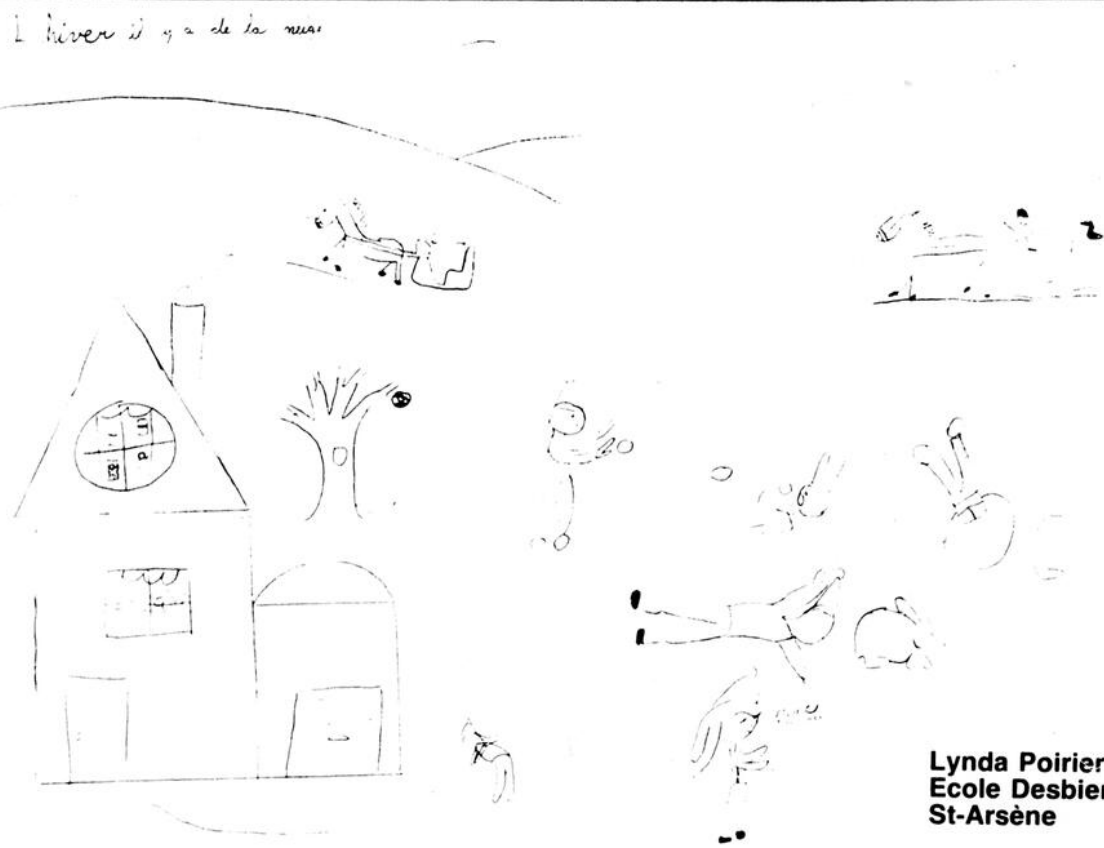
Marie-Noëlle Cayouette
 Ecole Desbiens
 St-Arsène



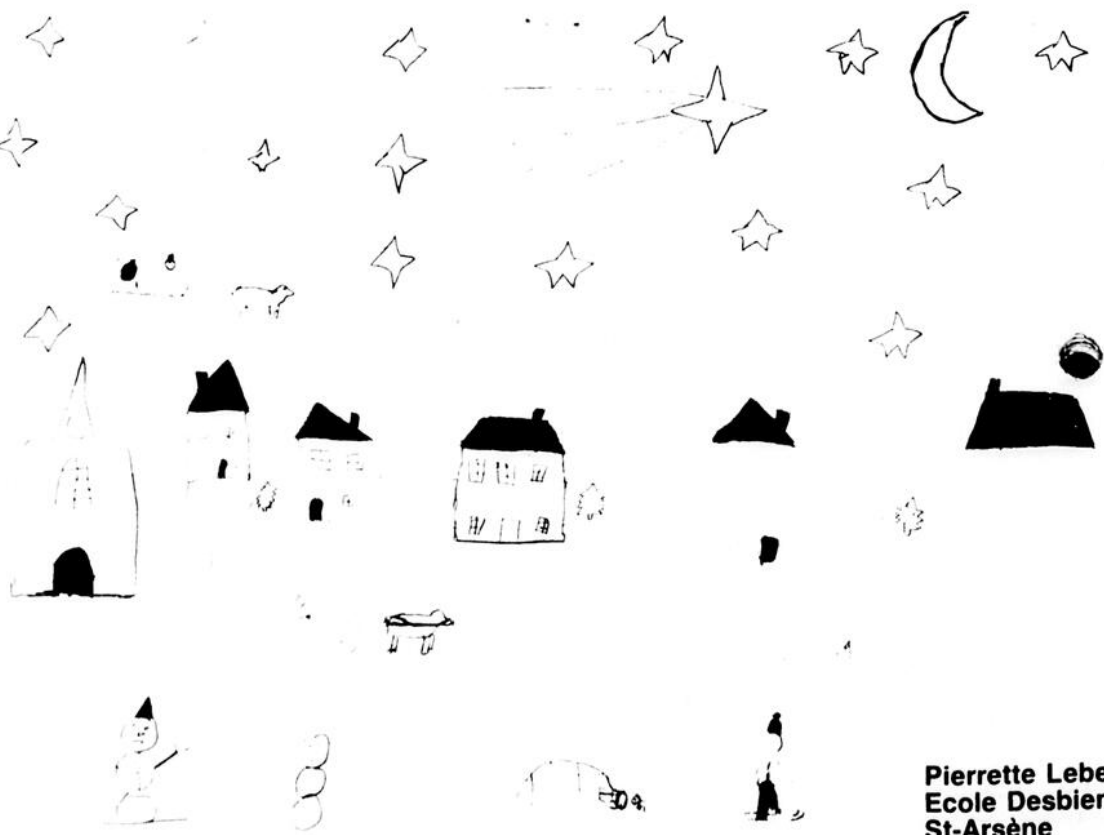
Dave Matteau
 5e année
 Ecole Notre-Dame de Paix
 St-Jean-de-la-Lande
 GOL 3N0



Michel Dumont
 6e année
 Ecole Notre-Dame de Paix
 St-Jean-de-la-Lande
 GOL 3N0



Lynda Poirier
 Ecole Desbiens
 St-Arsène



Pierrette Lebel
 Ecole Desbiens
 St-Arsène

**C'EST FACILE
 ET RAPIDE**

POUR VOTRE

PETITE ANNONCE

862-1774

Il suffit de donner le numéro et la date
 d'expiration de votre carte.



CÉLÉRI PASCAL
Produit des É.-U.
Canada No 1
gr. 24



99¢

NOIX DE GRENOBLE




2,62 /kg
1,19 /lb

CLÉMENTINES
Importées du Maroc



1,52 /kg
69¢ /lb

JAMBON FUMÉ MÉRITÉ
découenné, sans jarret,
prêt-à-manger,
un bout ou l'autre



3,04 /kg
1,38 /lb

JEUNE DINDON SURGÉLÉ
Canada catégorie "A"
(toutes pesanteurs)



2,60 /kg
1,18 /lb

JEUNE DINDON BADIGEONNÉ
"surgelé"
Canada catégorie "A"
(toutes pesanteurs)




3,04 /kg
1,38 /lb

CRÈME GLACÉE MÉTRO
parfums variés,
cont. plastique
2 Litres



1,89

JUS DE LÉGUMES V-8 CAMPBELL
cont. 1,36 Litre



87¢

MARGARINE MOLLE LACTANTIA
cont. 907 g
(disponible au Québec seulement)



1,77

EAU MINÉRALE MONTCLAIR
bouteille 750 mL



59¢

PÊCHES TRANCHÉES ou MOITIÉS SALADE DE FRUITS POIRES BARTLETT EN DEMIÉS DEL MONTE
Canada de fantaisie,
bte 796 mL



1,29

CROUSTILLES MÉTRO
sac 200 g



79¢

CRAQUELINS RITZ CHRISTIE
bte 450 g



1,59

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Metro participants du lundi 26 décembre au samedi 31 décembre 1983 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coutant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

Surveillez les heures d'ouverture de la période des fêtes chez votre maître épicier Metro



Parade des Rabais

Sur nos vêtements d'hiver en magasin



Clients et amis

Bonne Année 1984!



HOMMES

Escompte de

20% SUR TOUT

AUTRES SPECIAUX

Habits réduits à 129.95\$ et 149.95\$

Chandails réduits à 9.95\$ et 19.95\$

Chemises réduites à 9.95\$ et 14.95\$

Sous-vêtements réduits de 50%

Cagoules réduites à 39.95\$

Ensembles de ski (Alpine) réduits à 149.95\$

Bottes réduites à 29.95\$ et un lot à 30%

Souliers réduits à 25.00\$

Vestes de travail sans manches réduites à 5.00\$

Sous-vêtements et vêtements de travail réduits de 10%



DAMES

Escompte de

20% SUR TOUT

AUTRES SPECIAUX

Lots de robes à 20 et 30%

Lots de robes à 15 et 20\$

Costumes réduits de 30 à 50%

Pantalons réduits à 10\$

Lot de jupes à 20 et 50%

Lots de jupes à 10\$

Chandails et blouses à 50%

Lot de chandails à 10\$

Jeans denim et velours 20% et 14.95\$

Ensembles de ski (Alpine) réduits à 149.95\$

ENFANTS

Escompte de

20% SUR TOUT

AUTRES SPECIAUX

Sous-vêtements

-Lot de camisole

-Camisole thermique

-Short garçon réduit à .99 ch

Chandails réduits de 20 à 50%

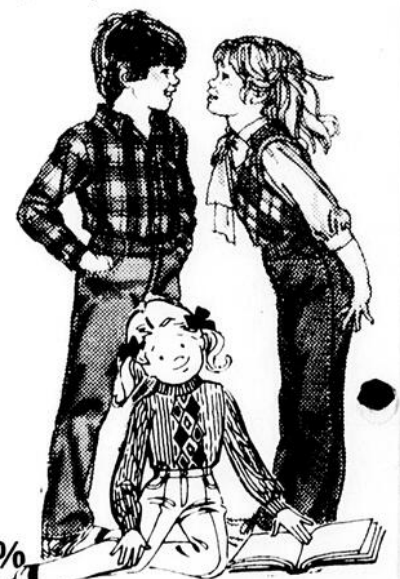
Lot de chemises à 5\$ et à 20%

Jeans denims et velours réduits à 12.95\$

Habits Safari, réduits à 24.95\$

Ensembles de ski réduits à 35.95\$ et 49.95\$

Bottes de motoneige réduites à 15.95\$



B Lingerie *Beaulieu* Inc.
325 Témiscouata, Rivière-du-Loup, 862-2160