

CAHIER C CONSOMMATION

Consultez également **LE SOLEIL** **TELE MAGAZINE** ...votre horaire complet!

Pour se remettre, des recettes légères

◆ Pour vous remettre des quelques excès que vous auriez déjà pu commettre en cette période des Fêtes, LE SOLEIL vous propose quelques recettes simples et surtout qui prennent peu de temps.

Histoire de vous aider à tenir le coup ou à bien accueillir vos invités dans les jours qui viennent. Ces suggestions de recettes sont faites par les nombreux fabricants de produits alimentaires et nous avons fait un tri parmi le volumineux courrier reçu. De JOYEUSES et APPETISSANTES Fêtes!

Trempe à l'aneth pour crudités

- ◆ 50 mL ¼ tasse de mayonnaise
- 50 mL ¼ tasse de crème sure
- 10 mL 2 c. à thé d'oignon émincé
- 75 g 2 oz de fromage bleu, émietté
- 5 mL 1 c. à thé de jus de citron
- 2 mL ½ c. à thé d'aneth
- 5 mL 1 c. à thé de sel d'ail

Mélanger tous les ingrédients et servir avec des crudités croquantes aux formes et couleurs variées.

Tranches de courgette ou concombre, lanières de poivron vert ou rouge, bouquets de brocoli et chou-fleur, bâtonnets de céleri ou carotte.

Régal chocolaté

- ◆ 4 carrés de chocolat non sucré
- 50 mL 3 c. à table de beurre
- 750 mL 3 tasses de sucre à glacer
- 1 mL ¼ c. à thé de sel
- 75 mL ½ tasse de lait chaud
- 5 mL 1 c. à thé de vanille
- 250 mL 1 tasse de guimauves miniatures
- 250 mL 1 tasse de noix hachées

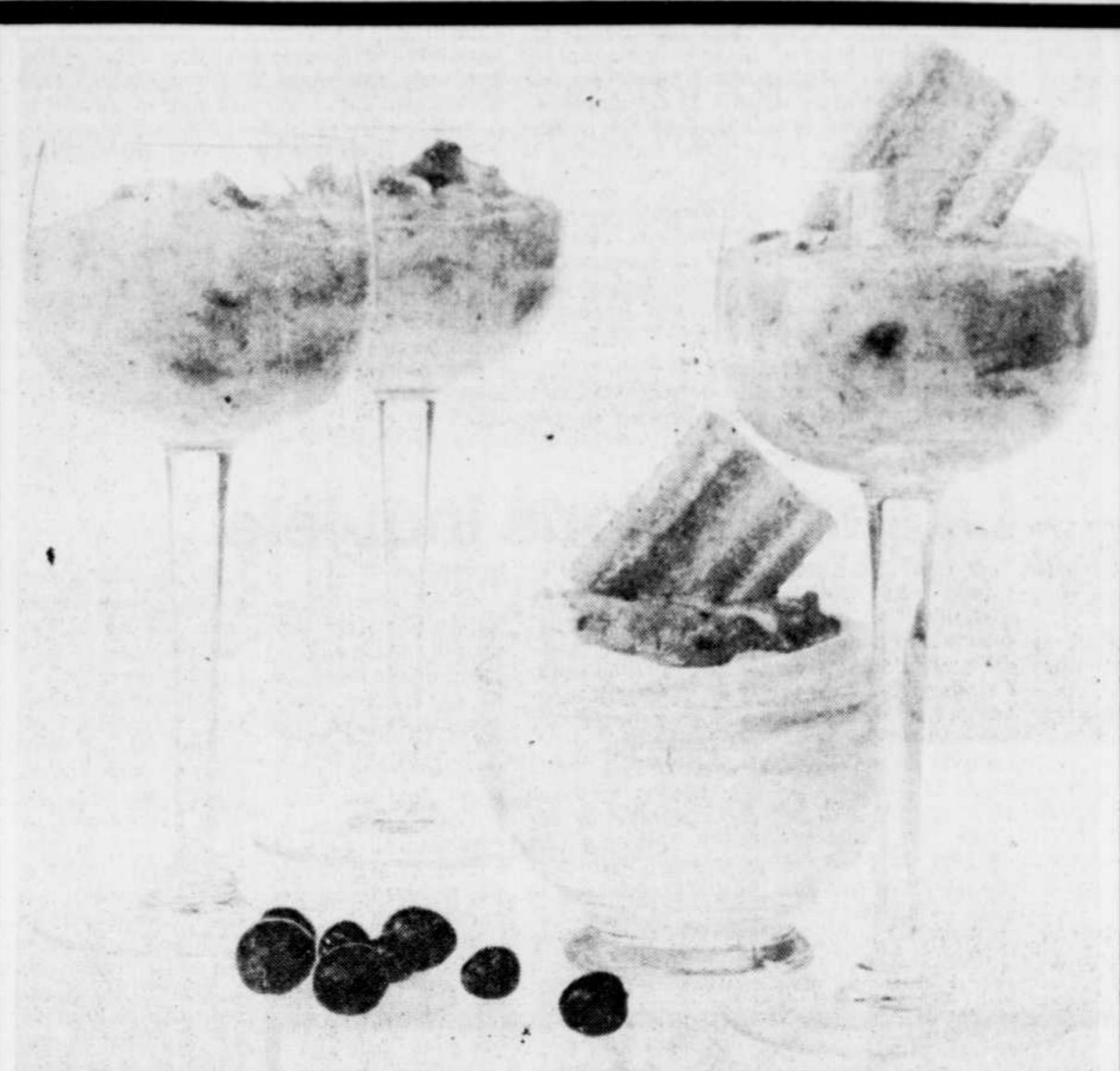
Faire fondre le chocolat et le beurre au-dessus d'eau très chaude. Ajouter le sucre à glacer, le sel, le lait et la vanille; bien mélanger. Incorporer les guimauves et les noix. Étendre dans un moule à pain de 9 x 5 po. (2 l), garni de papier ciré. Réfrigérer jusqu'à consistance ferme. Donne 32 friandises.



Bifteck aux fines herbes et l'orange fraîche

- ◆ 125 mL 4 oz de bifteck de noix de ronde (2,5 cm/1 po. d'épaisseur)
- 50 mL ¼ tasse de jus d'orange fraîchement pressé
- 5 mL 1 c. à thé de zeste d'orange râpé
- 5 mL 1 c. à thé de vinaigre de vin rouge
- 1 mL ¼ c. à thé de thym
- 1 pincée de sel et de poivre fraîchement moulu

Piquer le bifteck plusieurs fois à l'aide d'une fourchette. Le mettre dans un petit bol profond. Mélanger les autres ingrédients et verser sur le bifteck. Couvrir et mariner au réfrigérateur au moins trois heures. Egoutter la marinade. Griller de quatre à six minutes de chaque côté pour un bifteck saignant ou jusqu'au degré de cuisson désiré. La marinade peut être réchauffée et servie comme sauce. Une portion, 216 calories (189 sans la sauce).



Canneberges en neige

- ◆ 500 mL 2 tasses canneberges — fraîches ou surgelées
- 125 mL ½ tasse d'eau
- 75 mL ½ tasse de sucre
- 125 mL ½ tasse de crème à fouetter
- 250 mL 1 tasse de yogourt nature fait de lait écrémé
- 1 mL ¼ c. à thé de zeste d'orange

Trier les canneberges pour éliminer les fruits trop mous et les tiges.

Laver ensuite à l'eau courante. Combiner l'eau et le sucre et porter à l'ébullition.

Jeter les canneberges dans le mélange bouillant, ramener à l'ébullition, puis cuire 15 minutes à feu moyen en brassant souvent.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Fouetter la crème jusqu'à la formation de pics fermes. Incorporer le yogourt nature et

le zeste d'orange.

Piler le mélange crémeux dans la préparation aux canneberges. Servir froid dans des coupes.

1 portion: 117 calories

N.B. On peut servir cette préparation sur des petites meringues ou l'étendre sur le fond d'une croûte de tarte cuite.

Facultativement, ajouter 2 mL ½ c. à thé de liqueur à l'orange au mélange de canneberges.

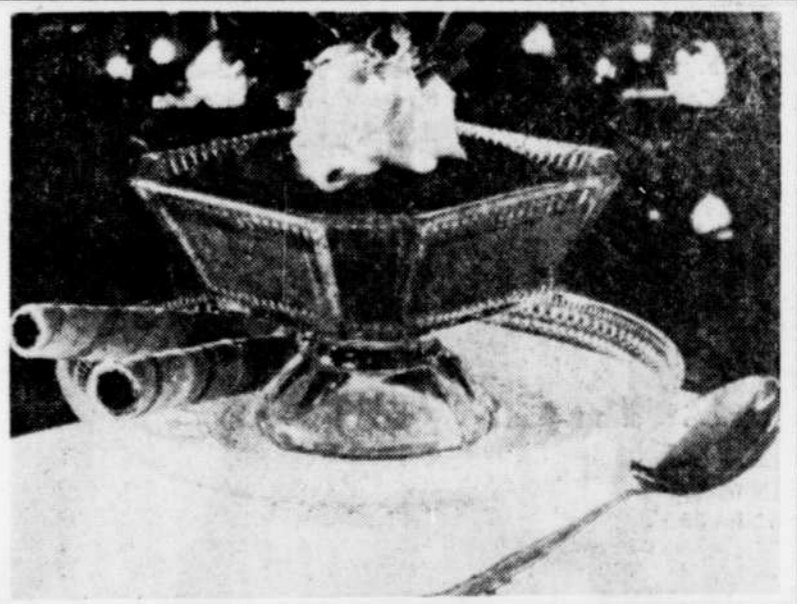
Mousse au chocolat et à l'orange

- ◆ 8 carrés au chocolat semi-sucré
- 15 mL 1 c. à table de poudre de café instantané
- 25 mL 2 c. à table d'eau bouillante
- 50 mL ¼ tasse de jus d'orange ou de mandarine*
- 10 mL 2 c. à thé de zeste d'orange, râpé
- 5 oeufs, séparés.

Sections de mandarines (facultatif).

Faire fondre le chocolat dans un bain-marie. Dissoudre le café dans l'eau bouillante et verser sur le chocolat. Fouetter jusqu'à consistance crémeuse. Retirer du feu et ajouter le jus d'orange et le zeste. Garder de côté.

Dans un grand bol, battre les blancs d'oeufs jusqu'à consistance ferme. Dans un bol moyen, battre les jaunes à haute vitesse jusqu'à consistance épaisse et de couleur jaune-citron; environ cinq minutes. Ajouter le mélange au chocolat et continuer à battre jusqu'à consistance crémeuse. Plier délicatement le mélange dans les blancs d'oeufs. Verser dans six bols de service et réfrigérer, environ trois heures. Avant de servir, garnir de mandarines sectionnées. Donne 6 portions.



SUPER FOIRE 4 JOURS SEULEMENT 27-28-29-31 DÉCEMBRE

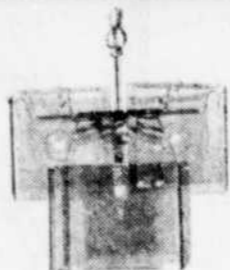
un rabais de **20%**

boiteau luminaire *Embellit la lumière*

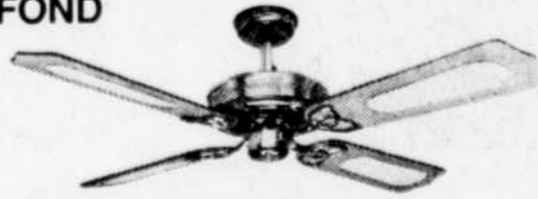
TEMPORAIREMENT INSTALLÉ AU:
1935 BOUL. MASSON, CARREFOUR LES SAULES
NOUVEAU NUMÉRO DE TÉL.: 872-0726

SUR TOUS LES ARTICLES SUIVANTS À PRIX RÉGULIER EN MAGASIN:

TOUS LES LUMINAIRES SUSPENDUS



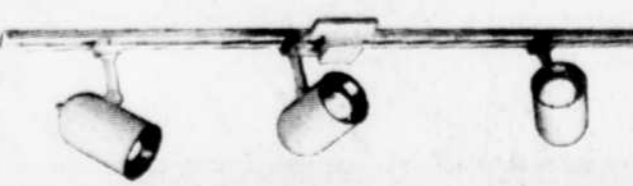
TOUS LES VENTILATEURS DE PLAFOND



TOUTES LES LAMPES DE TABLE



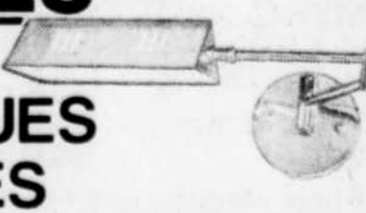
TOUS LES PROJECTEURS SUR RAIL



TOUTES LES LAMPES DE PLANCHER



TOUTES LES APPLIQUES MURALES



NOUS...CONSOMMATEURS

Le procédé "Body Wrap" n'est pas amaigrissant

◆ Une lectrice de la région de Rivière-du-Loup demande à Nous... consommateurs de faire enquête sur le procédé de "désagrégation de graisse Body Wrap" appliqué par certaines cliniques d'esthétique.



par
Robert FLEURY

Ce procédé, qui fait appel à des crèmes et à l'application de papier saran n'est pas un procédé amaigrissant, et nulle part en fait-on mention, lorsque l'on lit attentivement le dépliant publicitaire que vous nous avez fait parvenir. Une vérification menée auprès d'une telle clinique permet de réaliser qu'on ne "garantit" pas de perte de poids et on laisse entendre que l'"élimination de graisses superflues" se fait davantage par l'utilisation de produits naturels (à pouvoir laxatif...) ce que nous ne saurions vous recommander!

Pour sa part, le directeur des pratiques commerciales de Consommation et Corporations Canada, pour le Québec, M. André Boivin, incite les consommateurs à la prudence face à ces procédés qui soulèvent bien plus de questions qu'ils ne leur répondent.

En matière de santé, diètes miracles, régimes amaigrissants, etc. il est à peu près impossible de prouver quoi que ce soit. "Ceux qui offrent de tels services peuvent-ils vous garantir par écrit que vous perdrez du poids ou cette graisse inutile?", demande M. Boivin.

Une bonne question, en effet. (Ne vous inquiétez pas, personne ne vous garantira ça par écrit...)

"Toute crème a un effet adoucisseur, assouplisseur sur la peau." Les mensurations prises avant ou après le traitement où vous êtes censé perdre en une heure de 18 à 23 cm aux bras... c'est de la foutaise. Faites de l'exercice, prenez vos mensurations avant et après, vous verrez la différence...

"Ensuite, vous êtes soigneusement enveloppée et ré-enveloppée de la poitrine aux chevilles, selon notre procédé... et vous pouvez alors détendre une heure dans un confort langoureux, en sachant que le papillon s'échappera finalement de ce cocon de graisse indésirable", lit-on dans un français admirable!

"Maintenant, le processus de perte de centimètres commence. La crème pénètre en pro-

fondeur dans vos pores et lentement produit une sensation envahissante de chaleur à travers l'ensemble de votre corps. La circulation augmente, déclenchant ainsi le système purificateur naturel de votre corps... La graisse indésirable commence à fondre", continue-t-on. Ce n'est pas la graisse qui fond, voyons donc!

"En un mot, sensationnels! En une heure seulement, vous pouvez perdre entre 18 et 23 cm aux bras, taille, abdomen, hanches, cuisses et jambes", assure-t-on. Vingt cm, ou huit pouces, que l'on répartit un peu partout, ça signifie quoi? Un pouce à chaque bras, un ou deux à chaque cuisse?... Il est évident que l'effet "sauna" du saran aura de tels effets "temporaires", mais après? Peut-on vous donner des garanties écrites???

Corning Ware

La série Visions inquiète

◆ Une consommatrice de Québec s'inquiète de l'achat récent d'un contenant de la série Visions de Corning Ware dans le but de faire de la cuisson micro-ondes après avoir lu dans LE SOLEIL le résultat de tests menés par la Coop des consommateurs de Montréal qui en déconseille l'achat. Peut-elle être remboursée?

Parce qu'elle l'a achetée dans un ma-

gasin qui pratique la "satisfaction garantie ou argent remis" (Sears en l'occurrence), oui, ainsi que nous avons pu le vérifier, en autant qu'elle produit une preuve d'achat.

Dans tout autre cas, cela dépend vraiment de la politique du détaillant. Quant au remboursement par Corning Canada Inc., la compagnie s'y refuse ainsi que Mme Wendy Sanford l'a expliqué à NOUS... CONSOM-

MATEURS.

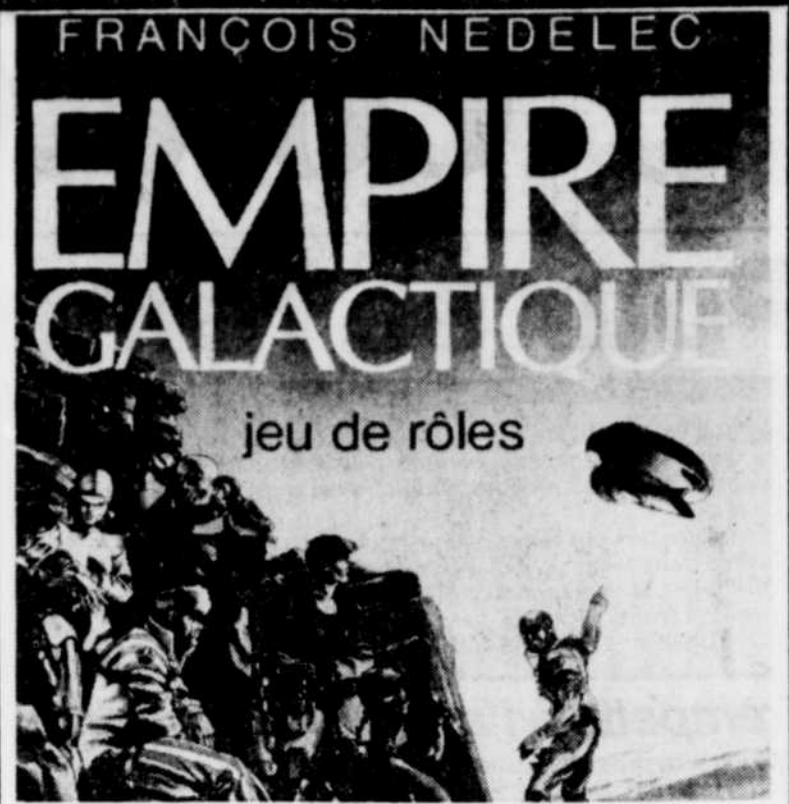
"C'est un accessoire qui est très acceptable pour la cuisson au four micro-ondes, même s'il n'a pas été conçu spécifiquement pour cela à l'origine", dit-elle de la série Visions. C'est avant tout une casserole destinée à la cuisinière et au four conventionnel, mais elle permet la cuisson micro-ondes.

Mme Sanford met en doute la pertinence des tests réalisés par la

Coop qui vont à l'encontre de leurs propres tests, et a demandé au SOLEIL de lui en faire parvenir une copie.

Une vérification menée auprès de détaillants et de Mme Sanford permet d'apprendre que, si le plat offre une certaine résistance à la pénétration des ondes, et par conséquent s'échauffe, l'effet sera de modifier à la hausse le temps de cuisson des aliments. "Cela dépend beaucoup de notre façon d'utiliser la casserole et de ce qu'on cuit dedans", nous ont expliqué nos différents interlocuteurs.

Quoi qu'il en soit, si votre marchand vous a vendu un accessoire de la série Visions de Corning Ware dans le but de l'utiliser spécifiquement pour la cuisson micro-ondes, et que vous n'en êtes pas satisfait après utilisation, je vous sug-



Livre pour les maniaques des jeux de société

◆ Si vous êtes du genre à passer des nuits entières à jouer aux Donjons et Dragons, au jeu de Risk ou même au bon vieux Monopoly, vous êtes un candidat possible à l'achat du livre de François Nedelec EMPIRE GALACTIQUE (j'oubiais, si vous êtes un maniaque de tous les films du genre Guerre des étoiles, ça ne nuit pas). Publié par Lafont (\$15,95), c'est un jeu de rôles, de personnages. Difficile à décrire: disons que vous devenez maître de jeu, vous constituez une équipe de joueurs de 10 à 12 personnes capables de se réunir

pendant plusieurs soirées, et vous vous mettez à l'aventure avec chacun de vos personnages. Le livre paraît bien écrit, bien expliqué et illustré.

Aux Etats-Unis, on estime qu'environ deux millions et demi d'Américains mènent une "double vie" avec les Donjons et Dragons, et plusieurs n'hésitent pas à se confectionner des costumes pour devenir ainsi des personnages plus réels pour leurs jeux de rôle. Alors si vous avez manqué votre carrière au théâtre, c'est le livre! **R F**

générais de demander à votre marchand l'échange ou le remboursement, sinon d'écrire à Corning Canada pour faire part de votre mécontentement si ce devait être le cas. Dans ces cas, j'apprécierais recevoir copie de vos plaintes. Ce n'est qu'en l'utilisant qu'on peut vraiment

savoir s'il vous convient ou non. Si, par contre, vous ne l'avez pas encore utilisé et que vous préférez l'échanger pour un autre contenant plus efficace après avoir lu les tests Coop, ce peut être plus sage pour vous de tenter de le faire maintenant que plus tard.

Voici quelques adresses utiles:
Wendy Sanford
Corning Canada Inc.
135 VanderHoof Ave
Toronto M4G 2J3

Nous... Consommateurs
LE SOLEIL
390 rue Saint-Vallier
est
Québec G1K 7J6

Notre grand **SOLDE** de fin d'année est présentement en cours!

Venez AU COIN DES PETITS, pour réaliser des économies incroyables sur des vêtements de première qualité pour garçons, filles et bébés.

Jusqu'à

50%

de rabais sur: Habits de neige • manteaux • anoraks • tuques • mitaines • gants • pantalons • chandails • coordonnés • robes • vêtements de nuit et beaucoup d'autres.



PETITS AU COIN DES

Place Fleur de Lys, Place Laurier, Galeries Charlesbourg, Galeries Ste-Anne, Galeries Chagnon, Les Galeries de la Capitale

La Mode en Grand

20-60% de rabais

Solde du lendemain de Noël jusqu'à jeudi le 27 décembre

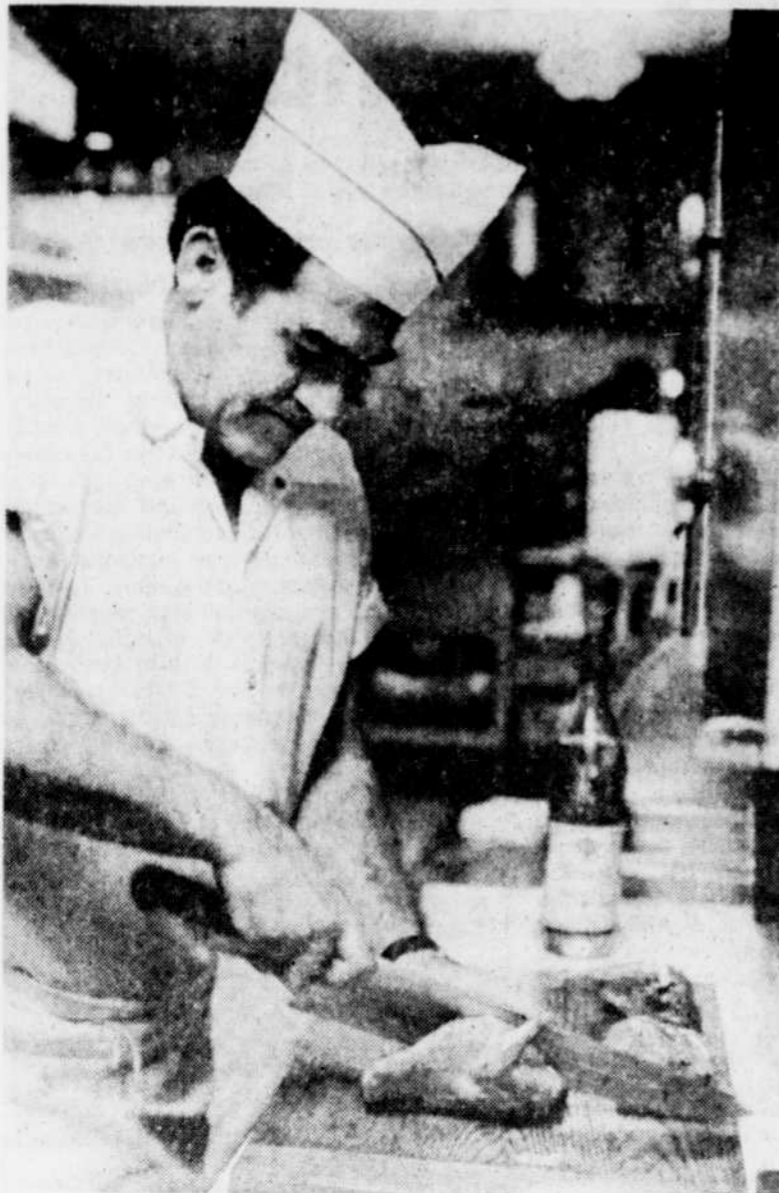
| | |
|--|--|
| <p>Paletots Tailles 36 à 44 Velours côtelé de polyester et coton doublé peluche. Ordinairement \$69.98 \$39.90</p> | <p>Pulls Tailles 38 à 46 Tricots en mélange de soie, ramie, acrylique, angora de lapin et nylon. Ordinairement \$45.00 et \$49.98 \$19.90</p> |
| <p>Blouses Tailles 38 à 46 Tissu en jersey polyester Ordinairement \$28 \$12.90</p> | <p>Chandails Tailles 38 à 44 Cardigans et gilets assortis en tissu acrylique et nylon Ordinairement \$24.00 et \$35.00 1/2 prix</p> |
| <p>Gilets Tailles 38 à 44 Tissu en acrylique et en laine mélangée Ordinairement \$42.00 et \$45.00 \$19.90</p> | <p>Coordonnés Sport Tailles 36 à 44 Coordonnées en laine, en mélanges de laine et en polyester et coton Ordinairement \$29.98 jusqu'à \$125 1/2 prix</p> |

TAILLES 36 à 48, 14 1/2 to 28 1/2
Certains articles ne sont pas disponibles dans tous les magasins.

Pennington

Place Laurier 653-2484 • Place Fleur de Lys 524-0757
• Les Galeries de la Capitale 627-3574

CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS



Découper le lapin en six morceaux.

La cuisine grecque

Quand la gastronomie était élevée au rang des divinités

La cuisine d'ailleurs

NDLR — LE SOLEIL continue aujourd'hui la publication d'une série de recettes provenant d'une vingtaine de pays à travers le monde. Préparées par des chefs cuisiniers professionnels, celles-ci sont publiées toutes les deux semaines, en alternance avec la chronique de Céline Martin, qui, elle, traite d'alimentation québécoise.

Tous les chefs choisis travaillent dans la région de Québec, dans des restaurants offrant une gastronomie européenne ou exotique. Une preuve de plus que l'on peut faire dans la région un tour du monde culinaire... sans investir trop dans le transport.

◆ Dionysos vous connaissez? Il était, dans l'antiquité, le dieu grec de la vigne et du vin, fils de Zeus et de Semele auquel les Romains assimilèrent Bacchus. Dionysos est aussi le dieu de la végétation. Il a pour attribut le pin et le lierre et c'est lui qui préside à la culture de la vigne et du figuier. En Grèce, on donnait le nom de dionysiades aux jeunes filles de Sparte qui concourraient aux fêtes de Dionysos.

par Pierre CHAMPAGNE

Bref, le dénommé Dionysos en question était, dans l'antiquité, le dieu de l'ivresse et de la bonne chère et si les Grecs ont su, 500 ans avant Jésus-Christ, élever au rang des divinités leur ministre de l'Agriculture c'est que leur gastronomie devait être considérablement développée pour l'époque.

Cette gastronomie grecque, largement influencée par la Méditerranée d'une part et par la tradition asiatique ou orientale d'autre part est aujourd'hui très répandue à travers le monde entier et les Grecs sont renommés comme de très bons restaurateurs. A Québec, par exemple, on les retrouve un peu partout et pas nécessairement dans des restaurants qui répondent à une appellation hellénique.

Le chef cuisinier du restaurant "Café Le Grec" qui a préparé pour vous, lecteurs du SOLEIL, ce lapin "stifado" a travaillé dans bien des restaurants de la région avant de diriger la cuisine du "Café Le Grec" et tous ces restaurants appartenaient à des Néo-Québécois d'origine grecque. Le restaurant Laurentien par exemple où il a travaillé pendant cinq ans appartient à une famille grecque, le Shamrock de Sainte-Foy, maintenant transformé en McDonald était, malgré son nom irlandais, un établissement qui appartenait à un grec, le restaurant d'Youville et le restaurant l'Esplanade, tous deux dans la rue Saint-Jean, appartenaient aussi à des Grecs.

George Papatthasiou, est aujourd'hui chef-cuisinier au restaurant "Café Le Grec" parce qu'il a rencontré, durant ses pérégrinations professionnelles, un autre Grec, Peter Papadeas, un ancien marin qui cherchait lui aussi à travailler un peu partout dans les

restaurants grecs de Québec. Ensemble, ils ont oeuvré dans trois ou quatre établissements de la ville... dont la pizzeria d'Youville. Lorsque Peter Papadeas a quitté cette pizzeria dans laquelle il avait des intérêts, pour inaugurer, il y a près de deux ans, son restaurant bien à lui, au coin de la rue Cartier et du chemin Sainte-Foy, il a fait appel au chef George Papatthasiou qu'il connaissait depuis longtemps. Le restaurant "Café Le Grec" est on ne peut plus hellénique, son

LA RECETTE DE LA SEMAINE

Le lapin stifado

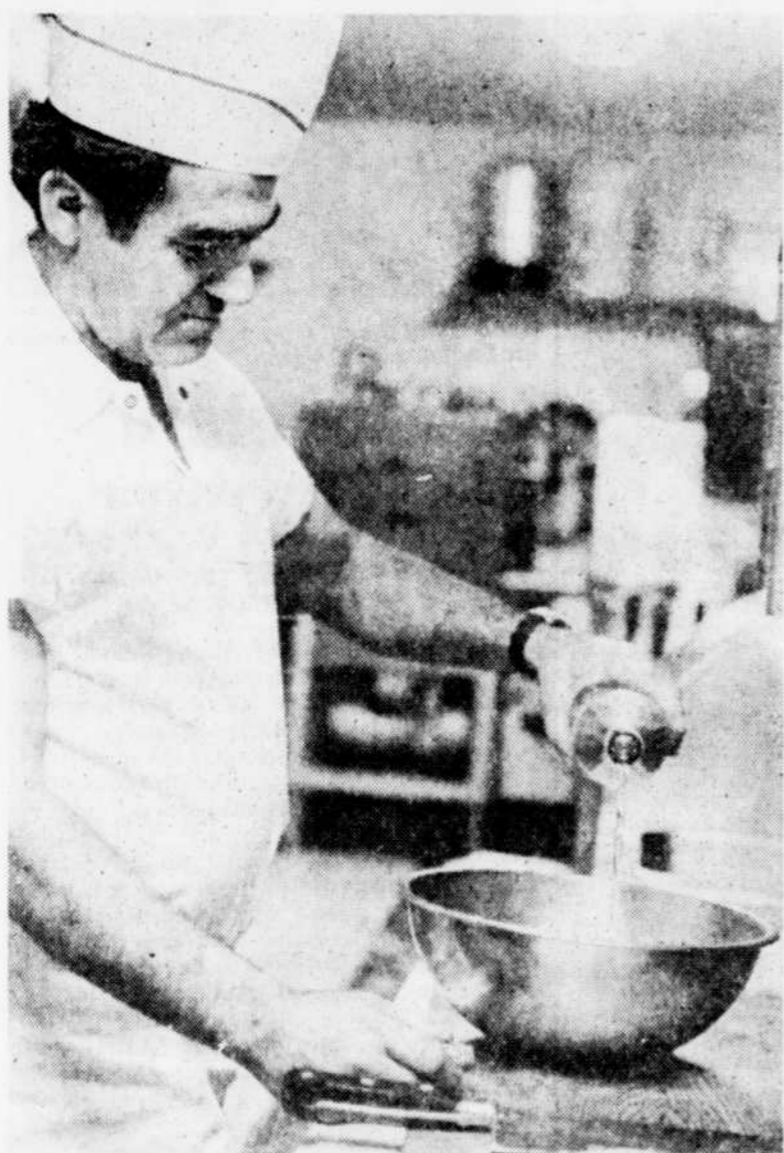
Ingrédients (pour 6 personnes)

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 lapin | huile d'olive |
| 2 tasses de vin rouge, un vin d'origine grecque si possible | 2 douzaines de petits oignons |
| 1 gousse d'ail coupée en 4 dans le sens de la longueur | 5 cuil. à thé de pâte de tomates |
| 3-4 feuilles de laurier | 2 cuil. à thé de vinaigre |
| sel et poivre | Eau |
| | 1 bâton de cannelle |
| | 3-4 clous de girofle |

Préparation

Couper le lapin en six morceaux. Bien laver chaque morceau. Dans un bol, faire tremper le lapin au réfrigérateur pendant au moins trois heures avec le vin, l'ail, le laurier, le sel et le poivre. Faire rôtir, par la suite, les morceaux de lapin dans l'huile d'olive jusqu'à ce que la viande soit dorée. Déposer ces morceaux dans un chaudron qui ferme bien. Y ajouter la marinade dans laquelle ces morceaux ont trempé, la cannelle, les clous de girofle et la pâte de tomates. Faire bouillir pendant 90 minutes à feu moyen. Quand le lapin est bien cuit, ajouter les petits oignons crus et le vinaigre. Laisser bouillir pendant encore 20 minutes. Servir avec des pommes de terre et une salade grecque.

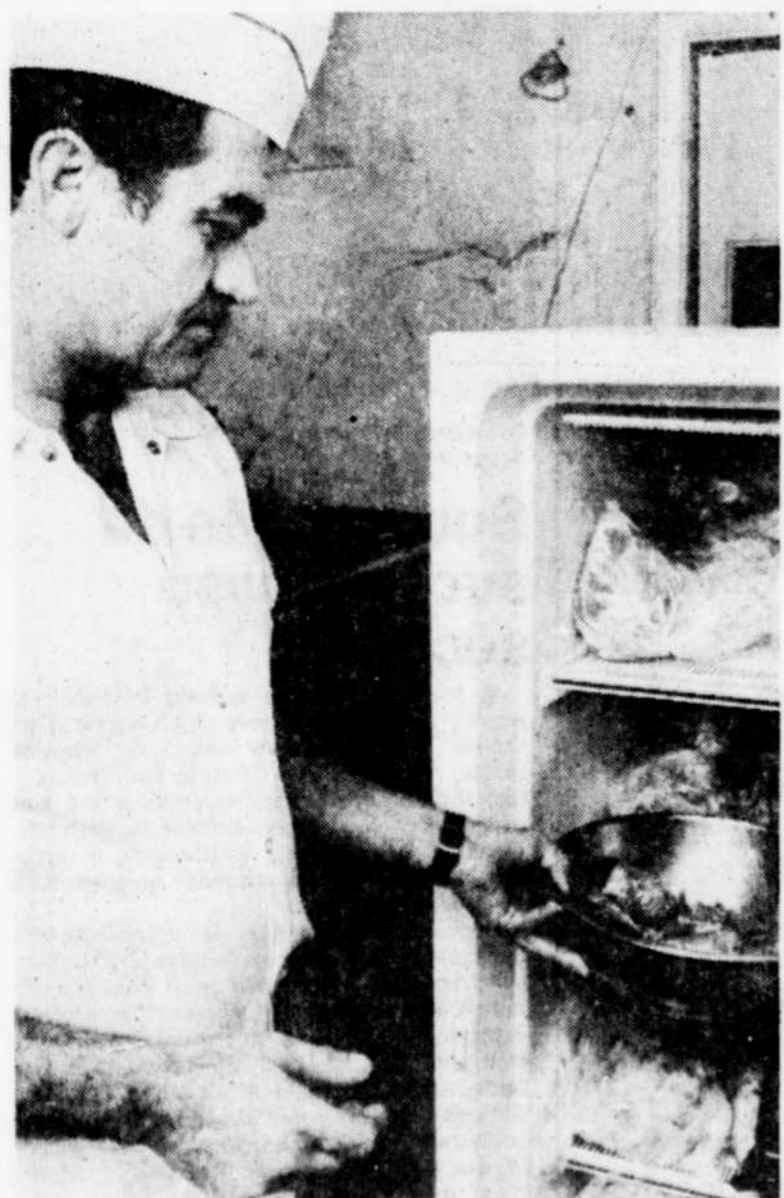
Le menu est grec, sa décoration est grecque, son chef est grec et le patron est grec. En haut, à l'étage le bar est grec, les artistes sont grecs et, bien souvent, même les clients sont grecs eux aussi.



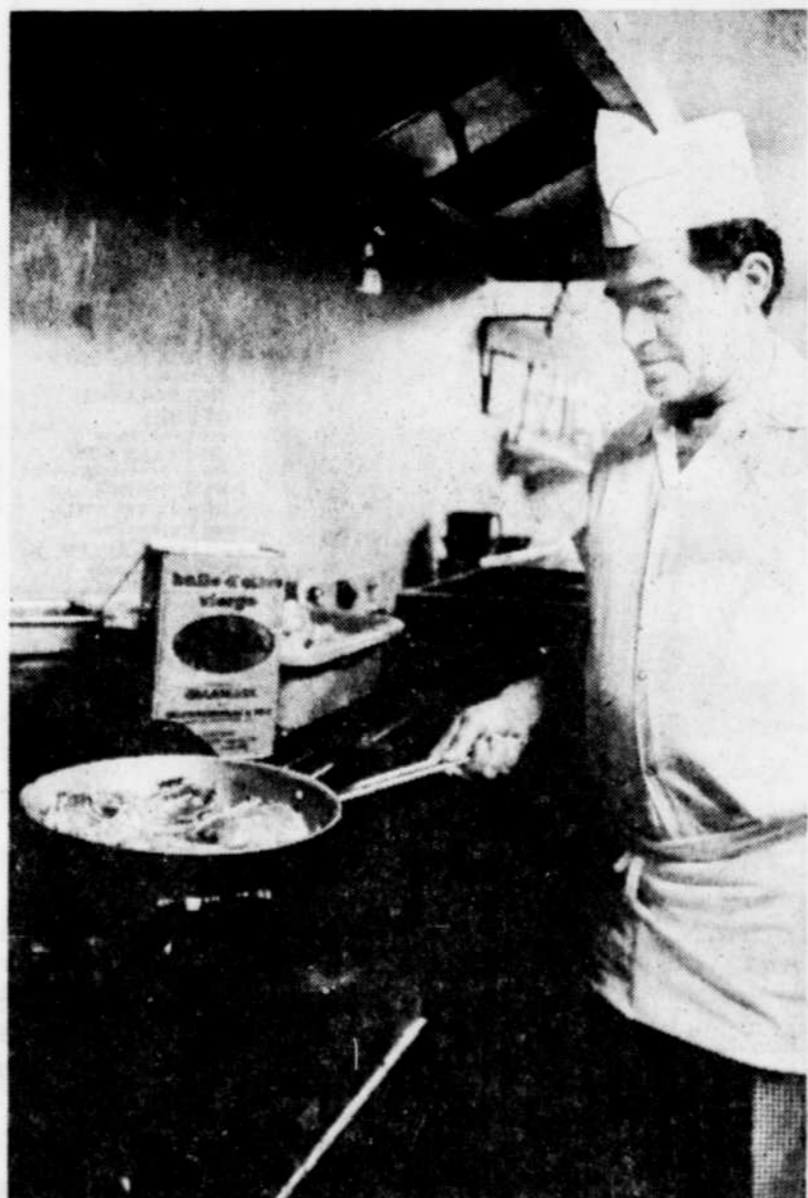
Faire mariner le lapin dans un vin d'origine grecque de préférence.



George Papatthasiou sert à Louise Chouinard son lapin stifado.

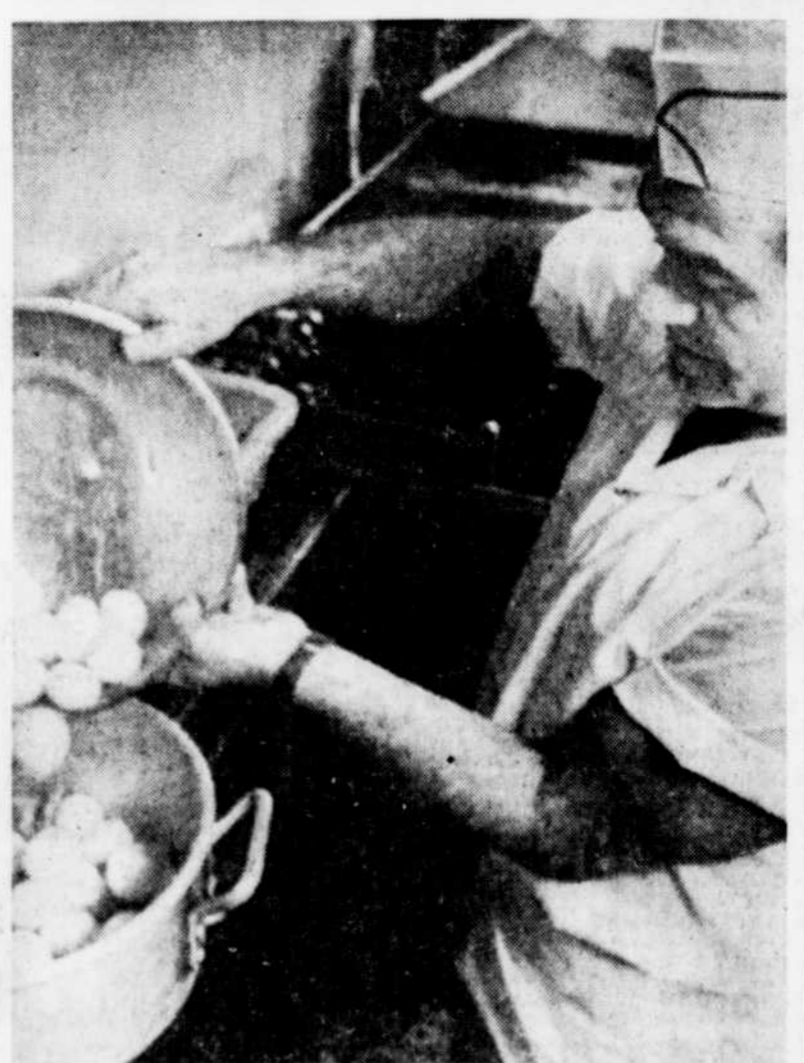


Laisser la viande mariner au réfrigérateur pendant au moins trois heures (le chef la laisse au frigo au moins 12 heures).



Faire dorer les morceaux de lapin dans l'huile d'olives.

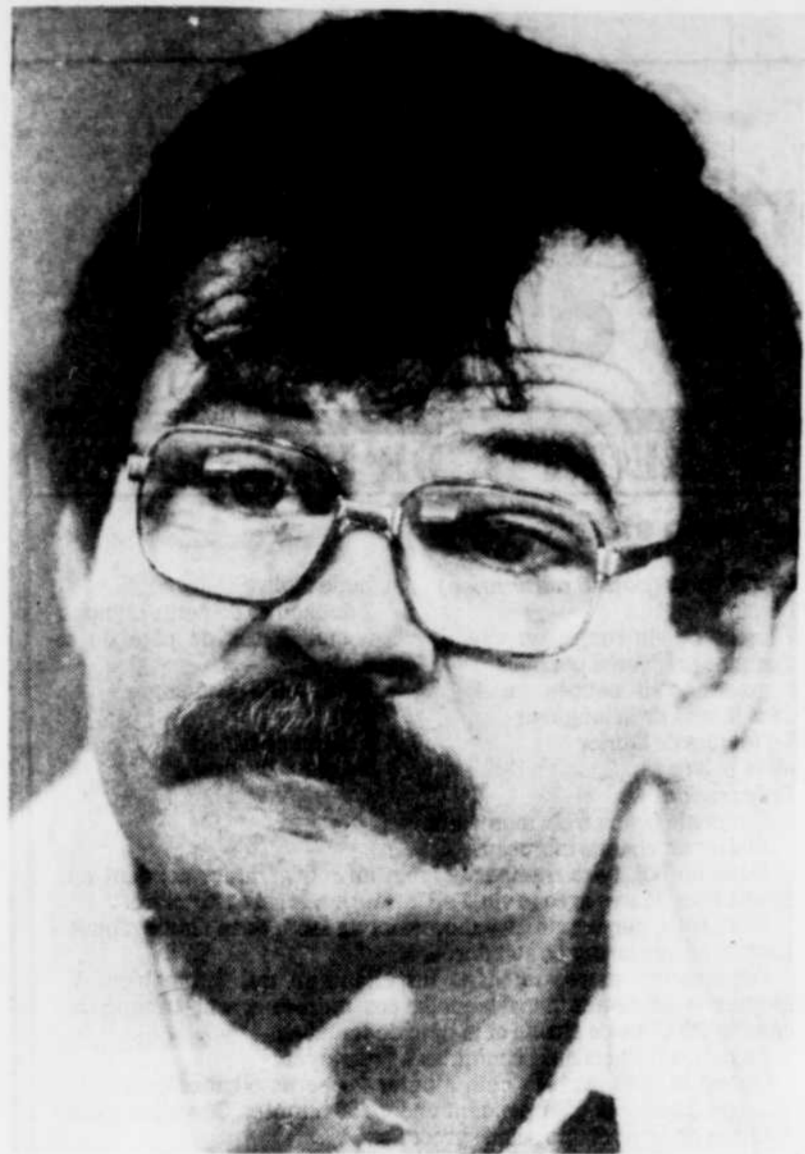
Photos de Yvon Mongrain



Quand le lapin a bien cuit, ajouter les petits oignons et laisser bouillir pendant encore 20 minutes.

LA SANTÉ EN CAPSULES

La retraite, ça se prépare au travail (Louis Plamondon)



Louis Plamondon: Trop de prérequis d'une retraite satisfaisante sont laissés au hasard.

◆ Si l'espérance de vie a commencé à ralentir, voire à plafonner, l'espérance de retraite, elle, ne cesse d'augmenter. Un bon nombre de ceux qui quittent le travail aujourd'hui, peuvent espérer une retraite de plus de 20 ans. Et ceux qui les suivront d'ici la fin du siècle, jouiront probablement d'une retraite plus longue encore.

Ce sont ces données nouvelles et irréversibles qui sous-tendent "Les enjeux après 50 ans", un essai qui porte en sous-titre "Comment vivre son quotidien de l'autre côté du travail".

tisfaisante, déplore-t-il, sont finalement laissés au hasard de la vie."

Une situation financière précaire

Louis Plamondon et ses collègues ont regroupé les conditions d'une bonne retraite autour de trois critères principaux: un niveau de revenus suffisant, une bonne santé générale, "entendu au sens de bien-être physique et psychologique", et l'importance des activités autres que celles reliées au travail.

Au cours de l'entrevue, Plamondon s'est davantage attardé sur la situation financière des retraités. Situation qui n'est guère réjouissante, comme chacun le sait, la retraite impliquant pour la presque totalité des travailleurs québécois une baisse de revenus de 30 à 50 pour 100. Par suite de l'échec de la réforme des pensions l'an dernier, ce conseiller des retraités n'est guère optimiste, du moins pour l'avenir immédiat.

Plamondon déplore que les programmes de retraite en Amérique du Nord ne soient pas aussi généreux que les programmes européens. Il ne croit pas à l'argument voulant que le poids des retraités devienne trop lourd pour l'ensemble de l'économie. Citant des projections faites par le Conseil économique du Canada d'ici l'an 2051, Plamondon rappelle que le ratio de dépendance, qui indique le pourcentage de dépendants par rapport aux travailleurs, n'augmentera pas au cours de cette période. Il fléchira même d'ici la fin du siècle.

"De plus, explique-t-il, ce n'est pas le nombre de travailleurs qui compte, mais la richesse produite. Par exemple, le nombre d'agriculteurs a déjà beaucoup diminué sans que la production ne chute pour autant. La richesse ne diminuera

donc pas, elle va même augmenter. Mais le problème en sera un de partage."

Des difficultés mais des solutions

Bien que la situation économique soit préoccupante, c'est loin d'être le seul problème auquel les retraités ont à faire face. De nombreux changements s'imposent, qui sollicitent au maximum leur capacité d'adaptation. Ils sont à réorganiser leur espace et leur temps, à rebâtir leur réseau de relations et à tirer leur valorisation de nouvelles tâches. S'ils vivent en couple, ils ont à redistribuer les rôles, à redéfinir leur communication et à repenser leurs relations sexuelles.

Mais si les problèmes sont nombreux, ils ne sont pas pour autant décourageants, croit Plamondon. "Nous avons fait un livre optimiste, dit-il. Nous avons montré par des exemples concrets comment il était possible de bien gérer sa retraite. A condition de bien s'y préparer, cette période permettra de gagner de plus en plus tôt "le temps de vivre heureux sans avoir à gagner sa vie."

LES ENJEUX APRES 50 ANS, de Louis Plamondon, Gilles Plamondon et Jean Carette. Aux éditions Robert Laffont dans la collection "Réponses".



par Paul ROUX

Un des auteurs, Louis Plamondon, était de passage au SOLEIL récemment pour parler de cet ouvrage. Je lui avais suggéré de rencontrer mon collègue Jacques Drapeau, qui rédige la chronique des Aînés, mais ce gérontologue de l'UQAM préférait rencontrer le chroniqueur de la santé. C'est que "Les enjeux après 50 ans" s'adresse moins aux retraités, quoiqu'ils puissent y trouver leur compte, qu'à ceux qui veulent préparer leur retraite. Et une telle préparation, estime l'auteur, doit commencer dès le milieu de la carrière. Il ne s'agit pas, bien sûr, de "vivre sa vie de travail en fonction de la retraite, mais d'en tenir compte dans les choix que nous faisons au jour le jour et qui nous réservent un certain avenir". "Trop de prérequis d'une retraite sa-



Deux clans voient d'un oeil différent l'emploi de l'ordinateur au travail.

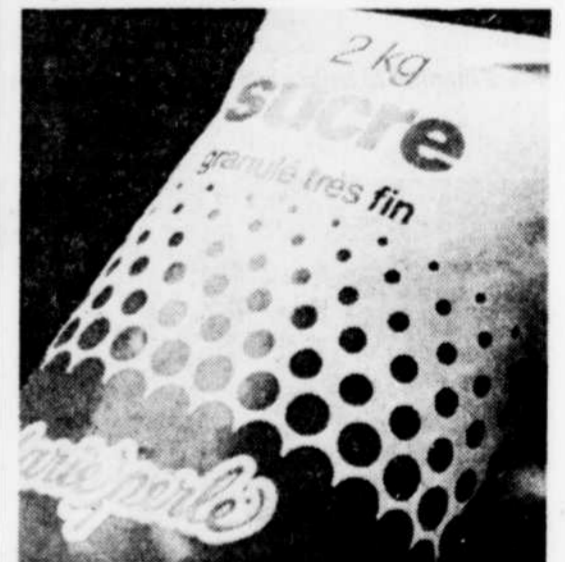
L'ordinateur ferait monter le stress

◆ Pour les hommes d'affaires, l'ordinateur est une poule aux oeufs d'or, mais pour les employés, il représente souvent un facteur supplémentaire de stress, affirme le Dr Kathryn Cramer.

Cette psychologue spécialiste des question de santé au travail estime que l'ordinateur renforce souvent le sentiment d'impuissance des individus face à leur travail.

Le Dr Cramer ne partage pas la croyance populaire voulant que le stress augmente à mesure que l'on grimpe dans la hiérarchie. "Au contraire, explique-t-elle, les cadres supérieurs jouissent de plus de liberté et de ressources que les secrétaires, qui subissent souvent plus de pressions."

Parmi les antidotes au stress, le Dr Cramer suggère l'exercice physique, qui augmente l'énergie. (Source: UPI).



Les excès de sucre sont moins graves que les excès de gras.

Succédanés du sucre: fausse sécurité

◆ "Si les succédanés du sucre faisaient réellement perdre des calories, les Canadiens persévereraient en moyenne de cinq à dix livres de moins, mais c'est loin d'être le cas, déclare la diététiste Elisabeth Hamilton, qui ajoute pour expliquer ce phénomène: Comme les breuvages diététiques sont moins satisfaisants, il arrive souvent que les gens mangent quelque chose pour les accompagner."

Depuis quelques années, les spécialistes s'interrogent beaucoup sur les dangers potentiels des succédanés du sucre, mais pour Elisabeth Hamilton, le vrai danger est ailleurs. "Ces produits, explique-t-elle, procurent un sentiment de sécurité trompeur. Quand les gens croient qu'ils peuvent boire tous les breuvages diététiques qu'ils veulent sans prendre de calories, ils négligent de boire du lait ou des jus de fruits. L'ennui, c'est que ces breuvages, s'ils ne contiennent pas de calories, n'ont pas non plus de valeur nutritive."

Cette diététiste rappelle qu'au Canada, les excès de gras sont bien plus graves que les excès de sucre. (Source: PC)

Zellers

CASSÉTES

En vente du 26 décembre jusqu'à l'épuisement des stocks.

D'APRÈS NOUVEAUX MUSIQUES EN FÊTE

Microsilons au choix

297^{ch.}

Microsilons au choix

447^{ch.}

GREG KINN *Kilnspiracy*

DOBBIE BROTHERS *Best of Volume II*

CROSBY, STILLS & NASH *Allies*

ERIC CLAPTON *Money & Cigarettes*

RICKIE LEE JONES *More American Graffiti*

PAUL McCARTNEY *McCartney II*

BURTON CUMMINGS *My Own Way To Rock*

KENNY ROGERS - THE FIRST EDITION *Greatest Hits*

MEL TILLIS *Greatest Hits*

CONWAY TWITTY *Conway's #1 Classics*

WILLIE NELSON *Somewhere Over The Rainbow*

AC/DC *Flick Of The Switch*

BLACK SABBATH *Born Again*

THE ROLLING STONES *Emotional Rescue*

JOHN LENNON *The John Lennon Collection*

NEIL YOUNG *Trans*

FRANK SINATRA *She Shot Me Down*

PETER SCHILLING *Error In The System*

Cassettes au Choix

397^{ch.}

EASY LISTENING GOLD

GORDON LIGHT-FOOT *Endless Wines*

ROD STEWART *Atlantic Crossing*

CARS *Shake It Up*

CARS *Panorama*

QUEEN *Hot Space*

FLEETWOOD MAC *LIVE Double Cassette*

CARLY SIMON *Come Upstairs*

JOE WALSH *You Bought It / You Name It*

ALICE COOPER *Da Da*

GREG KINN BAND *Kilnspiracy*

GLENN FREY *No Fun Allowed*

NEIL DIAMOND *On The Way To The Sky*

LITTLE STEVIE WONDER *The 12 Year Old Genius*

DIANA ROSS *Diana*

E.L.O. *Time*

HEART *Private Audition*

SANTANA *Shango*

JACKSON BROWN *Hold Out*

Range-cassettes de luxe

Peut contenir 30 cassettes. Bleu ou gris.

1397^{ch.}

Aucun bon d'achat différé.

L'ASSORTIMENT PEUT VARIER D'UN MAGASIN À L'AUTRE.

Zellers Place Fleur de Lys, 550, boul. Wilfrid-Hamel, Québec

Place Laurier, 2700, boul. Laurier, Ste-Foy

Carrefour Beauport, 3333, rue Clémenceau, Beauport

Carrefour Neuchâtel, 200, l'Auvergne, Neuchâtel

HEURES D'AFFAIRES:

Lundi au mercredi, 9h30 à 17h30. Jeudi et vendredi, 9h30 à 21h. Samedi, 9h30 à 17h.



On Fête

chez

massicotte sports

sports experts

Ski alpin

Skis Tecno Pro Laser
Prix des Fêtes

119\$

Blizzard «Olympic Firebird»
Comp
Prix des Fêtes

199\$

Fixations
Look 59S
Modèles 83/84
Prix des Fêtes

44\$

BIC SportRack
Prix des Fêtes

63⁹⁷

SKIS
ROSSIGNOL
XRS
ou
SM

Prix des Fêtes

199⁹⁹

Skis Rossignol SCR
Prix des Fêtes

119\$

Lunettes de ski
Uvex Bronco
Prix des Fêtes

19\$

Bottes

Bottes Caber CR250
Prix des Fêtes

124\$

Tecno Pro Jet
Prix des Fêtes

99\$



Fixations

Salomon 747
ou Tyrolia 390D
Prix des Fêtes

88\$

Vêtements



20 à 50%

sur articles sélectionnés en magasin.
Certaines marques peuvent ne pas être disponibles dans tous les magasins.

Tous ces articles ne sont pas nécessairement disponibles dans tous nos magasins. Prix spéciaux en vigueur jusqu'au 5 janvier ou jusqu'à épuisement des stocks

Ski de fond

Dépêchez-vous!

Sélection complète de skis et bottes Kneissl et Trak modèles 83/84. Les quantités sont limitées.

Sélection de skis Trak et Kneissl
Valeur de l'an dernier entre 75.00 \$ et 110.00 \$
Prix des Fêtes

39⁹⁹

Valeur de l'an dernier entre 125.00 \$ et 250.00 \$
Prix des Fêtes

69⁹⁹

Sélection de bottes Trak
Tout cuir d'excellente qualité.
Valeur de l'an dernier entre 50.00 \$ et 70.00 \$
Prix des Fêtes

19⁹⁹

Valeur de l'an dernier entre 100.00 \$ et 130.00 \$
Prix des Fêtes

39⁹⁹

Ensembles de ski de fond

Ensembles pour enfants
Karhu
Comprend skis, fixations et cannes
100 à 120 cm
Prix des Fêtes

34⁹⁹

130 à 150 cm
Prix des Fêtes

39⁹⁹

Skis Tecno Pro Patrol Junior
Fixations Pinso • Pôles Tonkin
Bottes J-10
Prix des Fêtes

54⁹⁹

Skis Tecno Pro Stratos
Fixations Tecno Pro
Pôles Tecno Pro Comp
Prix des Fêtes

64⁹⁹

Skis Fisher Pro-Glass
Fixations Tecno Pro
Pôles Tecno Pro Comp
Prix des Fêtes

79⁹⁹

Skis Fisher RS
Fixations Salomon SR
Automatique
Pôles Tecno Pro Cross
Prix des Fêtes

169⁹⁹

Bottes Salomon SR-40
Prix des Fêtes

44⁹⁹

Bottes Rombo Viking
Prix des Fêtes

44⁹⁹

QUÉBEC
515, rue Saint-Valler
694-9213

SAINTE-FOY
1077, Route de l'Église
Sainte-Foy
653-8751

PLACE LAURIER
Mail est, 2700, boul. Laurier
Sainte-Foy
658-6134

PLACE FLEUR DE LYS
550, boul. Witnd-Hamel,
Québec
529-6156

PLACE LAURIER
Mail Nord, 2700, boul. Laurier,
Sainte-Foy
658-7512

CAP-ROUGE
428, rue Saint-Félix,
Cap-Rouge
653-0744

CHARLESBOURG
850, boul. Henri-Bourassa,
Charlesbourg
626-2157

BEAUPORT
1500, d'Estimauville,
Québec
661-2482

NEUFCHÂTEL
688, rue Blain,
Neufchâtel
843-0499

LAUZON
257, Saint-Joseph,
Lauson
837-5824

massicotte sports
sports experts



Steinberg tes à mmmanger!



**JUS SURGELÉS
ORCHARD KING**
ORANGE DE FLORIDE - NON
SUCRE ou PAMPLEMOUSSE
BTE DE 355 mL

99¢



**CROUSTILLES
DULAC ou RUFFLES**
ORDINAIRES ou BARBECUE
SAC DE 200 g

89¢



**COKE, COKE DIÈTE,
SPRITE ou SPRITE
DIÈTE**
6 BOUT. CONS. DE 750 mL
DÉPÔT EN SUS: 30¢ BOUT.

6/2⁹⁹



**MARGARINE DURE
À L'HUILE DE MAÏS
FLEISCHMANN**
PQT DE 907 g

1⁹⁹



**JUS DE
TOMATE
LIBBY'S
CANADA
DE
FANTAISIE**
BTE DE
1,36 LITRE

99¢



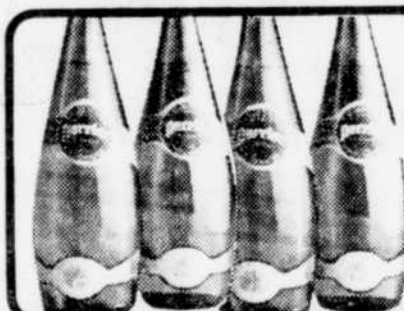
**CRÈME GLACÉE
ICE CASTLE**
VANILLE, CHOCOLAT, NAPOLI-
TAINE ou CAMEL ÉCOSSAIS
CONT. RECT. DE 2 LITRES

1⁵⁹



**OLIVES
MANZANILLA
FARCIES
GATTUSO**
POT DE 500 mL

2⁶⁵



**EAU
MINÉRALE
NATURELLE
PERRIER**
BOUT. DE 695 mL

77¢



**CHAMPIGNONS
EN CONSERVE
STEINBERG**
ENTIERS ou EN TRANCHES
BTE DE 204 mL

89¢



**OLIVES
REINE
GATTUSO**
BOCAL DE 1 LITRE

3⁹²



**OLIVES
MANZANILLA
FARCIES ou
OLIVES REINE
ESPAGNOLES
CORONATION**

2⁹⁴



**BISCUITS
STEINBERG
VARIÉS
OU BRISURES DE
CHOCOLAT - SAC DE 900 g**

2⁵⁸



**OLIVES
MANZANILLA
FARCIES
UNICO**
POT DE 375 mL

1²⁹



**JUS DE FRUITS
PURS
CONCENTRÉS
F.B.I.**
POMME ou ORANGE - NON
SUCRÉ ou BOISSON AU RAISIN
BOUT. DE 250 mL

2/88¢



**ALLONGEURS
SCHWEPES**
SODA AU GINGEMBRE,
SODA TONIQUE ou SODA
CLUB - BOUT. DE 750 mL

6/2⁹⁹



**MINI-
CORNICHONS
À L'ANETH
AVEC AIL
BICK'S**
POT DE 750 mL

2⁰⁹



**PIZZA SURGELÉE
GUSTO**
DE LUXE - 5" - 336 g
PEPPERONI ET CHAMPIGNONS
5" - 334 g
PEPPERONI ET FROMAGE
5" - 338 g

2⁶⁹



**CORNICHONS
KASCHER
MRS. WHYTES**
POT DE 750 mL

2¹⁹



**TARTE AU
MINCEMEAT
STEINBERG**
624 g

2²⁹

Tous les produits de
boulangerie Steinberg sont
faits de pur grain végétal.
En vente du mardi
au samedi.



BOULANGERIE

**VOL-AU-
VENT
STEINBERG**
PQT DE 6

1⁹⁹



**GÂTEAU
AUX FRUITS
FESTIN**
600 g

3²⁹

**Tous nos supermarchés
seront fermés le 2 janvier.**

Goûtez pleinement les joies du Nouvel An!



| | | | |
|--|--|--|---|
| DINDE SURGELÉE CATEGORIE CANADA "A"  138 /lb 304 /kg | DINDE BUTTERBALL IMPRÉGNÉE SURGELÉE SWIFT CATEGORIE CANADA "A" POIDS VARIÉS  148 /lb 326 /kg | SAUCISSES AU PORC ET AU BOEUF SURGELÉES  119 /lb 262 /kg | RÔTI DE SURLONGE DÉOSSÉE BOULI ESTAMPILLÉ CATEGORIE CANADA "A" - DEMI  538 /lb 1186 /kg |
| JAMBON GENRE TOUPIE QUART ou DEMI  248 /lb 547 /kg | Tourtière FRAÎCHE Meat Pie  219 | TOURTIÈRE FRAÎCHE STEINBERG 500 g  219 | TRANCHE DE SURLONGE DÉOSSÉE BOULI ESTAMPILLÉ CATEGORIE CANADA "A" - ENTIER ou DEMI  548 /lb 1208 /kg |
| OIE SURGELÉE CATEGORIE "A" 148 /lb 326 /kg | ÉPAULE DE PORC FUMÉ GENRE PICNIC 128 /lb 282 /kg | JARRET DE PORC SURGELÉ 68¢ /lb 150 /kg | CANARD SURGELÉ CATEGORIE "A" 148 /lb 326 /kg |
| SAUCISSES COCKTAIL FUMÉES HYGRADE 225 g 179 | FRIANDS SURGELÉS LA BELLE FERMIERE 500 g 289 | DÉLICES DE MER AUX CREVETTES ou BOUCHÉES DE MER SURGELÉES BLUE WATER PQT DE 227 g 199 | PÉTONCLES CRUS SURGELÉS HIGH LINER PQT DE 198 g 599 |
| QUICHES SURGELÉES LA BELLE FERMIERE AU CHOIX - PQT DE 2 DE 125 g 179 | VIANDE FUMÉE EN TRANCHES HYGRADE 4 SACHETS DE 50 g 269 | CREVETTES CUITES SURGELÉES DE MATANE PQT DE 200 g 329 | AIGLEFIN DÉOSSÉ SURGELÉ HIGH LINER PQT DE 350 g 329 |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| ORANGES NAVEL SUNKIST DE LA CALIFORNIE PRODUIT DES E.-U. GROSSEUR 88  21¢ PIÈCE | FRUITS & LÉGUMES | | TOMATES CERISES PRODUIT DES E.-U. CANADA No 1 CONTENANT D'UNE CHOPINE  99¢ | POIRES ROCHA PRODUIT DU PORTUGAL  89¢ /lb 196 /kg |
| CITRONS DE LA CALIFORNIE PRODUIT DES E.-U. GROSSEUR 140 5/80¢ | CÉLÉRI PASCAL DE LA CALIFORNIE PRODUIT DES E.-U. CANADA No 1 GROSSEUR 24  79¢ | ACTINIDIA (KIWI) DE LA CALIFORNIE PRODUIT DES E.-U. SAC CELLO DE 454 g 139 | PLAQUEMINES PRODUIT D'ISRAËL GROSSEUR 18 69¢ | |
| SALADE DE CHOU SAC CELLO DE 340 g 2/88¢ | NOIX DE GRENOBLE EN ÉCALES DE VARIÉTÉ HARTLEY DE LA CALIFORNIE PRODUIT DES E.-U. 99¢ /lb 218 /kg | COURGETTES ZUCCHINI PRODUIT DU MEXIQUE 69¢ /lb 152 /kg | OIGNONS ESPAGNOLS IMPORTÉS PRODUIT DE L'ESPAGNE CANADA No 1 49¢ /lb 108 /kg | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| SALADE DE FRUITS FRAIS  239 /lb 527 /kg | Le Traiteur Les produits Le Traiteur sont offerts dans tous les supermarchés ayant un comptoir de charcuterie avec service.  259 /lb 571 /kg | CRETONS STEINBERG  259 /lb 571 /kg | L'Exquis  875 | PÂTISSERIES FRANÇAISES FAITES DE CRÈME PURE 35% - AU CHOIX  875 |
| PAIN DE VIANDE PORC ET VEAU CUIT AU FOUR MAPLE LEAF 369 /lb 813 /kg | SAUCISSON AU POIVRE ou À L'AIL TOUR EIFFEL 365 /lb 805 /kg | SALADE DE CAROTTES ET RAISINS 245 /lb 540 /kg | POITRINE DE DINDE FUMÉE HYGRADE 755 /lb 1664 /kg | GÂTEAU DU JOUR DE L'AN À ÉTAGES 8 POUCES 875 |
| JAMBON CUIT EXTRA MAIGRE TAILLEFER 299 /lb 659 /kg | FROMAGE CHEDDAR FORT BEAUCE 440 /lb 970 /kg | JAMON CUIT EXTRA MAIGRE TAILLEFER 299 /lb 659 /kg | FROMAGE CHEDDAR FORT BEAUCE 440 /lb 970 /kg | PÂTISSERIES FRANÇAISES FAITES DE CRÈME PURE 35% - AU CHOIX 875 |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|--|---|
| SUPER PILES PLUS EVEREADY 9 VOLTS - PIÈCE 149 | VERRES À VIN STEINBERG 140 mL - PQT DE 8 99¢ | VERRES DE PLASTIQUE STEINBERG 200 mL - PQT DE 20 99¢ | GOBELETS DE STYROMOUSSÉ STEINBERG 190 mL - PQT DE 51 99¢ | ASSIETTES EN CARTON STEINBERG 23 cm - PQT DE 60 139 | NON ALIMENTAIRE | RINCE-BOUCHE SCOPE 500 mL 288 | DENTIFRICE CREST AU CHOIX - 100 mL 129 | BRIQUET BIC ÉTUI RÉUTILISABLE 149 |
| SUPER PILES PLUS EVEREADY "C" - "D" - PQT DE 2 169 | SUPER PILES PLUS EVEREADY "AA" - PQT DE 4 249 | COUTELLERIE DE PLASTIQUE STEINBERG PQT DE 24 99¢ | SACS À ORDURES STEINBERG 26 x 36 - PQT DE 20 199 | SUPER PILES PLUS EVEREADY "C" - "D" - PQT DE 2 169 | SUPER PILES PLUS EVEREADY "AA" - PQT DE 4 249 | COUTELLERIE DE PLASTIQUE STEINBERG PQT DE 24 99¢ | SACS À ORDURES STEINBERG 26 x 36 - PQT DE 20 199 | BRIQUET BIC ÉTUI RÉUTILISABLE 149 |

Prix en vigueur du lundi 24 décembre au samedi 29 décembre 1984 inclusivement.

VOYEZ NOS NOMBREUX AUTRES SPÉCIAUX DANS LE CAHIER PUBLICITAIRE DE CETTE SEMAINE.

STEINBERG VOTRE SUPERMARCHÉ DE CHOIX

Les articles annoncés dans ces pages sont en réclame aux supermarchés situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue. Les conditions climatiques peuvent influencer la quantité et la qualité de nos approvisionnements en fruits et légumes. Cependant nous tenons à vous garantir le meilleur choix disponible sur le marché. Pas de garantie de prix sur certains articles non alimentaires. Il se peut également que certaines illustrations soient prises à titre indicatif seulement et ne correspondent pas exactement à l'article annoncé. Pas de vente aux marchands. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut en tout temps. Si un supermarché est à court d'un produit annoncé, veuillez demander un bon de garantie au comptoir d'information.

Bijoux

N'importe qui peut se dire évaluateur

◆ TORONTO (PC) — Rien n'empêche un quidam sans compétence aucune de se dire évaluateur de bijoux et d'ouvrir une échoppe où il vous réclamera le prix fort pour vous remettre un certificat affirmant que votre bague à diamant de \$500 en vaut \$2,000.

L'Association canadienne des bijoutiers, dans le but de faire disparaître ces chevaliers d'industrie, a récemment établi des normes d'évaluation dans ce domaine.

Selon le directeur de l'organisme, James Bliss, un évaluateur compétent doit déterminer avec précision

la valeur du bijou acquis de façon à permettre à l'acheteur de le frapper d'une police d'assurance adéquate et, éventuellement, de pouvoir le revendre à un prix convenable.

Le gouvernement n'a jamais réglementé ou défini techniquement les diamants et autres pierres précieuses, ce qui permet à de nombreux faussaires de se livrer à une publicité trompeuse.

Selon M. Bliss, l'Association canadienne des bijoutiers est actuellement à préparer une brochure descriptive des pierres précieuses et de leur valeur réelle.

Code d'éthique

Pour diminuer les risques, l'association recommande aux consommateurs de s'adresser à un de ses 1,200 détaillants, grossistes et manufacturiers reconnus du pays qui, tous, s'engagent à se conformer au code d'éthique de l'organisme.

Par ailleurs, au Canada, les bijoux en or n'ont pas à être frappés d'une marque de qualité indiquant leur teneur en métal précieux, teneur qui se calcule en carats. Certaines provinces, notamment le Québec,

ont adopté des réglementations dans ce domaine. Par contre, si le bijou en or est frappé d'une inscription sur sa pureté, il doit également être marqué de la raison sociale du fabricant.

L'or qui n'est pas absolument pur — 24 carats — est régué par des alliages qui lui donnent des teintes différentes. L'or jaune contient du cuivre et de l'argent; l'or blanc contient du nickel, du zinc et du cuivre; l'or vert contient de l'argent, du cuivre et du zinc; et l'or rose contient du cuivre.

Où acheter

Lynn MacKenzie, porte-parole du Gold Information Center, à Toronto, invite pour sa part le consommateur à acheter directement d'un artisan ou modéliste en bijou ou d'un grossiste, pour obtenir une meilleure valeur. Selon elle, "vous payez parfois le gros prix pour le nom d'un grand bijoutier qui doit assumer des frais d'administration élevés."

Voici quelques conseils qu'elle offre aux acheteurs:

— Apprenez à connaître la valeur réelle et la valeur de revente du bijou que vous désirez en posant toutes les questions qui vous viennent à l'idée.

— En comparant les prix de divers marchands, assurez-vous de comparer également la qualité des pierres ou du bijou que vous désirez acheter.

— Soyez prudent lorsqu'on vous offre des chaînes en or peu coûteuses et très légères: elles cassent avec facilité et sont constamment en réparation. Les meilleures chaînes ont des anneaux soudés.

norman



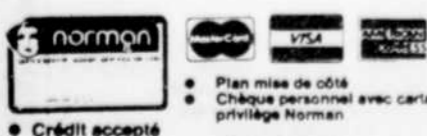
incluant tous
nos vêtements
de ski 1985

DE RÉDUCTION
SUR
PRESQUE
TOUTE LA
MARCHANDISE
AUTOMNE-HIVER
en magasin et
RABAIS de 10%
sur le reste de la marchandise, incluant
même les nouveautés printanières*

* Sauf au rayon de la mariée et sur la marchandise déjà réduite

à nos quatre magasins:

- mail centre-ville • place laurier •
- place fleur de lys • galeries chagnon •



• Plan mise de côté
• Chèque personnel avec carte
privilege Norman

• Crédit accepté

Essai de la Toyota Corolla GT-S 1985

par l'Automobile et Touring Club du Québec
(collaboration spéciale)

◆ Depuis quelques années, les innovations dans le domaine automobile apparaissent à un rythme effarant. Ainsi, la nouvelle tendance se situe au niveau des moteurs possédant 3 ou 4 valves par cylindre. Toyota emboîte le pas avec la Corolla GT-S "Twin Cam 16".

Basée sur la Corolla SR5, la GT-S présente des améliorations au niveau des déflecteurs avant et arrière qui abaissent le coefficient de traînée de 0.41 à 0.35. De plus, la suspension a été raffermie dans une proportion de 20 pour 100, par rapport à celle de la SR5. Enfin, pour assurer à la GT-S des freinages à la hauteur de ses accélérations, Toyota a décidé de l'équiper de quatre freins à disque.

La pièce de résistance est le moteur 1.6 litre à double arbre à cames et 16 soupapes. Chaque cylindre bénéficie de deux valves d'admission et deux valves d'échappement. L'objectif de cet exercice est d'obtenir à la fois de bonnes performances et une consommation d'essence raisonnable. Il va sans dire que pour développer 60 pour 100 de plus de puissance que le moteur standard, certaines pièces comme le bloc moteur et le vilebrequin ont subi des modifications importantes.

Afin de concilier la puissance à haut régime et le couple à bas et à moyen régime, Toyota a doté le moteur du T-VIS (système d'admission variable des gaz Toyota). Grâce à une soupape régulatrice d'admission dans un des deux passages d'admission, on peut obtenir le phénomène décrit plus haut.

La théorie est séduisante; en est-il autant de la réalité? L'injection assure au moteur des démarrages instantanés et sans hésitation. Si vous

conduisez sagement en effectuant vos changements de vitesse vers 3.000-3.500 tours/minute, vous qualifierez l'accélération d'honnête sans plus. Cependant, si vous êtes moins sage et/ou moins timide et enfoncez l'accélérateur avec vigueur, vous serez ravi par la puissance bien répartie qui autorise des accélérations plus qu'intéressantes, surtout à partir de 4.000 tours/minutes. Sollicité de cette façon, le moteur démontre une belle vivacité et une souplesse enviable. Le niveau sonore augmente proportionnellement avec le régime du moteur. On aime ou on n'aime pas. Ceux qui considèrent qu'une voiture sport doit se faire entendre seront comblés, les autres devront penser à s'acheter de la ouate pour les oreilles.

La transmission, avec ses cinq rapports bien étagés, permet d'utiliser à son mieux le moteur. Il va sans dire qu'une telle voiture possède une direction stable, précise et informant efficacement le conducteur grâce au bon calibrage des sensations de la route qu'elle transmet. Puisque la suspension est plus ferme de 20 pour 100 cela se traduit par une très bonne tenue de route et un confort parfois perturbé par des réactions un peu sèches; mais qui veut d'une voiture sport qui porte comme un divan?

Toyota a construit une "mini-Supra" tant par l'apparence que par l'équipement et les performances. Evidemment, il y a des concessions à faire avec la Corolla dont la Supra n'a jamais entendu parler. Ce petit bolide plaira aux conducteurs sportifs et enthousiastes aimant les voitures à la personnalité bien affirmée.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| POUR | CONTRE |
| — moteur nerveux | — moteur bruyant à haut régime |
| — finition impeccable | — accès et place arrière |
| — direction légère et précise | — visibilité arrière |
| — ventilation et chauffage | — sensibilité aux vents latéraux |
| — transmission douce | |



Le Soleil, Roland Marcoux

La Toyota Corolla GT-S 1985, une voiture aux allures de "mini-supra", plaira aux conducteurs sportifs et enthousiastes aimant les voitures à la personnalité bien affirmée.

FICHE TECHNIQUE

| | |
|--|--|
| Prix de base: 12 268\$ (novembre 1984) | Transmission: manuelle, 5 vitesses |
| Prix de la voiture essayée: 13 588\$ (transport et préparation en sus) | Consommation durant l'essai: 10 litres/100 km, 28 mi/gal |
| Longueur: 240.0 cm | Nombre de concessionnaires: Au Québec 58, au Canada: 209 |
| Largeur: 162.5 cm | Notre voiture d'essai était une gracieuseté de STE-FOY TOYOTA INC. |
| Poids: 1043 kg | |
| Moteur: 1.6 litre — 16 soupapes — 112 CV à 6 600 tours/min | |



J'ai vu un excellent spectacle hier, parce que...

MOI, JE LIS LE SOLEIL TOUS LES MATINS MÊME LE DIMANCHE abonnement: 647.3333

De quoi plaire aux sportifs

FABRICVILLE

VENTE

50% DE RABAIS SUR TOUT*

SPECTACULAIRE APRÈS NOËL

La vente débute le mercredi 26 décembre à 13h et se termine le lundi 31 décembre à la fermeture.

Velours côtelé
Nashiji
Lainage Marakesh
Tissu à chemisier



(Valeur 375\$)
TIRAGE D'UNE MACHINE À COUDRE
Singer Deluxe à bras libre, modèle 7105
• 8 points incorporés • Dispositif à boutonnière à même • Canette à l'avant • Bouton-poussoir de marche arrière • Bras libre pour couture des manches
Déposez vos coupons dans les magasins Fabricville
Le tirage aura lieu le 31 janvier 1985

ECONOMISEZ 50%

Soies

Sole Euro-Tricot

Sole Fuji

Pongee Lido Imprimés

Satin charmeuse

Challis Belle Jour Dobby Deluxe

Challis Cashmara

Crêpe Vogue

Jacquard continental

Pongee imprimé Encore Classiques Regency

Lainage à manteaux Crêpe pour robe

Challis Victoriana Tissu à costume Couturier

Faille Tissus à costume Cavalier

Fourrure synthétique

Palace imprimé Lurex

California-Chiffon

Georgette Picadilly Imprimé Cassini

Ratine de velours et plusieurs autres

Coton-Suédines

COUPON — COUPON — COUPON

Limite 1 coupon par client

PATRON GRATUIT

Butterick - Simplicity - Style - McCall's
Achetez un patron au prix régulier et obtenez-en un gratuit sur présentation de ce coupon
Valable jusqu'au 31 décembre 1984

COUPON — COUPON — COUPON

Limite 1 coupon par client

BOUTONS GRATUITS à votre choix

Achetez une carte de boutons au prix régulier et obtenez-en une gratuite sur présentation de ce coupon
Valable jusqu'au 31 décembre 1984.

COUPON — COUPON — COUPON

Limite 1 coupon par client

BOURRE à JOUETS ou à COURTEPOINTE GRATUITE à votre choix

Achetez un sac de bourre au prix régulier et obtenez-en un gratuit sur présentation de ce coupon
Valable jusqu'au 31 décembre 1984.

*Cette vente ne s'applique pas au Mur à 25, tissus de base et nouveautés printanières.

FABRICVILLE

Le plus grand distributeur de tissus et draperies au Canada
Place Laurier, Sainte-Foy, (VOISIN DE LA BAIE) 651-3489

Meilleure qualité, meilleurs prix.



Réal Barnabé

PROFILS DE RÉUSSITES

UNE ÉMISSION DE TÉLÉVISION consacrée à la découverte de l'esprit d'initiative, la productivité et la croissance économique de notre milieu.

CANAL 26

HORAIRE

pour la région de Québec et de Lévis

- | | |
|------------------|----------------|
| • Dimanche 23h00 | • Jeudi 21h00 |
| • Mardi 20h30 | • Samedi 22h00 |



René Ferron

Présenté sur Le réseau Vidéotron

Hommage du journal LE SOLEIL et autres journaux membres du Groupe Unimédia Inc.

CONSUMMATION

Appels interurbains

Divergence au sujet de la libre concurrence

◆ Contrairement à beaucoup d'autres associations ou groupes qui craignent une hausse substantielle des tarifs de téléphone, l'Association des consommateurs du Québec (ACQ) souhaite l'introduction de la libre concurrence dans le secteur des appels interurbains, pour briser le monopole de Bell Canada.

CNCP et BC Rail pourraient bientôt être autorisés à se partager avec Bell Canada le lucratif marché des interurbains.

Plusieurs groupes ou associations populaires craignent que les consommateurs soient forcés de faire les frais de cette concurrence, notamment de la part de Bell Canada qui affirme que les pertes encourues par l'introduction de la libre concurrence dans le secteur des appels interurbains devront être compensées par une hausse équivalente des tarifs locaux.

On parle même d'une tarification à l'appel.

L'Association des consom-

mateurs du Québec rejette les prétentions de Bell Canada et croit plutôt que "la problématique de toute la question de l'élargissement de la concurrence dans le secteur des appels interurbains doit se poser en fonction de l'évolution prévisible du marché des communications".

D'après l'ACQ, on assistera de plus en plus au développement de réseaux au service des grandes entreprises, des grandes institutions et des usagers, rendant ainsi moins significative la distinction que l'on fait présentement entre appel local et appel interurbain.

Qualifiant d'irrecevable et de non nécessaire la proposition de Bell Canada de rééquilibrer les tarifs locaux, l'ACQ considère qu'il ne serait pas souhaitable que l'on confie le développement de nouvelles technologies combinant la transmission de données, d'images et de sons à une seule entreprise.



La table occupée

Une enquête conduite par la firme Hallmark Cards Canada révèle que les gens reçoivent de plus en plus à l'occasion des fêtes. Comme les cartes de souhait ornent de moins en moins le buffet ou la cheminée, Hallmark a sans doute trouvé un moyen d'occuper la table en produisant toutes sortes d'accessoires de circonstances.

Une année record pour la limousine

◆ ATLANTIC CITY (AFP) — L'année 1984 a été une année en or pour les industriels américains de la limousine, qui ont vendu en moins de 12 mois 5,000 voitures, soit deux fois plus que d'habitude.

M. Ty Bobit, rédacteur en chef de la Revue des limousines et des chauffeurs, le mensuel de la profession, a publié ce chiffre lors d'une conférence-exposition qui se tenait à Atlantic City (New Jersey). L'année 1984, a-t-il dit, pourra être considérée comme une année record. De ces 5,000 voitures, a-t-il encore déclaré, 3,500 sont des véhicules "rallongés", dont certains de plus de deux mètres.

M. Ty Bobit, avec certains industriels de la profession, pense que l'augmentation des ventes est due à la publicité qui entoure les vedettes du spectacle, toutes premières utilisatrices. "Vous voyez des étoiles du rock dans des limousines et cela attire l'attention sur la voiture", affirme-t-il.

Pour d'autres, il semblerait que la grosse voiture remplie de gadgets luxueux ait fait de nombreux adeptes parmi les cadres supérieurs. "Le monde des grosses entreprises est une des principales zones de progression de l'industrie de la limousine", a ainsi af-

firmé M. David Klein, 39 ans, président de Dal-EI Livery, une des plus grosses entreprises du genre.

En outre, les limousines deviennent un engin de plus en plus sophistiqué, attirant de ce fait l'intérêt des riches amateurs de gadgets, qu'ils en aient besoin ou non. Qui ne rêverait en effet de prendre un bain en roulant au milieu des embouteillages, comme le propose la maison Ultra Limousine, de Lapalma, en Californie?

M. Kraig Kavanaugh, un des tout jeunes (25 ans) responsables de l'entreprise, affirme d'ailleurs avoir vendu deux de ses véhicules au cours de la conférence d'Atlantic City. "Une des limousines valait \$45,000, l'autre \$55,000, et je les ai vendues dans les dix premières minutes de l'exposition. J'ai en outre pris des commandes pour dix autres".

Si tous les constructeurs n'offrent pas des bains roulants (installés à la place du coffre), plusieurs proposent des bars reliés à un ordinateur (on tape sa commande, et le verre se remplit), des chaînes stéréo ou des téléviseurs, le tout dans un habitacle recouvert de boiseries et de moquettes. Quant au téléphone, il est devenu un instrument obligatoire et ordinaire. Il est seulement plus ou moins

sophistiqué selon le prix de la limousine.

Vente Décoraction

LES SPECIALISTES EN ELECTROMENAGER

Hotpoint

REFRIGERATEUR RT-152

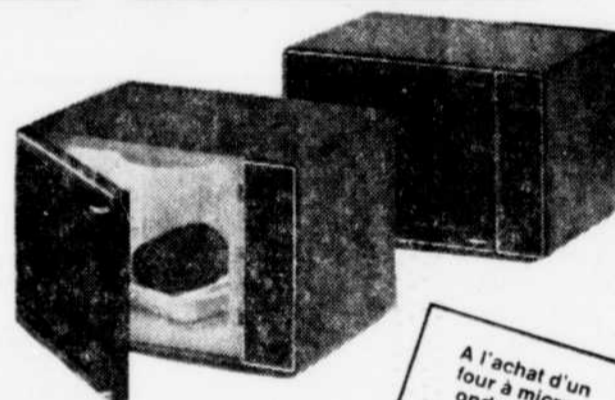


- Modèle économique - 15 pieds cubes - Clayettes ajustables - 2 bacs à légumes - Compartiment à fromage et à beurre - Roulettes de déplacement - Disponible en blanc ou amande

SPECIAL
679\$

FOUR A MICRO-ONDES RK-9091

DUAL WAVE MICROWAVE SYSTEM

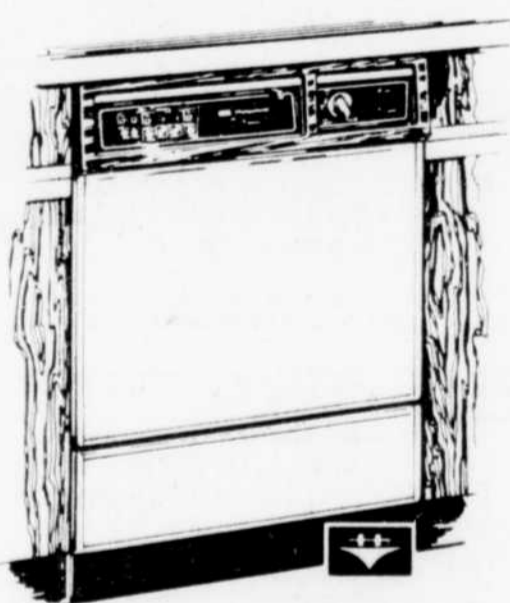


- Capacité de 1.4 pieds cubes - Niveau de puissance variable - Ecran à affichage numérique - Horloge - Sonde thermométrique - Cycle de décongélation - Cours donné par notre spécialiste en art culinaire

SPECIAL
499\$

A l'achat d'un four à micro-ondes, vous recevrez gratuitement un cours donné par notre spécialiste en art culinaire.

LAVE-VAISSELLE SU-610



- Modèle encastré - 12 cycles - Avec ou sans séchage - Système de lavage à 3 niveaux - Broyeur d'aliments mous - Jeux de panneaux réversibles inclus

SPECIAL
519\$

CUISINIÈRE KC-630



- Modèle 30 pouces de luxe - Four à nettoyage facile - Panneau de porte en verre noir - Centre de programmation - Horloge à affichage numérique - Prise de courant chronométrée - Tube fluorescent

SPECIAL
619\$

ON CHANGE DE NOM!

GASTON LEVESQUE

Le plus grand magasin de meubles à Québec

DécoMeuble

100 rue Chabot
Près des Halles Fleur de Lys
et
Carrefour Charlesbourg
8500 Boul Henri Bourassa
Charlesbourg

La nouvelle façon de dire et de voir Gaston Lévesque.

CORRECTIONS

Veuillez prendre note que des erreurs se sont glissées dans notre cahier publicitaire "Aubaines pour le foyer" inséré dans Le Soleil du 26 décembre 1984.

En page 5 —

Le prix courant des câbles volants est 7,59\$ et non 7,69\$ tel que mentionné.

Le diable et chariot à 4 roues. On aurait dû lire en vente à 14,97\$ et non 17,97\$.

L'établi portatif en vente à 79,97\$. Cet article n'est pas exactement conforme à l'illustration.

En page 8 —

L'ensemble 2 pièces acrylique mottonné pour le sport pour hommes en vente à 125 l'ensemble n'est pas exactement conforme à l'illustration.

Nous nous excusons des inconvenients que ces erreurs auraient pu causer à notre clientèle.

Bonimart