

Restaurant-Bar  
Réception

LE LOUP-GAROU Litee

Motel Universel

# le supplément

DU ST-LAURENT-ECHO

Distribué gratuitement

12 Janvier 1983

## Café 300

- Déjeuner  
1 oeuf, toast, café 1.75
- Spécial du jour 4.50

Heure d'ouverture:  
7:30 a.m. à 18:00p.m.  
182 Lafontaine

## Santé dentaire des écoliers, de mieux en mieux

Depuis maintenant 7 ans, il existe dans tout le Grand-Portage un programme de prévention en matière de santé dentaire, dans les écoles. Ce programme a été conçu par le Département de santé communautaire.

Après 6 ans d'application, le Département de santé communautaire évalua les résultats de ce programme (en 81-82). Ces résultats s'avèrent plus que satisfaisants. Ainsi, chez les enfants de 6e année, le pourcentage d'enfants exempts de carie (n'ayant aucune dent cariée, absente ou obturée (réparée)) a triplé (il est passé de 10% à 30%); le nombre de dents permanentes extraites a quant à lui diminué de 79%. Il n'est plus question de parler d'état de santé dentaire déplorable pour les enfants de notre territoire, puisqu'ils présentent une santé dentaire comparable à celle d'enfants du même âge ayant bénéficié d'eau fluorée depuis leur naissance (ceux de la ville d'Edmonton).

Ce ne sont là que quelques indices révélant le succès du programme. Ce succès est dû à l'excellente collaboration du personnel administratif et enseignant oeuvrant dans nos écoles. Soulignons également l'excellent travail fait par les dentistes qui ont su oeuvrer dans le même sens que nous.

Le personnel appliquant actuellement le programme préventif de santé dentaire sera bientôt transféré aux C.L.S.C. Le Département de santé communautaire continue cependant d'assumer (comme dans les autres cas de transfert aux C.L.S.C.) la responsabilité de la programmation et de l'évaluation du programme.

N.B.: Les personnes désirant plus d'information sur les résultats observés ou sur le programme lui-même sont invitées à communiquer au D.S.C. de l'Hôtel-Dieu de Rivière-du-Loup.

## Formation économique des agriculteurs

L'UPA du Bas-Saint-Laurent en collaboration avec les différents CEGEP de la région organise une "Session de formation économique". Ce cours, de par sa conception originale et de part la qualité de son contenu est le meilleur au Canada à l'heure actuelle et les premiers bénéficiaires devraient être les administrateurs des syndicats de base et spécialisés ainsi que les producteurs.

Les participants seront amenés à faire des exercices en équipe sous forme de jeu, casse-tête et autres. La session comporte aussi le visionnement de

montage audio-visuel à la fois instructif et amusant.

Pour des chefs d'entreprise tel que les producteurs agricoles et surtout s'ils sont administrateurs de plan conjoint, il ne vous est pas possible de laisser passer une pareille chance. On ne s'en-

nuiera pas, on attrapera pas mal à la tête et on apprendra beaucoup de choses.

Pour ceux que cela intéresse, vous trouverez ci-après les dates et endroits où se tiendra cette session:

Notre-Dame du Lac. -21-22-23 février 1983.  
Trois-Pistoles. -24-25-26 février 1983.  
Saint-Arsène -28-01-02 mars 1983.  
Lejeune -03-04-05 mars 1983.  
Lac des Aigles. -07-08-09 mars 1983.  
Rivière Bleue -10-11-12 mars 1983.  
Saint-Clément.

**CHEECH ET CHONG** 14 ANS  
ONT DÉCOUVERT  
UNE TOUTE NOUVELLE  
ESSENCE DE CRÈME GLACÉE...

UN MÉLANGE EXPLOSIF  
QUI VOUS DÉGÈLERA!



14 au 20 janvier

**"GELÉS BEN DUR"**

Version Française de  
"CHEECH & CHONG'S NICE DREAMS"

2e film Comme au bon vieux temps (comédie)

Comme au bon vieux 7.30h.  
Gelés ben durs: 9.20h.

Théâtre PRINCESSE Salle 1  
867 3291

RETENU  
POUR UNE SEMAINE DE PLUS



14 AU 20 JANVIER

Adm.:  
13 ans et moins, \$2.00  
14 ans et plus, \$3.75

Représentation  
Dimanche: 1.00 et 7.30h.  
Sur semaine: 7.30h.

Théâtre PRINCESSE Salle 2  
867 3291

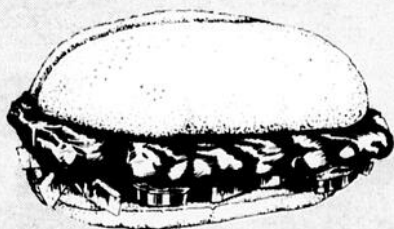
## le supplément

Édité par LE ST-LAURENT-ÉCHO  
16 du Domaine  
Rivière-du-Loup,  
G5R 4C3

TOUS LES SERVICES: 862-1774

Courrier troisième classe.  
No de permis: T 368

## Le nouveau sandwich McCÔTE y avez vous goûté?



Une bonne portion de porc haché en forme de côtes levées marinée dans une sauce barbecue. C'est le nouveau goût bien à votre goût!



McDonald's  
Restaurant McDonald's

234, Hôtel de Ville Rivière-du-Loup (418) 867-1515

# Woolworth

## Vente d'inventaire

### dans tous les départements

#### Choix d'ensemble

Tuque et foulard pour dames. Uni ou à motifs. Couleurs variées.

**\$6.00**

#### Sacs à main

En simili cuir. Vaste choix de modèles et couleurs.

**\$6.00**

#### Ensemble de jogging

En coton ouaté pour dames. Gris seulement.

**\$13.00**

#### Jolis coordonnés

Chemisier-jupe, 100% polyester, choix de 6 couleurs

**\$15.00**

#### Veston en corduroy

Pour dames. Ceinturon à l'arrière. Rouille-brun-marine-noir-beige.

**\$20.00**

#### Veston sport

Pour dames. 30% laine. Beige-marine-noir.

**\$18.00**

#### Robes de soirée

Choix de 4 différents modèles très élégants. Uni ou à motifs.

**\$15.00**

#### Jupes de jeans

Tous nos modèles réduits à

**\$10.00**

#### Jupe et nickers

En corduroy. Grandeurs pour dames.

**\$8.00**

#### Pantalons extensibles

Pour dames. 100% polyester. Choix de couleurs.

**\$5.88**

#### Pantalons de velours

Pour enfants. Grandeurs 4 à 6x

**\$5.00**

#### Pyjamas

1 pièce pour bébé. 50% polyester, 50% coton.

**\$4.00**

#### Ensemble tuque et foulard

Pour enfant. Bleu ciel-bleu royal-Brun-Rouge-Vert foncé

**\$3.66**

#### Vaste éventail de gilets

A col régulier, pour enfants. 4 à 6X ans. 50% coton, 50% polyester.

**\$2.00**

#### Pyjamas pour garçons

7 à 14 ans. Imprimés illustrant différents sports.

**\$6.97**

#### Caleçon thermal

Pour garçons "Sportsman", 50% coton, 50% polyester.

**\$3.00**

#### Mitaines

En peau de vache pour garçons. Doublure simili mouton.

**\$5.77**

#### Gants de vinyle doublés

Pour hommes.

**\$2.97**

#### Chemises blanches

Pour hommes. Tenue de toilette. Manches longues.

**\$7.50**

Et encore des dizaines d'autres occasions incroyables dans les départements pour dames, hommes et enfants.

Il vous reste encore très peu de temps pour profiter des **super aubaines offertes dans le rayon des meubles**, car ce rayon sera bientôt définitivement fermé. Pour laisser place tout au long de 1983, à d'autres excellents spéciaux.

### Papier hygiénique "Cottonelle"

Paquet de 8 rouleaux

**2.69**

### Dîner à

**\$2.00**

(boisson en sus)

Venez déguster un repas tout en économisant au Restaurant "Le Riviera" de votre grand magasin "Woolworth", servi entre 11h00 et 14h00.

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS EN SOLDE.



Ces cartes sont acceptées dans tous les magasins Woolworth



# sons et lumières

## Ca commence bien au Musée

Le Musée du Bas-St-Laurent est heureux de vous accueillir en ces murs pour une autre année consécutive et, pour fêter l'année 1983, il vous offre deux nouvelles expositions.

**Michel Asselin**, bien connu dans la région non seulement comme professeur en art au CEGEP de Rivière-du-Loup mais également comme artiste présente des dessins et des modèles tridimensionnels.

Grâce à la collaboration de la Galerie d'art de Matane, le Musée peut accueillir trois céramistes New-Yorkais d'avant-garde. Frank Olt propose des pièces murales, Rose Krebs fait des variations sur des demi-sphères tandis que Wendy Foster montre des pièces tantôt traditionnelles et rassurantes, tantôt fort déroutantes. Ces deux

expositions se poursuivent jusqu'au 13 février.

Le Musée désire informer les artisans qu'ils peuvent désormais occuper les présentoirs du hall d'entrée pour exposer leur production et même la vendre.

De plus, les groupes ou organismes qui désirent se servir de l'auditorium du Musée pour des rencontres, films, conférences n'ont qu'à nous appeler pour réserver le local. Pour avoir plus d'informations sur les coûts d'utilisation et les heures disponibles, vous composez le numéro suivant: 862-7547.

Le Musée est situé au 300 rue Saint-Pierre et les heures d'ouverture sont: du mardi au vendredi: 10h à 17h (fermé sur l'heure du midi), le samedi de 13h à 17h, le dimanche de 13h à 17h et de 19h à 21h.

Salon international de peinture à Sherbrooke:

## Une invitation aux artistes d'ici

La Ville Reine des Cantons de l'Est servira de toile de fond à une des plus prestigieuses présentations jamais offerte en Estrie. Cet événement de marque se déroulera du 5 au 28 août prochain, à Sherbrooke, et s'adressera aux meilleurs talents, aux artistes-peintres les plus prometteurs. Le premier "SALON INTERNATIONAL DE LA PEINTURE DE SHERBROOKE, S.I.P.S." prépare effectivement une manifestation d'envergure, qui regroupera les palettes les plus fines, les plus colorées; et ce, à un niveau véritablement international.

A ce stade des préparatifs, déjà, l'organisation peut présenter une imposante participation d'artistes étrangers. "Des demandes nous sont parvenues

de quarante Etats américains, du Mexique, de France, de Suède, Suisse, Luxembourg et du Sénégal. Parmi ces correspondants, plusieurs ont un palmarès imposant, et démontre un généreux enthousiasme à l'égard de notre Salon". Disons, de même que la direction du S.I.P.S. est assurée d'une importante représentation venant de six Provinces canadiennes (autres que le Québec). Martial Carboneau, de la Galerie d'Art Les Peintres Contemporains, et directeur du S.I.P.S. souhaite susciter un réel engouement de la part des artistes québécois à l'endroit du Salon de peinture de Sherbrooke, car, comme il le souligne: "Il faut que nos talents osent s'afficher à l'intérieur du S.I.P.S. Ils doivent

prouver au monde qu'ils ont de merveilleux atouts et qu'ils savent s'exprimer avec vigueur, et s'affirmer avec goût. Nous leur ouvrons une porte sur le grand marché international de la peinture d'Art..."

Les structures du S.I.P.S. reposent sur des études sérieuses qui ont été faites à partir d'équivalences en Europe comme aux Etats-Unis. Si le marché local nous apparaît passablement restreint, il faut comprendre que la proximité des centres nerveux (New York, Boston, Montréal et Québec), place Sherbrooke en situation privilégiée, permettant ainsi une ouverture enviable aux artistes venus de partout exposer leurs oeuvres.

Le Salon compte sur l'appui du milieu qui a d'ailleurs déployé des

efforts en ce sens. "Les autorités de la Ville de Sherbrooke, le Bureau de Tourisme et des Congrès, l'Association touristique et culturelle de l'Estrie, nous ont assuré leur précieux concours. De même, nous avons l'assurance d'une collaboration des membres de la corporation du Musée des Beaux-Arts..."

Sur la carte du Québec, le Salon international de la peinture de Sherbrooke viendra ajouter une touche de classe, un fleuron de

plus, au riche paysage des Cantons à l'été 1983.

Pour plus amples informations et pour inscription (les peintres oeuvrant dans les médias suivants peuvent s'inscrire: huile, pastel acrylique, aquarelle, gouache). Communiquez avec: M. Carboneau S.I.P.S. 1508 rue King ouest, Sherbrooke QC J1J 2C2 (819) 563-1866.

Notez que les inscriptions doivent parvenir à l'adresse ci-haut avant le 28 février 1983.

18ANS Adultes

*L'Amant de Lady Chatterley*

SYLVIA KRISTEL JUST JAECKIN

CINEMA Capitol

Commençant le 21 janvier.

# BRAVO!

# 8\$ = 10\$

avec ce coupon

DEUX DOLLARS

Poulet Sauce Salade Frites Boisson

2\$

**La Villa du Poulet**

Ce coupon vaut 2\$ sur tout achat de 10\$ et plus (avant taxe ou 11,00\$ après taxe) à votre Villa du Poulet de Rimouski, Rivière-du-Loup et Matane.

2\$

DEUX DOLLARS

(valable jusqu'au 6 février 1983)

\*Marque de commerce

18ANS Adultes

**Raspoutine, le roi de l'amour.**



2e film  
Confessions de 2 femmes ardentes.

CINEMA Capitol

14 au 20 janvier

Débutant à 7.30h.

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



Les consommateurs astucieux peuvent vaincre les dépenses alimentaires excédentaires avec un peu de planification et une stratégie d'achats.

### Comment économiser sur vos factures d'épicerie

On n'entrevoit que très peu d'allègement en ce qui a trait au coût élevé de l'alimentation, mais les acheteurs astucieux peuvent vaincre le découragement habituel du mois de janvier à l'aide d'un peu de planification et d'une stratégie d'achats.

Les experts en budget prônent encore la planification des repas comme fondamental, si l'on veut économiser sur les factures d'épicerie. De plus, c'est un bon moyen pour s'assurer que

la famille reçoit une diète équilibrée.

Une suggestion fort utile consiste à placer un bloc-notes près du réfrigérateur et à y noter, au fur et à mesure, les articles épuisés. Groupez les catégories de produits et dressiez votre liste en fonction du plan de votre magasin d'alimentation. Quelques groupements typiques comprennent la viande, les aliments congelés, les produits frais, les produits laitiers, les

conserves, les denrées de base, la boulangerie, le comptoir de charcuterie du d'épicerie fine et les produits non comestibles.

C'est peut-être vieux jeu, mais la liste d'achats demeure essentielle, si l'on veut éviter d'acheter sur un coup de tête. Des études démontrent en effet que les femmes tendent à acheter entre trois et cinq articles "supplémentaires"; quant aux hommes, ils se retrouvent souvent avec un surcroît se dénombrant jusqu'à huit produits. Cependant, pire que le montant additionnel dépensé, est le fait d'oublier ce que l'on devait acheter.

Si acheter sur un coup de tête est dangereux, magasiner affamé est absolument fatal. Comme, d'ailleurs, magasiner avec d'autres membres de la famille ou avec qui ou quoi que ce soit qui vous enlève votre concentration.

Vous devez également vous méfier des leurres et illusions présents dans les magasins. Ceux-ci peuvent inclure des trucs publicitaires, des coupons, des concours, des cadeaux et des étalages ou autres échafaudages de produits, lesquels sont érigés de façon stratégique pour attirer l'attention.

Avant de sélectionner ces articles, demandez-vous si le produit est réellement réduit. Aussi n'ayez pas peur de vous soulever ou de vous pencher pour atteindre les étagères situées au-dessus ou en-dessous du niveau des yeux: en général, leurs produits sont meilleur marché.

Quoique la liste d'épicerie soit un bon point de départ, soyez assez flexible pour profiter des rabais particuliers au magasin.

Ces rabais sont souvent possibles grâce aux allocations des fabricants, lesquelles sont traduites en un prix moindre pour les consommateurs. En lisant attentivement les étiquettes des étagères vous pourrez vous rendre compte du prix régulier et réduit de chaque produit.

La majorité des magasins d'alimentation affichent le prix unitaire sur les étagères. C'est un outil utile pour comparer des articles semblables mais de différentes tailles, formes ou marques de commerce.

Une bonne stratégie de magasinage considère également le classement des aliments. Les catégories d'aliments fournissent des renseignements sur la qualité telle qu'indiquée par l'apparence, al couleur, le poids et la maturité des produits. Ici, cependant, la valeur nutritive n'est pas un critère. Il faut se rappeler qu'une catégorie, même si elle convient parfaitement à un type d'utilisation, peut constituer un moins bon achat selon l'emploi envisagé. Ainsi, les fruits en conserve de catégorie Canada Régulière sont entièrement satisfaisants dans la préparation de desserts requérant des fruits hachés, cuits ou en purée. Toute économie, si petite soit-elle, peut, après addition, résulter en des économies importantes à la fin du mois.

Point n'est besoin d'être un génie financier pour épargner sur les factures d'épicerie. Il faut seulement un peu de réflexion avant de magasiner et un peu d'effort une fois chez soi.



## SOYEZ BELLES

Par René Vincent

### La coloration des cheveux est une science

Les femmes ont toujours su que la coloration des cheveux est un art, mais avec l'arrivée sur le marché des produits sophistiqués, cet art est devenu une science demandant une base solide d'expertise technique.

Afin d'aider les coiffeurs à atteindre cette expertise, les manufacturiers de produits de coloration organisent des cliniques démontrant comment utiliser ces produits.

Cependant, ceci n'est qu'un début. Ces cliniques sont suivies de cours réguliers donnés pour enseigner tous les aspects de la coloration des cheveux, entre autres, les réactions chimiques de ces produits sur les cheveux et l'analyse spectrale des couleurs.

La majorité des salons de

Plusieurs coiffeurs prennent part à des cours et séminaires dans différentes parties du monde afin d'acquiescer le plus d'expertise possible dans leur métier.

La coloration est aussi un art et vous ne devriez pas prendre une décision avant de consulter votre coiffeur afin que vous ayez tous les deux l'opportunité de discuter et de décider ce qui conviendrait le mieux à votre teint, à la couleur de vos yeux, à la texture de vos cheveux, et à votre mode de vie. Tous ces détails aideront votre coiffeur à créer une couleur qui ne sera que pour vous, cette couleur qui fera l'envie de toutes vos amies.

**BRAVO!**  
**8\$=10\$**

Trouvez l'annonce de la Villa du Poulet dans ce journal page 3 et découpez-y votre billet de 2 dollars applicable sur tout achat de 10\$

## À DÉCOUPER-À CONSERVER

# Projet Périnatalité

Le projet Périnatalité de la Maison des Femmes du Grand-Portage, vous présente ces 5 prochaines activités qui s'adressent à toute la population du Grand-Portage et chacune sont animées par une personne-ressource. Toutes ces activités sont gratuites.

### 1-Ressources locales

Identifier tous les services existants, les personnes-ressources et la documentation disponible sur la périnatalité que l'on trouve dans la région.

Date: 19-01-83  
Heure: 7:30 p.m.  
Lieu: Maison des Femmes  
122 Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
867-2254

### 2-Santé Mentale et Physique

- changements physiques
- comportements au cours de la grossesse
- soins
- prise de conscience (préparation à l'accouchement)
- examens

Date: 26-01-83  
Heure: 7:30 p.m.  
Lieu: Maison des Femmes  
122 Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
867-2254

### 3-Sexualité-Libido

- Relation sexuelle
- Amour et Respect
- Bien-être corporel

Date: 01-02-83  
Heure: 7:30 p.m.  
Lieu: Maison des Femmes  
122 Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
867-2254

### 4-Grossesse du Couple

- Vivre une grossesse à deux?
- Les attentes de l'homme face à la grossesse
- Préparation à l'accouchement

Date: 09-02-83  
Heure: 7:30 p.m.  
Lieu: Maison des Femmes  
122 Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
867-2254

### 5-Droit-Relation-Famille

- droits juridiques (nom de l'enfant, adoption, concubinage, mariage)
- droits au travail (chômage, allocation, travail)
- droit à l'hôpital (dossier, demandes personnelles, salle d'accouchement)
- arrivée du nouveau-né (changements à l'intérieur de la famille)
- changements d'horaire
- problèmes et solutions
- ressources financières et matérielles

Date: Samedi 19-02-83  
Heure: 1:30 p.m.  
Lieu: Maison des Femmes  
122 Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
867-2254

Cette activité comprend deux ateliers avec plénière.

# DANSE EN CORPS

## ÉCOLE DE DANSE

### SESSION HIVER 1983

Rythme et mouvement, pré-jazz, jazz et routines aérobiques. Pour enfants, adolescents et adultes.

### PROFESSEURS:

Linda Boucher de l'Ecole Supérieure des Ballets Jazz de Québec et Josée Vermette de l'Ecole de Danse Quatre-Temps de Rimouski.

### INSCRIPTIONS:

13 et 14 janvier de 14h00 à 17h00, de 19h00 à 21h00.

au 460 Lafontaine,  
Rivière-du-Loup.

### Responsables:

Marie Alexandre: 867-2078  
Odette L'Italien: 862-5250

## sons et lumières

### La crise! Quelle crise?

C'est au tout début de février que s'ouvrira, au Musée du Bas St-Laurent, l'exposition sur la crise économique des années '30. Vous trouverez tous les détails dans les journaux et les média électroniques dès le 1er février.

#### La crise dans la région de Rivière-du-Loup

Cette exposition se veut une sorte d'oscilloscope social et culturel: traduire, en images, en objets, en informations de l'époque, le passage dans le milieu de l'onde de choc de la crise. Il est bien connu qu'un tremblement de terre n'affecte pas tous les

sols de la même façon. Si la crise ébranle tout l'édifice social, bouleverse les idées et les politiques, stoppe le mouvement d'industrialisation et d'urbanisation au Québec, comment le fait-elle, spécifiquement, dans notre région?

Voilà ce que nous avons cherché à connaître, puis à recréer pour vous. Nous avons tenté de traduire, en différents tableaux, tout l'ébranlement du tissu social et de la vie quotidienne dans les années '30, de reconstituer le paysage urbain et rural après ce choc.

#### L'implication du milieu

De là découle aussi le caractère "populaire" de cette exposition: nourrie des témoignages de la population, d'une part, elle se veut d'autre part un lieu d'expression et d'information pour les groupes communautaires, les syndicats, les associations touristiques, commerciales, industrielles, bref pour tout organisme intéressé par la **crise actuelle**.

Pour les personnes et les organismes intéressés, nous tenons à votre disposition un espace spécialement réservé à l'affichage, le dépôt pour consultation ou l'exposé de vos vues sur la crise, vos publications, vos assemblées ou autres activités locales et régionales. A cette fin, veuillez communiquer avec Michel Pelletier, au 862-7547.

Nous remercions, "L'Association des Marchands du Centre Commercial de Rivière-du-Loup" pour sa collaboration à cette exposition.

**BRAVO!**  
**8\$=10\$**



Trouvez l'annonce de la Villa du Poulet dans ce journal page 3 et découpez-y votre billet de 2 dollars applicable sur tout achat de 10\$

## santé dentaire

Par Pierre Michel d.m.d.

### L'après chirurgie

Les soins à domicile suivant une chirurgie sont relativement simples et leur application peut empêcher certains désagréments. Qu'il s'agisse tout simplement de l'extraction d'une ou de plusieurs dents ou d'une chirurgie plus complexe, les soins de base sont les mêmes. Tout d'abord, il s'agit de contrôler le saignement. La méthode la plus efficace est la pression que l'on exerce sur l'endroit où a eu lieu la chirurgie. On peut la faire avec des compresses de coton ou simplement des kleenex. Il faut surtout éviter de se rincer continuellement car alors vous délogez le caillot de sang et le saignement reprend. Gardez aussi une position semi-assise plutôt que de vous coucher.

Le deuxième problème est la douleur, à cet effet il y a l'application de froid qui peut soulager: telle une glace dans une débarbouillette sur le site de la chirurgie. On peut aussi utiliser les gelées anesthésiantes telles l'Orajet ou le Dolodent. IL y a évidemment les comprimés analgésiques, à cet effet il est préférable de demander une prescription au dentiste car celui-ci peut vous indiquer ceux qui font un meilleur soulagement suite à des chirurgies dentaires.

La troisième réaction est l'enflure, à la suite de toute chirurgie il y a toujours une réaction d'enflure. Toutefois celle-ci doit demeurer légère ou modérée sinon cela peut-être le signe d'une infection consécutive à la chirurgie. Il est recommandé à ce moment de revoir votre dentiste pour qu'il vérifie s'il y a risque sérieux d'infection. Il

faut surtout éviter à ce moment de mettre du froid s'il y a enflure, car en ralentissant la circulation du sang, vous aggraverez le problème. C'est de la chaleur qu'il faut appliquer pour réduire l'enflure et s'il y a infection, selon votre dentiste, les antibiotiques vous aideront.

Quoiqu'il en soit, si vous ressentez un malaise qui vous semble anormal après une chirurgie, n'hésitez pas à rappeler votre dentiste, il est là pour vous aider.

### Supports orthopédiques Elasto Line de Camp

Elasto Line est une gamme de supports orthopédiques pleine d'innovations pour la région thoracique, abdominale, sacrée et lombaire. La jolie couleur beige et l'ajustage lisse des bordures rendent ces supports absolument insoupçonnables sous les vêtements.

Les supports Elasto Line vous vont aussi bien, sont aussi confortables et semblent aussi doux que s'ils étaient faits sur mesure selon vos propres besoins.

Disponibles dans plusieurs modèles ces supports sont vendus exclusivement à la ph. Michel Daris.



**Michel Daris**  
PHARMACIEN

**Incredible  
Chasse au trésor**

au

## Centre Commercial de Rivière-du-Loup



-À tous les matins vous apprendrez le nom des 4 marchands de départ par le biais de C.J.F.P.

-Lors de vos achats à l'un de ces 4 marchands de départ nous vous remettons un **questionnaire d'indices**.

-**Recherchez ces indices** qui seront au nombre de 4.

-Remplissez le questionnaire et faites-le corriger à la table située au centre dans le mail.

-Parmi les questionnaires bien remplis nous ferons tirer au hasard un prix d'une valeur de **\$75.00 à \$100.00** chaque jour.

-Le gagnant  
de la journée  
**sera dévoilé**  
le soir même  
sur les ondes  
de **CKRT- TV**  
et **CIMT-TV**.

Les produits du Québec, un achat sensé!  
Créons de l'emploi au Québec.



Les maîtres épiciers Metro sont heureux de s'associer à la promotion des produits du Québec. Tous les produits de chez nous annoncés dans ces pages sont en effet des produits de grande qualité que nous sommes fiers de recommander à notre clientèle. Vous retrouverez les produits «Vivres du Québec» identifiés comme tels cette semaine dans tous nos magasins. Encourageons notre main-d'oeuvre pour mieux vivre au Québec.

**POULET FRAIS**  
Canada, cat. "A",  
moins de 2 kg  
**1,94\$ /kg**  
88¢/lb

**LES VIANDES**

<b>RÔTI DE SOC DE PORC FRAIS</b>	<b>3,02\$ /kg</b> 1,37\$ /lb
<b>JAMBON MIGNON DÉOSSÉ METRO</b> prêt à manger	<b>6,59\$ /kg</b> 2,99\$ /lb
<b>PAIN DE SIMILI POULET MERITE</b> (tranché selon vos besoins)	<b>3,26\$ /kg</b> 1,48\$ /lb
<b>CRETONS EN VRAC MERITE</b>	<b>4,36\$ /kg</b> 1,98\$ /lb

**BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE**  
**3,48\$ /kg**  
1,58\$ /lb

**RÔTI D'ÉPAULE PICNIC DE PORC FRAIS**  
**2,80\$ /kg**  
1,27\$ /lb

**SAUCISSON DE SALAMI TOUR EIFFEL**  
à l'ail ou au poivre  
**5,71\$ /kg**  
2,59\$ /lb

<b>SAUCISSES FUMÉES HYGRADE</b> régulières ou tout boeuf 454 g	<b>1,97\$</b>
<b>SAUCISSON DE SALAMI HYGRADE</b> tout boeuf 250 g	<b>2,07\$</b>
<b>JAMBON CUIT HYGRADE</b> tranché 175 g	<b>1,89\$</b>
<b>CHOIX DE CHARCUTERIE HYGRADE</b> tranché 175 g	<b>1,59\$</b>
<b>FONDUE PARMESAN BILOPAGE</b> surgelée 250 g	<b>2,29\$</b>
<b>SAUCISSES PUR PORC MERITE</b> surgelées 500 g	<b>2,29\$</b>
<b>BOEUF FUMÉ COORSH</b> tranché 2 env. de 75 g	<b>1,98\$</b>

**FILET DE PORC SURGÉLÉ**  
**6,37\$ /kg**  
2,89\$ /lb

**\*POMMES DE TERRE**  
Culture du Québec,  
Cat. Canada no. 1  
sac 4,54 kg  
**69¢**



**\*POMMES MCINTOSH**  
Produit du Québec,  
Québec de fantaisie  
sac 1,81 kg  
**1,38\$**

**LES FRUITS ET LÉGUMES**

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

<b>PÂTE EN CROÛTE AU BOEUF OU DINDE/JAMBON BILOPAGE</b> surgelé 500 g	<b>1,75\$</b>
<b>BOEUF FUMÉ PASTRAMI COORSH</b> noix de ronde ou bas de ronde fumé à l'ancienne (tranché selon vos besoins)	<b>10,54\$ /kg</b> 4,78\$ /lb
<b>MINI TERRINE CAMPAGNE LA DIJONNAISE</b> cognac ou au poivre	<b>5,40\$ /kg</b> 2,45\$ /lb
<b>SAUCISSON DE PEPPERONI LESTERS</b> (tranché selon vos besoins)	<b>5,05\$ /kg</b> 2,29\$ /lb
<b>CRETONS TAILLEFER</b> 300 g	<b>2,25\$</b>
<b>TÊTE FROMAGÉE TAILLEFER</b> 300 g	<b>1,89\$</b>
<b>PÂTE AU POULET OU TOURTIÈRE TAILLEFER</b> surgelé 225 g	<b>1,27\$</b>
<b>BACON SANS COUENNE MAPLE LEAF</b> régulier ou soupçon d'érable, tranché 500 g	<b>2,75\$</b>
<b>ÉPAULE DE PORC PICNIC MAPLE LEAF</b> fumé, désossé, prêt à manger	<b>5,49\$ /kg</b> 2,49\$ /lb

<b>*CAROTTES</b> Culture du Québec, Cat. Canada no. 1 cello 2,27 kg	<b>68¢</b>
<b>*CHAMPIGNONS BLANCS</b> Culture du Québec Cont. 850 mL	<b>1,69\$</b>
<b>*CHOU VERT MOYEN</b> Culture du Québec, Cat. Canada no. 1	<b>20¢ /kg</b> 09¢ /lb
<b>*FÈVES GERMÉES (CHOP SUEY)</b> Culture du Québec cello 454 g	<b>49¢</b>
<b>*TERREAU FLORAL TOUT USAGE</b> Produit du Québec Sac 10 litres	<b>98¢</b>
<b>*POT À FLEURS EN PLASTIQUE (FANTASIA)</b> Produit du Québec chacun	pot 4" <b>79¢</b> pot 6" <b>1,29\$</b>

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles. Si un article venait à manquer,



*En connaît not' monde!*

**Les "Bons-Voyage" vous amènent encore plus loin!**

Deux nouvelles destinations s'ajoutent maintenant aux destinations "Bons-Voyage!"

Pour plus de détails, consultez votre agent de voyages!

**30%**

de rabais sur les prix des destinations suivantes: la Jamaïque et Miami/Fort-Lauderdale!



**JUS DE POMMES CONCENTRÉ**  
surglacé  
ROUGEMONT  
cont. 355 mL

**89¢**

**LES SURGELÉS**

**PIZZA STYLE SICILIEN**  
TOMATE/PEPPERONI/FROMAGE  
DA VINCI  
bte 450 g **1,99\$**

**TARTE CUITE**  
ST-HUBERT  
sucre, pommes  
bte 680 g **2,19\$**

**METS ITALIENS**  
PIAZZA TOMASSO  
lasagne, sauce à la viande  
bte 369 g **1,89\$**

**CROQUETTES DE POULET PANÉ**  
LOUIS  
bte 500 g **1,59\$**

**DÎNERS ASSORTIS**  
WONG WING  
bte 340 g **1,59\$**

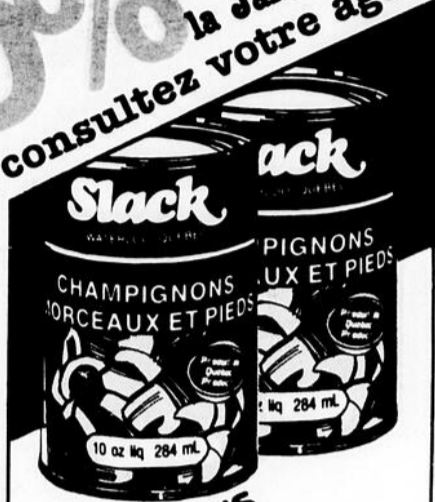
**GOBERGE**  
BLUE WATER  
bâtonnets,  
friture  
bte 680 g **3,29\$**

**PÂTE À PIZZA 3 M X 12"**  
LA PÂTE DORÉE  
sac 624 g **1,79\$**

**CREVETTES CUITES ET**  
DÉCORTIQUÉES  
MATANE  
sac 200 g **3,19\$**

**L'ÉPICERIE**  
CONFITURE AVEC PECTINE  
HABITANT  
fraises ou framboises  
bocal 750 mL **2,77\$**

**SAUCE POUR SPAGHETTI**  
CATELLI  
champignons ou viande  
bte 398 mL **99¢**



**CHAMPIGNONS**  
SLACKS  
piéds & morceaux  
bte 284 mL

**59¢**



**JUS DE POMMES PUR**  
clair ou brut  
Canada de choix  
bte ou  
boute. 1,36 L

**97¢**

**SAUCE**  
MÉTRO  
B B Q ou sandwichs chauds  
bte 400 mL **2/87¢**

**MARGARINE DURE**  
MÉTRO  
soya cont. 454 g  
(disponible au  
Québec seulement) **57¢**

**MÉLANGE À SOUPE**  
ST-ARNAUD  
alphabet & légumes,  
juliennes, pâtes et légumes,  
nouilles & légumes  
ou riz et légumes  
cont. 200 g **47¢**

**CAROTTES OU BETTERAVES**  
TRANCHÉES  
MÉTRO  
Canada de choix  
bte 540 mL **2/78¢**

**RAGOÛT**  
CORDON BLEU  
boeuf, irlandais,  
poulet ou diner  
bte 425 g **1,19\$**



**OEUF**  
MÉTRO  
catégorie gros Canada "A"  
1 douz.

**1,07\$**



**BISCUITS SODA**  
PREMIUM PLUS  
CHRISTIE  
salés ou non salés  
bte 450 g

**97¢**

**EAU MINÉRALE**  
ST-CASTIN  
cont.  
750 mL **3/1,00\$**

**FROMAGE**  
LACTANTIA  
brick doux, cheddar très doux  
ou doux blanc  
425 g  
à tartiner Ched-Art  
fondu 500 g **2,67\$**

**BOISSON AUX FRUITS**  
OKA DOHA  
raisin, orange, punch ou fraises  
paquet 6 X 200 mL **79¢**

**SIROP D'ÉRABLE**  
PUR  
CITADELLE  
clair  
cont. 375 mL **1,99\$**

**RELISH**  
CORONATION  
sucrée, hamburger,  
mais ou hot dog  
bocal 375 mL **77¢**

**YOGOURT**  
YOPLAIT  
flature ou fruits variés  
cont. 2/175 g **99¢**

**BISCOTTES**  
GRISOL  
régulières ou  
sans sel ajouté  
cont. 250 g **1,19\$**

**CAFÉ INSTANTANÉ**  
AVEC CHICORÉE  
ENCORE  
bocal 227 g



**4,29\$**

Sur présentation de ce coupon et à l'achat d'un bocal de 227 g de café Instantané Encore



MÉTRO

Obtenez un "Bon-voyage" d'une valeur de 55¢

Limite: un coupon par achat



**PETITS GÂTEAUX**  
VACHON  
mille-feuilles, caramel  
ou demi-lune au chocolat  
bte de 6

**1,37\$**

LE PLUS RÉCENT DISQUE

**"PASSE-PARTOUT" CHABICOUIN VOLUME 4**

En premier chez votre maître épicer Métrô Chabicoquin, un canard fort débrouillard qui se fait le défenseur de la nature, entraîne vos enfants dans mille et une aventures palpitantes. Voici un disque éducatif de très grande qualité préparé spécialement pour les enfants.

seulement **5,98\$** chacun avec achat minimum de 5,00\$ taxe en sus

**SHAMPOOING**  
MÉTRO  
cheveux normaux ou gras  
cont. 250 mL

**57¢**

**MARGARINE MOLLE**  
LACTANTIA  
soya  
(disponible au  
Québec seulement)  
cont. 454 g

**89¢**

**MOUTARDE PRÉPARÉE**  
SCHWARTZ  
bocal 750 mL

**99¢**

**MOUCHOIRS DE PAPIER**  
SCOTTIES  
blanc, bois de santal  
ou tournesol  
bte 200 feuilles

**79¢**

**ESSUIE-TOUT DE PAPIER**  
VIVA  
champagne, jaune ou blanc  
paquet 2 roule

**99¢**

Métrô du lundi 10 janvier au samedi 15 janvier 1983 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.



NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE  
LIMITER LES QUANTITÉS!  
SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU  
SAMEDI 15 JANVIER 1983.  
LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE  
DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE  
PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LES SUPERMARCHÉS  
**provigo**

**VOUS OFFRENT PLUS DE 140\$ D'ÉCONOMIE**

« Conservez votre circulaire »  
de coupon-rabais  
Cette semaine 16,00\$ d'économie.



**RÔTI DE PALETTE**  
COUPE RÉGULIÈRE  
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

**.95 /LB 2.09 /kg**



**SAUCE**  
POUR SANDWICHES CHAUDS  
CORDON BLEU

BTE DE 14 oz **.39**



**OEUFS**  
CANADA A  
CALIBRE GROS

LA DOUZAIN **.99**



**RÔTI DE CÔTES CROISÉES**  
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

**1.78 /LB 3.92 /kg**



**SAUCISSES FUMÉES**  
PROVIGO

EMB. DE 454 g **1.38**



**FARINE**  
PRÉ-TAMISÉE  
ROBIN HOOD

EMB. DE 3.5 kg **2.99**



**POIS VERTS**  
NO 4, DE CHOIX  
IDÉAL

BTE DE 19 oz **.59**



**DINER SURGELÉ**  
MACARONI ET FROMAGE  
STOFFER'S

EMB. DE 12 oz **.99**



**JUS DE TOMATES**  
DE FANTAISIE  
HEINZ

BTE DE 19 oz **2/ 1.00**



**BOEUF HACHÉ**  
MAIGRE

**2.28 /LB 5.03 /kg**



**BIFTECK DE PALETTE**  
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

**1.28 /LB 2.82 /kg**



**PÂTÉS, CORDON BLEU**  
CHOIX DE SAVEURS, (SAUF  
JAMBON ET JAMBON  
ET FROMAGE)

BTE DE 3 oz **2/ 1.00**



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

BOCAL DE 64 oz **1.77**



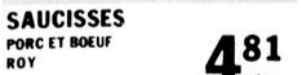
**BISCUITS, DARE**  
CAPUCHONS OU FONDANT  
AU CHOCOLAT

EMB. DE 450 g **1.59**



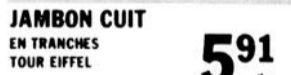
**SEVEN-UP**  
ORDINAIRE OU SANS SUCRE  
BOUT. CONS. DE 750 mL

**6/ 2.49**



**SAUCISSES**  
PORC ET BOEUF  
ROY

**4.81 /kg 2.18 /LB**



**JAMBON CUIT**  
EN TRANCHES  
TOUR EIFFEL

**5.91 /kg 2.68 /LB**



**SPAGHETTI**  
SPAGHETTINI OU  
MACARONI COUPÉ  
CATELLI

BTE DE 500 g **.77**



**JUS D'ORANGE**  
SURGELÉ  
CONCENTRÉ  
Mc CAIN

BTE DE 12.5 oz **.99**



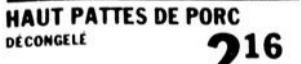
**MARGARINE DURE**  
À L'HUILE DE MAÏS  
FLEISCHMANN'S

CONT. DE 2 LB **2.39**



**ESSUIE-TOUT**  
CHOIX DE COULEURS  
SCOTTOWELS

EMB. DE 2 ROULEAUX **1.29**



**HAUT PATTES DE PORC**  
DÉCONGELÉ

**2.16 /kg .98 /LB**



**ROULÉS AUX OEUFS**  
AVEC SAUCE  
WONG WING

EMB. DE 12 **2.78**



**PÂTÉ**  
JAMBON OU  
JAMBON ET FROMAGE  
CORDON BLEU

BTE DE 3 oz **.59**



**CAFÉ INSTANTANÉ**  
ORDINAIRE OU  
DÉCAFEINÉ  
TASTER'S CHOICE

BOCAL DE 8 oz **5.39**



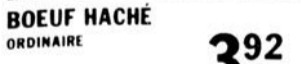
**MARMELADE**  
3 FRUITS  
PROVIGO

BOCAL DE 250 mL **.88**



**MENTHES**  
ÉPAISSES OU  
ROSES  
VIAU

EMB. DE 225 g **.99**



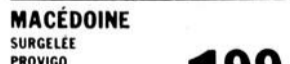
**BOEUF HACHÉ**  
ORDINAIRE

**3.92 /kg 1.78 /LB**



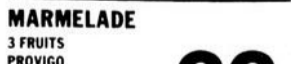
**PIZZA GARNIE**  
QUATRE TOILES

EMB. DE 9 POUÇES **2.68**



**MACÉDOINE**  
SURGELÉE  
PROVIGO

EMB. DE 32 oz **1.99**



**MARMELADE**  
3 FRUITS  
PROVIGO

BOCAL DE 250 mL **.88**



**MÉLANGE À GÂTEAU**  
CHOIX DE SAVEURS  
MONARCH

ENVELOPPE DE 250 g **.59**



**COCOA**  
FRY'S

BTE DE 250 g **2.79**



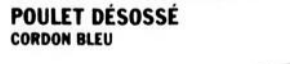
**CRISTAUX GAI MEUNIER**  
À SAVEUR D'ORANGE  
OU DE RAÏSIN

EMB. DE 33.3 / 1.45L **1.19**



**SHAMPOING**  
POUR CHEVEUX NORMAUX OU GRAS  
PRÉP

CONT. DE 300 mL **2.89**



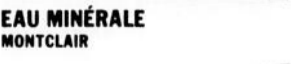
**POULET DÉOSSÉ**  
CORDON BLEU

BOCAL DE 175 g **.99**



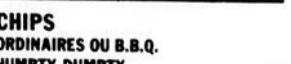
**FÈVES VERTES OU JAUNES**  
COUPÉES, DE CHOIX  
IDÉAL

BTE DE 18 oz **.69**



**EAU MINÉRALE**  
MONTCLAIR

EMB. DE 6 x 200 mL **1.79**



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

SAC DE 300 g **1.19**

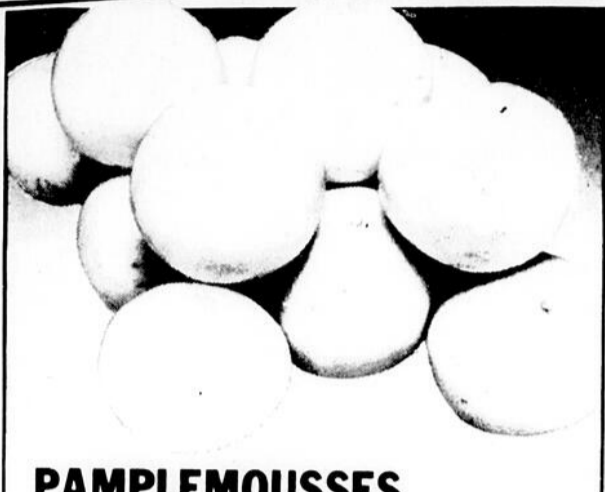
# DESTINATION ÉCONOMIE



**BISCUITS SODA  
"PREMIUM PLUS"  
CHRISTIE**

BTE DE  
450 g

**.99**



**PAMPLEMOUSSES  
BLANCS, PRODUIT DE FLORIDE  
GROSSEUR 48**

8/ **1.59**



**RIZ FRIT  
CHOIX DE SAVEURS  
DAIN**

BTE DE  
350 g

**.77**



**SOUPES  
CHOIX DE SAVEURS  
HABITANT**

BTE DE  
842

3/ **.99**



**CHOU VERTS  
CANADA NO 1, PRODUIT DU QUÉBEC  
GROSSEUR 16**

CHACUN

**.43**



**BANANES CHIQUITA  
PRODUIT IMPORTÉ**

3.39 kg

**.86**



**FROMAGE CANADIEN  
24 TRANCHES, "SINGLES"  
KRAFT**

EMB. DE  
500 g

**2.67**



**YOGOURT  
CHOIX DE SAVEURS  
DELISLE**

CORT. DE  
500 g

**1.09**



**AVOCATS  
PRODUIT IMPORTÉ  
GROSSEUR 36**

CHACUN

**.49**



**TERREAU FLORAL  
PRODUIT DE FLORAL**

EMB. DE  
10 litres

**1.29**

**PAPIER HYGIÉNIQUE  
CHOIX DE COULEURS  
COULEUR**

EMB. DE 4 ROULEAUX

**1.29**

BTE DE 15,5 oz

**2.59**

**PEPSI-COLA**

BOUT. CONS. DE 750 mL

**6/ 2.49**

VERRE DE 250 mL

**.69**

**SAUCE À LA VIANDE  
CATELLI**

BTE DE 14 oz

**.99**

BOCAL DE 375 mL

**1.88**

**JUS DE POMMES  
VITAMINÉ, PROVIGO**

BTE. DE 48 OZ.

**1.29**

EMB. DE 350 g

**1.99**

**SAUMON  
KETA  
TEA ROSE**

BTE DE 15,5 oz

**2.59**

BTE DE  
100 g

**.99**

**MOUTARDE  
PRÉPARÉE  
CONDOR**

VERRE DE 250 mL

**.69**

BTE DE  
8,5 oz

**.29**

**AMPOULES  
40, 60 OU  
100 WATTS  
PROVIGO**

EMB. DE 2

**.77**

CONT. DE  
200 g

**1.09**

**DETERSIF  
POUR LA LESSIVE  
TIDE**

BTE DE 4,8 kg

**8.99**

BTE DE  
30

**1.99**

## LES SUPERMARCHÉS provigo

**3\$** provigo vous offre.

A l'achat d'un ensemble d'assiettes à pain/salade (PR-2) du service de vaisselle MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**3\$** provigo vous offre.

A l'achat d'un plat à service (PR-3) du service de vaisselle MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**1\$**

HUMPTY DUMPTY VOUS OFFRE CE COUPON-RABAIS

A l'achat ou l'échange d'un couvert à 4 places (PR-1) du service de vaisselle MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**2\$**

LA LAITIÈRE LA FERME VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat du SUCRER ET POT À CRÈME (PR-2) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**2\$**

PURFRUIT VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat de 2 TROUSSES SALIÈRE ET POIVRIÈRE (PR-4) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**2\$**

LACTANTIA VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat d'un BEURRIER AVEC COUVERCLE (PR-7) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**2\$**

GAILURON VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat d'une LÉGUMIERE OU BOL À SALADE (PR-8) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**3\$**

CRUSH VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat d'une SAUCIÈRE AVEC COUVERCLE (PR-9) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**3\$**

CHASE et SANBORN VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat d'une CASSEROLE AVEC COUVERCLE (PR-10) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**3\$**

HILLS VOUS OFFRE CE COUPON RABAIS DE

A l'achat d'une CAFETIÈRE THÉRIÈRE (PR-11) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**2\$**

CORDON BLEU VOUS OFFRE UN RABAIS DE

A l'achat de CHANDELLES (PR-12) DU SERVICE DE VAISSELLE MON AMIE m.c.

VALIDE JUSQU'AU 22 JANVIER 1983. LIMITE DE 1 COUPON PAR ACHAT.

**OFFRE SPÉCIALE!**

Le tout dernier roman de Roger Lemelin

En exclusivité dans

LES SUPERMARCHÉS **provigo** PARTICIPANTS

**9.95**

CHACUN

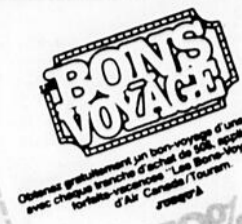


**ÉPICIERS UNIS**

# GEM

## ECONOMIQUE EN GRAND

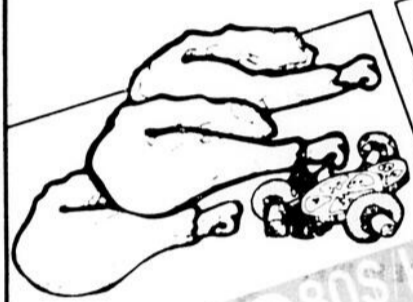
Les prix sont en vigueur du lundi 10 janvier au samedi 15 janvier 1983 17.00hres inclusivement. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.  
Les illustrations de cette page ne servent qu'à illustrer la marque des produits annoncés. Le texte prévaut en toutes occasions.  
S'il advenait qu'un article vienne à manquer veuillez demander un coupon de remise au comptoir et le prix vous en sera garanti.



Obtenez gratuitement un bon-voyage d'une valeur de \$5 avec chaque tranche d'achat de \$25, applicable sur les voyages-vacances "Les Bons-Voyages" de l'Air Canada/Touram.



Sur présentation de ce coupon et l'achat de café instantané à la chicorée Encore en bocal de 283gr au prix de 4.29\$, obtenez un "Bon-voyage" d'une valeur de 5.00\$.  
Limite: 1 coupon par achat



**CUISSES DE POULET**  
Sans os  
Surgeelées individuellement  
Sac 1.5 kg Env.  
**2,80\$ / kg**  
**1,27\$**



**MARGARINE MOLLE THIBEAULT**  
Cont. 907 gr  
**1,39\$**



**JUS DE TOMATE LIBBY'S**  
Cont. 1,36 litre  
**97¢**

**POITRINES DE POULET**  
Sans os  
Surgeelées individuellement  
Sac 1.5 kg Env.  
**3,51\$ / kg**

**SAUCISSES FUMÉES**  
Régulières ou tout boeuf  
MAPLE LEAF Pqt 454 gr  
**1,97\$**

**JAMBONNEAU OU GROUPE DE PORC FRAIS**  
\$ kg  
**1,59\$**

**SAUCISSES FRAICHES**  
Pur porc ou tout boeuf  
(Plateau) BILOPAGE  
\$ kg  
**5,40\$**

**FILETS DE PORCS**  
Surgeelées  
\$ kg  
**1,48\$**

**TÊTE FROMAGÉE**  
BILOPAGE Cont. 283 gr  
**1,95\$**

**EPAULE DE PORC**  
Picnic  
fumée  
desossée  
Prête-à-manger MERITE  
\$ kg  
**2,89\$**

**BOEUF FUMÉ**  
Tranche  
COORSH 4 Env. de 50 gr  
**1,95\$**

**SALAMI**  
Tout boeuf  
Tranche selon vos besoins  
MERITE  
\$ kg  
**2,27\$**

**FRIENDS SURGÉES**  
BELLE FERMIERE  
Pqt 500 gr  
**2,55\$**

**SAUCISSON DE BOLOGNE**  
Régulier ou cire  
MAPLE LEAF  
Morceau 1 kg et plus  
\$ kg  
**5,03\$**

**PÂTE A LA VIANDE SURGÉE**  
Poulet, dinde, boeuf, boeuf hache, chinois ou tourtière  
BELLE FERMIERE  
Bte 175 gr  
**2,37\$**



Maintenant disponible chez votre épicer GEM! le nouveau disque **«PASSE-PARTOUT»**  
Volume 4  
Prix régulier 8.98 \$  
Prix de vente **5,98\$**  
Une économie de 3.00 \$ (avec un minimum d'achat de 5.00 \$)

**SAUCISSON DE BOLOGNE**  
Régulier ou cire  
MAPLE LEAF  
Morceau 1 kg et plus  
\$ kg  
**2,28\$**

**RUTABAGAS**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1  
\$ kg  
**20¢**

**CAROTTES**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1  
Sac 2.27 kg (5 lbs)  
**68¢**

**CHOUX VERTS**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1  
\$ kg  
**20¢**

**GERMES DE LUZERNE**  
Cont. 113 gr (4 on)  
**39¢**

**POMMES DE TERRE**  
Produit du Québec  
Catégorie Canada # 1  
Sac 2.09 kg (4 lbs)  
**1,35\$**



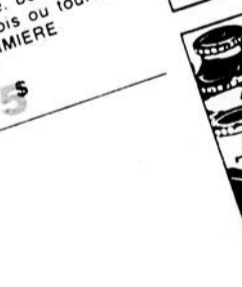
**POMMES MC INTOSH**  
Produit du Québec  
Catégorie de fantaisie  
Sac 1,82 kg (4 lbs)  
**1,38\$**



**SAUCE HABITANT B.B.Q.**  
Bte 398 ml  
**1,00\$**



**VINAIGRE**  
Champagne, jaune, blanc  
VIVA  
Pqt 2 rlx  
**99¢**



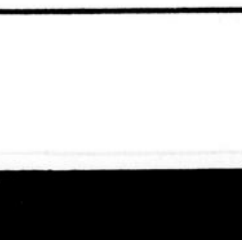
**BREUVAGES**  
Pommes, raisins, orange, fraises, limonade  
Bessy's  
Pqt de 6 x 200 ml  
**89¢**



**PÂTE DE TOMATE GATTUSO**  
Bte 156 ml  
**2,79¢**



**SAUCE HABITANT B.B.Q.**  
Bte 398 ml  
**1,00\$**



**SAUCE HABITANT B.B.Q.**  
Bte 398 ml  
**1,00\$**

**SIROP D'ÉRABLE**  
Pur clair  
CITADELLE Cont. 375 ml  
**2,29\$**

**KETCHUP**  
Aux fruits  
CANADIANA Bocal 500 ml  
**1,69\$**

**RELISH**  
Cu-bits sucres, hamburger ou hot dog  
BICK'S Bocal 375 ml  
**1,09\$**

**PETITS GHERKINS OU OIGNONS SUCRÉS OLIVES FARCIES**  
Kent  
MC LARENS Bocal 375 ml  
**1,89\$**

**OLIVES**  
Natures reines ou farcies  
manzanilla  
HABITANT Bocal 625 ml  
**2,49\$**

**FROMAGE**  
Canadien Env. individ.  
Pqt de 1 kg (32 tranches)  
**5,89\$**

**CRAQUELIN-FROMAGE**  
Fromage canadien  
KRAFT Bte 96 gr  
**65¢**

**SAVON EN BARRE**  
Régulier  
COAST Pqt de 4 (380 gr)  
**1,89\$**

**SAVON EN POUDRE**  
Pour la vaisselle  
CALGONITE Bte 1.4 kg  
**3,49\$**

**ADOUCISSEUR LIQUIDE**  
DOWNY Cont. 3 litres  
**4,39\$**

**SACS A SANDWICHS**  
BAGGIES Bte 50  
**78¢**

**YOGOURT**  
Nature ou aux fruits  
asst. YOPLAIT  
Cont. 2 x 175 gr  
**2,99\$**

**BISCUITS**  
Pépites de chocolat ou Fudge-O  
CHRISTIE  
Sac 450 gr  
**1,39\$**

**LEGUMES EN CONSERVE**  
Pois verts, fèves jaunes ou vertes assaisonnées, fèves jaunes ou vertes coupées tant., mais en crème ou pois & carottes  
DEL MONTE Bte 398 ml  
**67¢**

**TOMATES**  
De choix  
ST-CASTIN Bte 796 ml  
**69¢**

**SAUCE A PIZZA**  
GATTUSO Bte 213 ml  
**59¢**

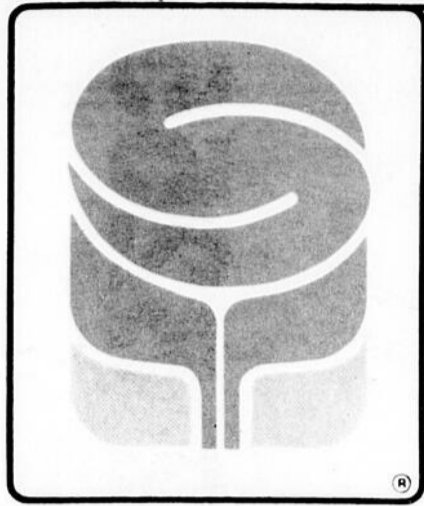
**CAFÉ INSTANTANÉ**  
MAXWELL HOUSE  
**5,39\$** Bocal 283 gr

**BREUVAGE CHOCOLAT INSTANTANÉ**  
ST-CASTIN Sac 1 kg  
**1,98\$**

**CHOCOLAT CHAUD**  
Régulier ou guimauves  
NESTLE Bte de 10  
**1,79\$**

**EAU MINÉRALE**  
ST-CASTIN  
Cont. 750 ml  
**3/1,00\$**

**862-8255**  
**RIVIERE-DU-LOUP**  
**63 FRASERVILLE**



# L'HIVER

## le temps de bien manger

Spéciaux en vigueur jusqu'au 16 janvier 1983



Affilié à J.L. Duval

**grad** Les prix confiance

### SUCRE GRANULÉ

Extra-fin  
**GRAD**  
Sac 2 kg **1,25**

**JUS DE TOMATES**  
Fant. GRAD  
Bte 19 oz **56¢**

**POIRES BARTLETT**  
Can. choix GRAD  
Bte 28 oz **1,35**

**POIS À SOUPE**  
GRAD  
Cello 4 lbs **1,69**

**PÂTES ALIMENTAIRES**  
(3 variétés)  
GRAD  
Bte 1 kg **97¢**

**KETCHUP AUX TOMATES**  
GRAD  
Bte 1 L **2,43**

**AMPOULES ÉLECTRIQUES**  
40-60-100 Watts  
GRAD  
Emb. 2's **83¢**

**MOUCHOIRS DE PAPIER**  
Blancs  
GRAD  
Bte 200's **1,03**

**FÈVES AU LARD**  
Sauce tomate  
**CLARK**  
Bte 19 oz **85¢**

**FROMAGE**  
Plain  
**CHEEZ WHIZ**  
Bocal 500 g **2,49**

**FROMAGE MOZZARELLA**  
**KRAFT**  
Bloc 16 oz **2,99**

**ASSOUPLISEUR DE TISSUS**  
Parfumé ou inodore  
**BOUNCE**  
Bte 40's **2,79**

**DENTIFRICE**  
**AIM**  
Tube 100 mL **1,19**

**DÉTERGENT LIQUIDE**  
**WISK**  
Cont. 2 L **3,89**

**CAFÉ INSTANTANÉ**  
**MAXWELL HOUSE**  
Bocal 10 oz **4,99**

*Des viandes de choix*

	<b>POITRINES DE POULET</b> Congelées <b>3,45<sub>kg</sub> 1,56<sub>lb</sub></b>
	<b>BOLOGNE</b> Cello et ciré TAILLEFER <b>1,09<sub>kg</sub> 86¢<sub>lb</sub></b>
	<b>CRETONS TAILLEFER</b> 300 gr <b>2,19<sub>ch.</sub></b>
	<b>SAUCISSES PORC ET BOEUF</b> TAILLEFER Vrac <b>3,29<sub>kg</sub> 1,49<sub>lb</sub></b>
<b>POULET SURGELÉ</b> Cat. Can. Utilité <b>2,09<sub>kg</sub> 95¢<sub>lb</sub></b> 1.5 à 2 kg	
<b>CUISSES DE POULET</b> Congelées <b>2,39<sub>kg</sub> 1,08<sub>lb</sub></b>	

*Fruits et légumes frais*

	<b>TOMATES</b> Pr. Floride Can. No 1 Gr. 6 x 7 <b>1,15<sub>kg</sub> 52¢<sub>lb</sub></b>
	<b>POIREAUX</b> Pr. E.U. Can. No 1 <b>39¢<sub>ch.</sub></b>
	<b>CHAMPIGNONS BLANCS</b> Pr. Québec, Can. No 1 Cello 8 oz <b>1,15<sub>ch.</sub></b>
	<b>POMMES MC INTOSH</b> Pr. Québec Can. no 1 <b>99¢<sub>sac</sub> 3 lbs</b>
	<b>CLÉMENTINES</b> Du Maroc Can. No 1 <b>1,09<sub>dz</sub></b>

<b>JUS D'ORANGES, PAMPLE. non-sucré, PAMPLEMOUSSES ROSES non-sucré LIBBY'S</b> Bte 6 oz <b>6/1,69</b>	<b>SOUPE</b> Poulet et nouilles LIPTON, bte 4 env. <b>1,45</b>	<b>HUILE VÉGÉTALE</b> CRISCO Bte 750 mL <b>1,69\$</b>
<b>JUS DE PRUNEAUX</b> WELCH Bte 40 oz <b>2,15</b>	<b>MÉLANGE À GÂTEAU</b> Des anges DUNCAN HINES, bte 410 g <b>1,83</b>	<b>DÉTERSIF LAVE-VAISSELLE</b> ALL Bte 1.4 kg <b>3,09</b>
<b>ALPHA-GHETTI BOEUF</b> (Pâtes alim. préparées) LIBBY'S, bte 15 oz <b>91¢</b>	<b>BISCUITS VIAU</b> Royal, Village Cello 900 g <b>1,99</b>	<b>DÉTERGENT LIQUIDE</b> IVORY Cont. 1.5 L <b>3,39</b>
<b>PÂTE DE JAMBON</b> CORDON BLEU Bte 3 oz <b>67¢</b>	<b>BISCOTTES</b> Normales ou saas sel ST-MONRÉ, bte 280 g <b>99¢</b>	<b>LAINE D'ACIER FINE</b> Médium BULL DOG Bte 6's <b>45¢</b>
<b>CREVETTES MOYENNES</b> Rég. MARVELOUS Bte 4 oz <b>2,79</b>	<b>PAIN DE CAMPAGNE</b> Grillé, normal ST-MONRÉ, bte 260 g <b>99¢</b>	<b>GANTS HAND SAVER</b> Courts PLAYTEX (3 grandeurs) <b>1,39<sub>ch.</sub></b>
<b>SAUMON KÉTA</b> TEA ROSE Bte 1 lb <b>2,49</b>	<b>GUIMAUVE AÉRO-FORMÉ</b> Jet blanc ou fruit KRAFT Cello 250 g <b>63¢</b>	<b>TABLETTES DE CHOCOLAT</b> Aéro, Coffee Crisp ROWNTREE, cello 4's <b>1,19</b>

**Surgelés**

**TARTES AUX PACANES**  
McCAIN  
567 gr **2,49<sub>ch.</sub>**

**JUS D'ORANGES**  
NIAGARA  
12 1/2 oz **79¢<sub>lb</sub>**

Spéciaux disponibles chez ces marchands seulement

Les photos de cette page ne servent qu'à illustrer la marque des produits annoncés. le texte prévaut en tout temps.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de corriger les prix incorrects résultant d'une erreur d'impression

ça profite

**Epicerie Régent Ouellet** Saint-Alexandre, Kam. **495-2886**

# la page commerciale



Il n'est pas encore familier avec le métier de boucher, mais avec les années, ça viendra. Vous avez reconnu Serge Chouinard qui est à l'emploi de la Boucherie Gendron Enr., située au 201 Lafontaine, Rivière-du-Loup. Débrouillard et toujours empressé, ses services sont très appréciés de la clientèle.



Le restaurant Café 300, rue Lafontaine à Rivière-du-Loup est sous une nouvelle administration depuis le début décembre. Mme Monique Fortier, propriétaire, vous invite au petit déjeuner et à venir déguster la bonne cuisine du Café 300.



Gagnante du four micro-ondes Hitachi Mme Nicole Drapeau de la route rurale n. 1 à Kamouraska est l'heureuse gagnante d'un four micro-ondes Hitachi d'une valeur de près de 600.\$ dollars. Le sort a désigné Mme Drapeau lors du tirage effectué par M. André D'Amours, propriétaire de Les Télévisions Rivière-du-Loup Inc., le 23 décembre dernier. Félicitations à l'heureuse gagnante de ce magnifique prix attribué dans le cadre de cette promotion organisée par Les Télévisions Rivière-du-Loup [Hitachi] et le journal Le St-Laurent-Echo. [Photo M.F.]



Au dépanneur Libre Service Irving du Boulevard Hôtel de Ville, M. Alphonse Thériault propriétaire vous invite à venir le rencontrer dès 6h30 du matin afin de profiter au maximum de ses nombreux produits tels que: essence, quincaillerie, épicerie licenciée, charcuterie etc...M. Thériault vous accueillera avec son sens de l'humour qui vous fera sans doute sourire. Ne manquez pas le rendez-vous il vous y attend jusqu'à 23 heures tous les jours. [Photo Pierre Lévesque]

**BRAVO!**  
**8\$=10\$**

Trouvez l'annonce de la Villa du Poulet dans ce journal page 3 et découpez-y votre billet de 2 dollars applicable sur tout achat de 10\$

**Jovi Super Marché Sénéchal**  
SPECIALS DU 12 AU 15 JANVIER  
114 Témiscouata Rivière-du-Loup  
Tél: 862-7221

Café Chase & Sandborn A bouillir, sac de 16 oz.	2,39\$	Cartes à jouer Claridge	1,77\$
Sauce pour sandwichs Chaud, Habitant, 19 oz	59¢	Eau gazeuse Coke ou Sprite, 750 ml. 6 pour	2,57\$
Riz frit Dainty chinois 350g	77¢	Détergent liquide Axep Pour vaisselle, 1 l	1,49\$
Jus de tomates Bright 19 oz	59¢	Mini ravioli Chef Boy ardee 15 oz.	99¢
Thé Red Rose orange Pekoe 60 sacs	1,89\$	Savon de toilette Frais Senteur de mer, 95g	49¢
Grues Pré-cuit Robin Hood 13 oz	99¢	Mousse de bain Arôme gomme baloune, 1l	1,79\$
Soupe Aylmer Crème de champignons, 10 oz	49¢	Dîner Kraft Macaroni au fromage, 225g	55¢
Maïs en crème Idéal 19 oz	77¢	Ananas broyés Dole 19 oz	1,13\$
Olives farcies Gattuso 375 ml	1,88\$	Papier cellophane Saran Wrap, 15 m	95¢
Moutarde Axep Jarre de 750 ml	77¢	Margarine dure Crémex 16 oz	73¢
Sacs à déchets Axep blanc Cello de 10	49¢	Relish Coronation Au maïs, 375g	89¢
<b>Fruits et légumes</b>		<b>Viandes</b>	
Tomates rouges U.S.A. Can. no. 1,	1,52\$-kg 69¢-lb.	Rôti de cuisses de porc Portion de la croupe	3,48\$-kg
Pamplemousses roses Gr. 48	21¢-un	Pointe de surlonge Provient de boeuf, Can. "A"	6,35\$-kg 2,88\$-lb
Carottes du Québec Can. no. 1, 5 lbs.	79¢	Foie de boeuf En tranches	2,60\$-kg
Poireaux USA, Can. no. 1, 2 pour	79¢	Filet de morue	2,39\$-lb
		Saucisses porc & boeuf Rochette	4,81\$-kg

**POISSONNERIE DU ROI**

Centre Commercial  
867-2798

<b>Filet sole congelé</b> Boîte 5 lbs.	<b>2.39lb ou 5.26kg</b>	<b>Crevettes cuites congelées</b> Golte St-Laurent, boîte 1lb.	<b>5.95</b>
<b>Filet turbot congelé</b> Boîte 5 lbs.	<b>1.89lb ou 4.16kg</b>	<b>Homard en boîte,</b> 5 on.	<b>6.35ch.</b>
<b>Croquette morue</b>	<b>1.05lb ou 2.31kg</b>	<b>Pizza aux crevettes</b>	<b>3.25ch.</b>
<b>Brisure pétoncle</b>	<b>5.95lb ou 13.09kg</b>	<b>Filet morue IQF</b>	<b>1.59lb 3.50kg</b>

• Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.  
 • Spéciaux sur présentation de ces coupons seulement.  
 • Jusqu'à épuisement des stocks.  
 • Les photos identifient la marque de commerce seulement.  
 • Les textes prévalent pour l'identification et le format.

## Nos Spéciaux

EN VIGUEUR DU 5 AU 15 JANVIER 1983



# FAMILI-PRIX

*"Ça se passe entre nous"*

**PROTECTIONS LÉGÈRES**  
LIGHT DAYS  
régulières ou désodorisantes 30

**SAVON DE BEAUTE**  
CAMAY 3 pains

**1.99**

**BRIQUET**  
FAMILI-PRIX

**.79**

**COUCHES PAMPERS**  
premiers pas en 48 super absorbantes en 60 sans tranches

**8.99**

**DENTIFRICE**  
CREST 150 ml

**1.99**

**PAPIER HYGIENIQUE**  
VELOUR 4 rouleaux

**1.19**

**RÉGIME D'AMAIGRISSEMENT**  
NUTRI-DIÉTÉ  
20 sachets ou 18 puddings

**7.99**

**ANTISUDORIFIQUE**  
en aérosol  
SOFT & DRI  
250 ml

**2.29**

**CRÈME HYDRATANTE**  
SILKENCE 90 ml

**3.29**

**LAIT DE MAGNÉSIE**  
PHILLIPS 350 ml

**1.69**

**LOTION POUR LE VISAGE**  
NOXZEMA  
hydratant + pebs  
60 ml

**2.79**

**LOTION POUR SOINS INTENSIFS**  
VASELINE 200 ml

**1.95**

**MAXI-SERVIETTES**  
PLAYTEX  
régulières ou désodorisantes 30

**2.89**

**MINI-SERVIETTES**  
LIBERTÉ-NOUVELLE  
régulières ou désodorisantes 30

**2.29**

**MOUCHOIRS**  
KLEENEX 300

**.87**

**BAUME POUR LES LEVRES**  
BLISTEX onguent  
4 gr  
BLISTIK bâton

**.69**

**HUMIDIFICATEUR**  
HANKSCRAFT à vapeur fraîche  
#241

**19.99**

**CAHIERS D'EXERCICE**  
CANADA Famili-Prix  
4 cahiers de 32 pages

**1.09**

**CLASSEUR A ANNEAUX**  
1 pouce

**1.99**

**PASTILLES CHLORASEPTIC**  
18

**1.49**

**TONIQUE WAMPOLE**  
450 ml

**3.99**

**ONGUENT ANALGESIQUE**  
BEN-GAY 50 gr

**1.79**

**BROSSE À DENTS**  
DR WEST'S Plus

**.79**

**COLLANTS DE SOUTIEN**  
Futuro 1 paire

**14.89**

**CRAYONS PRISMACOLOR**  
24

**5.99**

**FEUILLES MOBILES**  
lignes 250

**1.99**

**VITAMINES MULTIPLES**  
LES PIERRAFEU à croquer 100

**4.99**

**PANSEMENTS DE TISSU**  
adhésifs ELASTOPLAST #600 40 x 10 boni

**1.39**

**RINCE-BOUCHE**  
LISTERINE 500 ml

**2.29**

**ONGUENT PREPARATION H 25 gr**  
**SUPPOSITOIRES PREPARATION H 12**

**1.99**

**SAVON DE TOILETTE**  
CASHMERE  
BOUZNET 90 gr

**.25**

**HYGROMÈTRE**  
FAMILI-PRIX

**7.89**

**INFUSIONS**  
ELIMEX CALMEX L'ULTRA  
DIUREX 30 sachets

**2.39**

**LAMES**  
ATRA 10

**2.79**

**CRÈME MÉDICAMENTEUSE**  
PENATEN 55 gr

**2.29**

**HUILE DE FOIE DE MORUE**  
WAMPOLE  
10 minutes  
100 capsules

**2.59**

**SHAMPOING**  
BODY ON TAP  
pour cheveux normaux ou gras  
225 ml

**1.29**

**SACS JETABLES**  
pour biberon  
PLAYTEX 100

**2.99**

**CRÈME MÉDICAMENTEUSE**  
NETTOYANT MÉDICAMENTEUX  
CLEANASK 100 ml

**2.89**

**SAVON MÉDICAMENTEUX**  
CUTICURA

**2.35**



VARIETES

# Metche Davis

LIVRAISON GRATUITE  
240 Lafontaine  
862-6326  
400 Ouest Principale  
Cocoune  
867-1170



# Parlons d'agneau

Si vous cherchez une façon de varier votre menu et de satisfaire les goûts les plus raffinés de vos invités, offrez leur de l'agneau frais produit localement. Vous ne manquez pas alors de recevoir tous les compliments que mérite ce judicieux choix. Si par contre vous avez déjà essayé l'agneau, je suis certaine que vous

l'aurez apprécié et qu'il occupe déjà une place dans votre alimentation.

Dans ce dernier cas, je vous dirai que la réputation de l'agneau comme étant une viande grasse est fautive en tant qu'il s'agisse bien d'un agneau jeune, le genre d'agneau produit dans nos fermes d'élevage de la

région. Cette viande est très digestible si on la compare aux viandes traditionnelles et est moins grasse que le porc et le boeuf. Je fais référence ici au gras contenu dans le muscle même. Elle a un taux de protéine équivalent, est une bonne source d'énergie et contient autant de minéraux que les autres viandes à l'exception du potassium qui est plus élevé chez l'agneau.

Le potassium est un constituant cellulaire impliqué avec le chlore et le sodium dans l'équilibre osmotique. Il joue un rôle important dans les contractions et extensions musculaires et dans les stimuli nerveux.

Donc, en plus de sa saveur, l'agneau possède une valeur nutritive comparable ou supérieure aux autres viandes; n'est-ce pas là une autre bonne raison de l'intégrer à sa diète?

N'oubliez pas de toujours exiger l'agneau frais du K.R.T. puisqu'il est produit dans la région avec le souci de satisfaire les gens d'ici. Il est disponible dans les supermarchés de La Pocatière, Saint-Pascal et de Rivière-du-Loup de même que dans les bonnes boucheries de ces localités.

Voici une suggestion tirée du volume Cuisiner mieux l'Agneau et le Mouton aux éditions

Time Life.  
Bon appétit.  
**Causette F. Lavoie**  
Pour la Coop des productions Ovines du KRT  
495-2194

## Carré d'agneau

Servez ce carré avec des pommes de terre nouvelles persillées et des petits pois.  
Pour 2 personnes  
1 carré d'agneau avec 6 côtelettes  
2 cuillères à soupe de moutarde  
Sel et poivre  
2 cuillères à café de romarin haché  
6 cuillères à soupe de chapelure  
3 cuillères à soupe de persil haché  
2 gousses d'ail pilées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
60 g. de beurre, 30 g fondu et 30 g coupé en dés  
15 cl de bouillon.



Enduisez le carré de moutarde. Saupoudrez-le de sel, de poivre et de romarin. Mélangez la chapelure avec le persil, l'ail, du sel et du poivre. Enrobez le carré de ce mélange en pressant fermement pour qu'il adhère bien. Mettez le dans un plat à four peu profond et arrosez-le avec l'huile d'olive mélangée avec le beurre fondu.

Faites-le cuire au four préchauffé à 180 degrés C. (4 au thermostat) de 45 minutes à 1 heure, selon le degré de cuisson désiré. Dressez le carré sur un plat de service préalablement chauffé. Versez le bouillon dans le plat de cuisson et ajoutez les dés de beurre. Faites cuire, sans cesser de remuer jusqu'à ce que les sucs caramélisés se dissolvent dans le bouillon et que le beurre épaisse légèrement cette sauce. Versez la sauce autour du carré d'agneau et servez.

**BRAVO!**  
**8\$=10\$**



Trouvez l'annonce de la Villa du Poulet dans ce journal page 3 et découpez-y votre billet de 2 dollars applicable sur tout achat de 10\$

<b>Ribs Steak D1</b> Bifteck entrecôte, <b>5.27 kg 2.29 lb</b>	 <p>2011 Latontaine Rivière-du-Loup Serge Michaud Prop Tél 862-3521-22 rés. 862-7151 Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue</p>
<b>Contrefilet D1</b> <b>8.80 kg 3.99 lb</b>	
<b>Club steak D1</b> <b>5.49 kg 2.49 lb</b>	 <p>Canada Catégorie Utilité Congelé</p>
<b>Bifteck surlonge</b> <b>8.58 kg 3.89 lb</b>	
<b>Pattes de porc</b> <b>1.52 kg .69 lb</b>	<b>Poule à bouillir</b> <b>1.96 kg .89 lb</b>
<b>Cretons Micho</b> Bol 300 gr. <b>1.89</b> chacun	<b>Saucisse fraîche Micho</b> <b>3.73 kg 1.69 lb</b>
<b>Dinde</b> Canada cat. Utilité, congelée <b>2.62 kg 1.19 lb</b>	<b>Foie de porc frais</b> Tranché ou non <b>1.30 kg .59 lb</b>
<b>Boeuf haché</b> Ordinaire frais <b>3.29 kg 1.49 lb</b>	<b>Lièvres préparés</b> <b>1.99</b> chacun
<b>15.30</b> 5kg <b>13.90</b> 10lb	<b>Poulet</b> Canada Cat. Utilité congelé, <b>2.84 kg 1.29 lb</b>
<b>Boeuf haché maigre</b> <b>5.49</b> kg <b>2.49 lb</b>	<b>T-Bone steak</b> D1 <b>5.93 kg 2.69 lb</b>
<b>Boeuf cubes</b> <b>Croupe roulée</b>	<b>Epaule de jambon</b> Maple Leaf <b>3.51 kg 1.59 lb</b>
	<b>Fondue chinoise</b> <b>8.58 kg 3.89 lb</b>

## santé mentale

Jean-Marie Duval psychologue

### "J'ai pas le goût"

Clémence est une jeune femme talentueuse, séduisante et remplie d'espoir en l'avenir. Comme plusieurs d'entre nous, elle a tendance à croire que nous devons faire uniquement ce qui nous plaît. Au nom de cette erreur, elle s'apprête à abandonner un cours entrepris, il y a quelques années qui lui aurait permis de décrocher un diplôme de premier cycle universitaire. Que se passe-t-il donc dans la tête de Clémence qui l'amène à poser ce geste?


Dans la vaste gamme des démarches accessibles à l'être humain, il en est que certaines personnes trouvent avantageuses et agréables à faire. C'est le cas par exemple si vous vous adonnez à un passe-temps lucratif; musicien amateur dont les contrats de fin de semaine vous permettent d'acheter des biens de consommation que vous ne pourriez vous procurer autrement ou couturière à la pige qui arrondit ses fins de mois grâce à une clientèle régulière. Ces catégories de démarches ne présentent pas de problème particulier à leurs usagers.

Une seconde catégorie de démarches sont pour plusieurs êtres humains désavantageuses et pénibles à exécuter. C'est le cas du criminel qui se prépare à perpétrer son larcin. La plupart des tentatives en ce sens aboutissent, fort heureusement d'ailleurs, à des échecs. Cette perspective d'échouer et de payer de notre liberté le prix de semblables tentatives nous incite à démissionner devant pareille éventualité. Donc pas de problème dans cette catégorie non plus.

La troisième catégorie de démarches représente cependant une difficulté de taille. Il existe en effet des démarches qui sont avantageuses à long terme mais pénibles à mettre en branle alors que d'autres sont au contraire agréables à entreprendre mais nuisibles à long terme. Un exemple typique de démarche avantageuse mais pénible à faire est l'entraînement physique soutenu. S'il est clair que le marathonien n'éprouve pas toujours beaucoup d'agrément à courir quotidiennement, il est tout aussi évident cependant qu'il persiste, non pas pour en retirer une satisfaction immédiate, mais plutôt pour éprouver un plaisir plus considérable lorsqu'il aura atteint l'objectif pour lequel il s'entraîne. Par ailleurs, s'il est fort agréable de goûter aux plaisirs intenses de la gourmandise, la perspective à long terme de cette habitude n'est guère réjouissante sur la santé.

Cette troisième catégorie cache un hic spécial, par rapport aux deux autres. Pour bien des gens, renoncer à un geste agréable, ou s'imposer une démarche pénible ne figure que très rarement dans leur plan, sous prétexte qu'une chose désagréable doit être rejetée au profit d'une autre plus agréable. Comme les deux derniers exemples l'illustrent bien il s'agit là d'une perspective fort peu réaliste qui risque d'entraîner leurs promoteurs dans l'insatisfaction. Il vaut mieux au contraire adhérer à l'idée fort réaliste tendant à démontrer que les plaisirs les plus stables et les plus satisfaisants ne s'acquiert généralement qu'à la suite de démarches ardues et persévérantes et que les satisfactions à court terme, sont souvent pénibles sur le plan psychologique. La décision de Clémence appartient-elle à cette catégorie?

L'Hebdo, une formule efficace pour savoir ce qui se passe dans son milieu



L'HEBDO, LE JOURNAL LE PLUS PRES DE VOUS

LES HÉROS RÉGIONAUX  
ASSOCIATION DES ÉDITEURS DE LA PRESSE QUÉBÉCOISE  
COMITÉ TRANSPARENT

**CRÈMERIE ST-FIDÈLE**

St-Fidèle, Cté Charlevoix



Une marque de qualité dans les produits tels que:

**beurre et fromages assortis**

En vente dans les épiceries

### La demande conjointe en séparation de corps

Une séparation de corps constitue une séparation légale contrairement à une séparation de fait. Ainsi, les époux doivent se rendre devant un juge de la Cour supérieure pour être libérés du devoir de vivre ensemble. Ce qui différencie la séparation de corps du divorce, c'est que les conjoints ne peuvent se remarier, car le mariage existe toujours.

Avec le nouveau Code civil, les époux peuvent maintenant faire une demande conjointe en séparation de corps. En permettant la demande conjointe, le législateur a voulu favoriser l'autonomie des parties, assurer une plus grande participation de ces derniers à la solution de leurs différends, éviter les débats contradictoires, les chicanes inutiles, les délais et les frais. Le caractère accusatoire est également atténué.

C'est ainsi que les époux peuvent presser conjointement au tribunal lorsqu'ils en sont venus à une entente sur la décision de

mettre fin à leur union. Deux formes de demande conjointe sont maintenant possibles:

- demande conjointe avec projet d'accord;
- demande conjointe sans projet d'accord.

La demande conjointe est une procédure qui peut également être utilisée dans d'autres cas par les conjoints, par exemple, s'ils veulent obtenir la modification d'un jugement de garde.

Pour en savoir un peu plus à ce propos, adressez-vous à la Direction des communications du ministère de la Justice qui a produit un dépliant sur le sujet.

#### À Québec:

1200, route de l'Église, 2e étage  
SAINTE-FOY (Québec)  
G1V 4M1  
Tél: (418) 643-5140

#### À Montréal:

1, rue Notre-Dame est, ch. 3.133  
MONTREAL (Québec)  
H2Y 1B6  
Tél: (514) 873-6743

**BRAVO!**  
**8\$=10\$**



FAITES-LE!

Participation

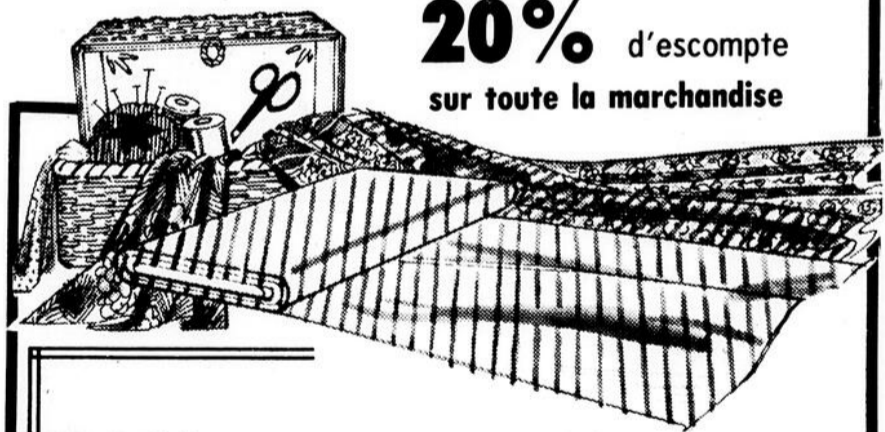
Trouvez l'annonce de la Villa du Poulet dans ce journal page 3 et découpez-y votre billet de 2 dollars applicable sur tout achat de 10\$

### Claire Gagnon Tissus "Coupons"

11 rue Gagné, St-Hubert, 497-3388

### Vente fin de saison

**20%** d'escompte  
sur toute la marchandise



**30%**

sur les imprimés à robes, crêpe, jersey et suédine.

**40%**


sur les lainages à manteaux et jupes, tricot à gilet.

- Un lot de jersey polyester, ratine et lainage à 1.00\$ le mètre.
- Gabardine polyester de première qualité 1.50\$ le mètre.
- Linge à vaisselle à 6.00\$ la douzaine
- Grosses bobines de fil polyester (couleurs assorties) 3 pour 1.00\$.

Prix en vigueur jusqu'au 30 janvier.

DU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE AU 31 JANVIER

**SOUSCRIVEZ À LA CAMPAGNE DU TIMBRE DE NOËL**



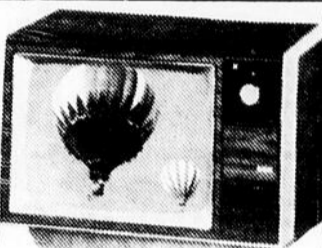
Association Pulmonaire du Québec

## Profiter des spéciaux de janvier Téléviseurs couleur

**RCA**



Image de  
33 cm. en diagonale  
(tube-image de 14 po)



**EGR333** Toutes les caractéristiques standard des téléviseurs RCA, plus un haut-parleur rond de 8,9 cm (3 1/2 po) et un indicateur de canaux lumineux. Consommation moyenne: 65 watts. Agréable fini noyer grenelé sur coffret en plastique durable. H: 33,3 cm (13 1/8 po), L: 45,7 cm (18 po), P: 41,6 cm (16 3/8 po).

Spécial RCA **\$395.**



**Modèle FGR473** Une grande qualité à un prix intéressant. Comporte toutes les caractéristiques standard du Compagnon, en plus des synchroniseurs VHF et UHF entièrement transistorisés à indicateurs de canal lumineux, de l'accord précis automatique et du haut-parleur ovale de 5 po (12,7 cm). La consommation moyenne d'énergie n'est que de 69 watts. Antennes comprises. Coffret d'un fini noyer grenelé sur plastique durable. H: 17,3/8 po (44,1 cm), L: 25,3/8 po (64,4 cm), P: 19,1/2 po (49,5 cm).

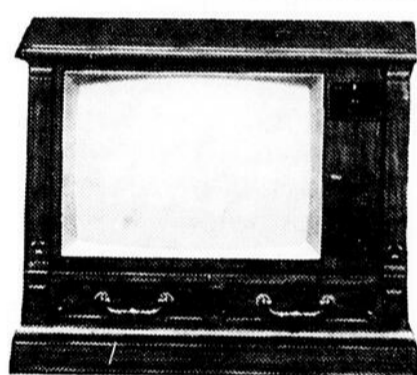
Spécial RCA **\$495.**



Image de  
48 cm en diagonale  
(tube-image de 20 po)

**FGR440R** Cet élégant ColorTrak de table se distingue par sa télécommande à exploration à 5 fonctions: marche-arrêt, volume haut-bas et exploration des canaux. Affichage des canaux par LED à l'avant. Grand haut-parleur ovale de 12,7 cm (5 po). Consommation moyenne de seulement 96 watts. Fini noyer grenelé sur coffret en plastique durable. H: 42,5 cm (16 3/4 po), L: 61,6 cm (24 1/4 po), P: 47,9 cm (18 7/8 po).

Spécial RCA **\$695.**



**GGR65B** Un meuble de style traditionnel élégant au fini pacanier. Ébénisterie de pièces choisies de bois dur massif et fibre de bois. Garnitures similibois. Roulettes dissimulées. H: 76,2 cm (30 po), L: 90,5 cm (35 5/8 po), P: 60 cm (23 5/8 po).

Spécial RCA **\$771.**

Image de  
38 cm en diagonale  
(tube-image de 16 po.)

**IGR350R** RCA allie la précision des lignes aux composants électroniques de haute technologie dans un nouveau téléviseur portable au style audacieux. Les lignes sont soignées et symétriques. Le fini noir et argent et les commandes placées sur le dessus reflètent sa conception ultramoderne. Ce ColorTrak peut être synchronisé par la télécommande à 6 fonctions ou le clavier manuel de l'appareil. Les deux haut-parleurs, dont un grave rond de 10,2 cm (4 po) et un aigu de 3,8 cm (1 1/2 po), procurent une reproduction audio rehaussée. Affichage des canaux par LED. Écouteur et écran amovible en acrylique sont inclus. Consommation moyenne: seulement 83 watts. Coffret en plastique durable. H: 38,7 cm (15 1/4 po), L: 46,7 cm (18 3/8 po), P: 43,5 cm (17 1/8 po).

Spécial RCA **\$658.**



Modèles ColorTrak et XL-100

meubles **prestige**

QUANTITES LIMITEES JUSQU'A EPUISEMENT

- Livraison gratuite KRT
- Plan mise de côté
- Service après vente.

646 Lafontaine  
Rivière-du-Loup  
862-8238

## Meubles Fitzback Ltée

862-7042

298 Lafontaine Rivière-du-Loup

DENYSE COTE

# PHARMACIE UNIPRIX

votre partenaire dans la lutte à l'inflation

**Cottonelle**  
Papier hygiénique Blanc  
4 rouleaux

**1.27**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client



**Mess Clean ou Nice N Easy**

Shampoings colorants, Teintes assorties

**3.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Clairesse**

Shampooing colorant, Teintes assorties

**4.19**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Stayfree**

48 mini-serviettes hygiéniques

**3.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Stayfree**

48 maxi-serviettes hygiéniques

**4.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Viva**

Essuie-tout Blanc  
2 rouleaux

**1.09**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Bic**

7 rasoirs pour hommes

**1.09**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**ECONOMISEZ VOS FILMS**

JUSQU'À \$500 DE REMBOURSEMENT

Par courriel sur vos film, développement de film ou accessoires de caméra, en achetant ces produits. Voir détails à l'étalage.

**Agril**

Shampooing ou Revitalisant 350 mL

**2.89**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Fabergé Organic**

Shampooing ou Revitalisant 450 mL PLUS 150 mL BONI

**2.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Keri**

Lotion 380 mL

**5.59**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Nivea**

Lait de beauté 300 mL

**3.79**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Playtex**

30 tampons hygiéniques non-désodorisants

**3.49**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**3.99**

DESODORISANTS

FILES pour appareils optiques, montres et calculatrices maintiennent disponibles dans toutes les pharmacies UNIPRIX.

**Crest**

Dentifrice 150 mL

**1.77**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Scope**

Rince-bouche 500 mL

**2.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**E-Toro**

Crème rince 225 mL

**1.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**E-Toro**

Shampooing 350 mL

**2.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Alpha Keri**

Huile thérapeutique 200 mL

**3.49**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Kemotex**

Pour ongles durs 10 mL

**3.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Si Fraiche**

48 protège-dent

**3.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**89¢**

Papier mouchoir Blanc Boîte de 200

**Prot**

Shampooing revitalisant 300 mL

**2.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Secret**

Désodorisant ultra-sec, 200 mL ou à bille 75 mL ou bâton 60 g

**2.29**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**le coin de bébé**

**5.89**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Pampers**

Couches jetables 48 Nouveau-Né avec fronces perméables

**9.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Turtles**

Chocolat au lait 400 g de Smiles n Chuckles

**4.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Dr. West**

Brosses à dents régulières

**2/1.19**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Playtex**

Ensemble de biberons

**8.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Playtex**

100 sacs jetables

**3.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Playtex**

Biberon format d'essai

**1.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Pampers**

Couches jetables 30 de Jour ou 24 Super-Absorbantes ou 22 de Nuit

**3.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Pampers**

Couches jetables 48 Premiers Pas avec fronces perméables

**5.09**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**ASPIRIN**

100 comprimés de Bayer

**1.89**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**CONTAC-C**

10 capsules

**1.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**4.99**

Paramettes Super ou 50  
100 comprimés ou gélules

**Garca**

Piles AA ou AAA ou C ou D En paquet de 2 ou 9 voit en paquet de 1

**2.79**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Sacs à ordures**

Velette, paquet de 10

**89¢**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Endalac**

Prêt-à-servir 946 mL

**1.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**2.99**

Liquide concentré 426 mL

2<sup>e</sup> 30¢ 1<sup>er</sup> 32¢

**S.M.A.**

Liquide concentré 385 mL

**1.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Similac**

Prêt-à-servir 945 mL

**2.29**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**3.19**

Liquide concentré 425 mL

2<sup>e</sup> 28¢ 1<sup>er</sup> 31¢

**Valta**

55 pastilles

**1.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**3.99**

175 pastilles

**Hormocetas**

Saccharine 650 comprimés PLUS 100 en BONI

**2.49**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**2.99**

Elastoplast  
100 rubans adhésifs

**PROMOTION DU 12 AU 20 JANVIER, 1983**

VOUS NE PAYEZ LE PRIX COUPÉ ANNONCÉ QUE SUR REMISE DU COUPON AU COMPTOIR SEULEMENT.

**DISPONIBILITÉ GARANTIE**

Si nous ne pouvons vous fournir le produit que vous désirez au prix coupé annoncé durant cette promotion, nous vous GARANTISSONS le même bas prix coupé de que notre stock sera renouvelé, en vous remettant un BON D'ACHAT DIFFÉRE.

Les dessins sont utilisés pour fins d'illustration seulement. Les descriptions prévalent sur les illustrations en tout temps. Obtenez des coupons Super-Epargne GRATUITS avec le développement de chacun de vos films.

**Ciradec**

Purificateur d'air décoratif

**1.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Bas Uniprix**

Bas aux genoux 2 paires **99¢**

Bas culottes 1 paire **79¢**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Uniprix**

Lave-vitres 4 litres

**1.49**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Norma-Ligne**

Régime amaigrissant Lait Malté Saveurs assorties

**7.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

20 SACHETS

**Cal-Gel**

100 comprimés de Laico

**4.69**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Johnson & Johnson**

Emplâtre pour le dos régulier épais **2.99**

Emplâtre belladone poreux pour les reins **4.39**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**1.99**

**2.49**

**NOUVEAU Glaco Rolair**

Purificateur d'air 15 g

**1.49**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Unipharm**

Huile minérale lourde 450 mL

**2.49**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Unipharm**

Pâte d'ile 125 g

**2.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Norma-Ligne**

Régime amaigrissant Pouding Saveurs assorties

**9.79**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

24 SACHETS

**Magnésium Forte**

100 comprimés de Laico

**5.59**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Tisanes**

20 sachets Saveurs assorties

**1.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client

**Kilo Shake**

6 sachets Saveurs assorties de Laico

**2.99**

Avec ce coupon du 12 au 22 01 83  
Limite: 3 par client