

la VOIX du SUD

VOL. 22 NO 1

LAC-ETCHEMIN, LE 4 JANVIER 1982

PORT PAYÉ À LAC-ETCHEMIN

LE CAHIER DE LA CONSOMMATION

A L'INTÉRIEUR VOS MARCHÉS D'ALIMENTATION

- **SERVI-PLUS** page 3
- **JIVI** page 5
- **MÉTRO** pages 6-7
- **PROVIGO** pages 8-9
- **GEM** page 11



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 dressez 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.

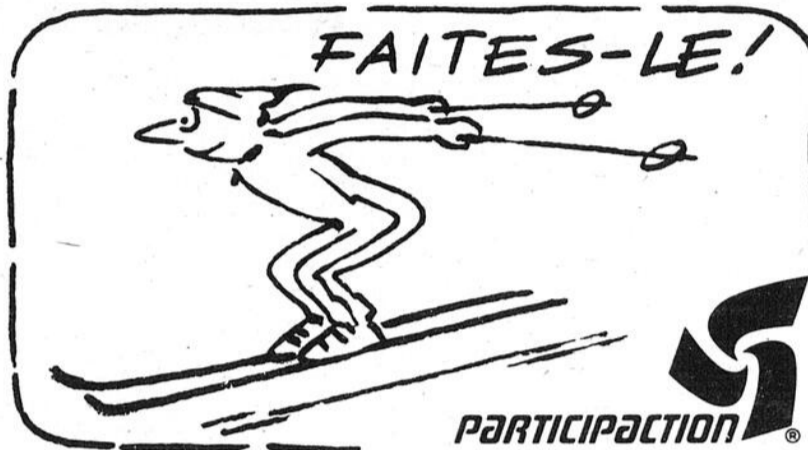
Avant de sélectionner ces articles, demandez-vous si le produit est réellement réduit. Aussi n'ayez pas peur de vous soulever ou de vous pencher pour atteindre les étagères situées au-dessus ou en-dessous du niveau des yeux: en général, leurs produits sont meilleur marché.

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, la 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.



MAINTENANT, PARTICIPaction VOUS DIT: « FAITES-LE! »

Il y a longtemps que vous pensez à faire de l'exercice?

Eh bien, vous allez avoir de l'aide bientôt, et vous vous retrouverez en bonne compagnie.

En effet, PARTICIPaction (qui est en quelque sorte la « bougie d'allumage » de l'activité physique au Canada) est sur le point de lancer une campagne de publicité dont le thème sera: Y penser, c'est pas assez... faites-le! «Après onze ans de promotion», explique Russ Kisby, président de PARTICIPaction, «nous croyons avoir convaincu les Canadiens que l'activité physique leur ferait du bien. Nous voulons maintenant les pousser à faire ce qu'ils savent qu'ils devraient faire: de l'activité physique pour être en forme.»

Comme toujours, PARTICIPaction bénéficiera de temps et d'espace mis gratuitement à sa disposition par les médias canadiens, à

titre de messages d'intérêt public.

La campagne de PARTICIPaction a été créée par plusieurs des communicateurs les plus imaginatifs du pays. Par exemple, c'est Listen! Audio Productions Limitée, de Montréal, qui a conçu la campagne de publicité humoristique pour la radio. «Les gens se souviennent de PARTICIPaction lorsque nos messages les font rire», précise Russ Kisby. Les messages publicitaires créés depuis quelques années par Listen! Audio Productions pour PARTICIPaction ont d'ailleurs remporté plusieurs prix et trophées lors de concours publicitaires — celui du Publicité-Club, entre autres.

Les annonces à la télévision seront réalisées par Kuper Productions. (Aucun d'eux ne reconnaîtra pas la voix du chanteur, nous vous annonçons qu'il s'agit de Pière Sénécal, un de

nos chanteurs professionnels les plus appréciés).

Dans les journaux, magazines et autres imprimés, on remarquera que PARTICIPaction a eu recours à deux dessinateurs. Pour les publications en français, Gité (dessinateur humoristique qui est l'auteur de nombreuses pages couvertures de la revue Croc) a créé des caricatures mordantes, qui encouragent les lecteurs à sortir de leur fauteuil et se dégourdir les muscles. Dans les médias anglais, les annonces de PARTICIPaction sont signées par un autre caricaturiste réputé, Hutchings.

Donc, ouvrez bien les yeux et les oreilles dès le premier janvier — lorsque sera lancée la nouvelle campagne de PARTICIPaction.

Quant à vos résolutions du Jour de l'An, n'oubliez pas qu'y penser, c'est pas assez... faites-le!

GENS DE BELLECHASSE

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

TOUTE L'ACTUALITÉ RÉGIONALE

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

Nom _____
Adresse _____

No téléphone _____

Code postal _____

la VOIX du SUD

C.P. 400
LAC-ETCHEMIN
G0R 1S0

- 1 an \$15.00
- 2 ans \$25.00
- chèque
- mandat poste

Du nouveau dans la perception des amendes

S'il existe un officier de justice à qui, bon gré ou mal gré, un grand nombre d'entre nous aura un jour affaire, c'est bien le percepteur d'amendes. Personnage-clé de la réforme de la *Loi sur les poursuites sommaires*, ce percepteur ne se contentera pas de récolter les amendes envers et contre tout. En fait, il devra servir de nobles causes: humaniser la justice, éviter aux gens l'emprisonnement et... épargner les deniers publics.

Qui ne s'est jamais fait «coller» une bonne amende? Excès de vitesse, phare défectueux, il y a bien des infractions mineures au Code de la sécurité routière qui entraînent cet irritant rappel à l'ordre. Mise à part la législation sur la circulation routière, il existe environ 300 lois provinciales dont la violation peut rendre passible d'amende. Jusqu'à maintenant, celui qui ne pouvait s'acquitter du montant d'une amende et dont les biens n'étaient pas saisissables se retrouvait tout bonnement en prison.

À l'heure actuelle, 43% des admissions dans les établissements de détention du Québec concernent des personnes condamnées pour non paiement d'amende; sur



l'année, cela représente 8% du taux d'occupation. Tous ces emprisonnés, en plus d'encombrer les centres de détention, non seulement ne paient pas leur amende, mais, comme tous les détenus coûtent fort cher à l'État, qui ne roule déjà pas sur l'or par les temps qui courent.

Une telle situation s'avérait pour le moins illogique. Afin d'y remédier, une nouvelle loi a été adoptée par l'Assemblée nationale du Québec, le 23 juin dernier. Il s'agit de la loi 67, *Loi modifiant*

la *Loi sur les poursuites sommaires*, le *Code de procédure civile* et d'autres dispositions législatives. Cette loi constitue une réforme importante en ce qu'elle propose des solutions de remplacement à l'emprisonnement. Au cœur de cette réforme, un nouvel officier de justice apparaîtra bientôt dans toutes les cours provinciales et dans certaines cours municipales: le percepteur d'amendes.

Odile Tremblay
Source magazine Justice

L'ADOPTION



La nouvelle loi: les grands principes

Rappelons les grandes lignes du cas Quirion: En décembre 1981, les Quirion accueillent Jonathan, un nouveau-né que sa mère avait consenti à confier au Centre des services sociaux (C.S.S.) deux jours après son accouchement. Mais moins d'un mois après son consentement, elle se ravise et entreprend des démarches judiciaires afin de reprendre possession de l'enfant. La requête aboutit devant le tribunal six mois plus tard. Elle est accueillie favorablement par le juge, mais les parents adoptifs refusent de remettre l'enfant alléguant qu'après tout ce temps ils se sont attachés à lui. La cause est allée en appel, où la cour a décidé qu'ils devaient rendre l'enfant.

Si la nouvelle loi avait été en vigueur l'an dernier, il n'y aurait pas eu de cas Quirion. D'abord, ces derniers n'auraient pas obtenu la garde de Jonathan. En effet, la loi 18 stipule que l'ordonnance de placement en vertu de laquelle l'enfant est confié à l'adoptant ne peut être prononcée avant les 30 jours suivant un consentement. Durant cette période, la mère naturelle peut se rétracter. La rétractation a alors un effet immédiat, et l'enfant doit être rendu *sans autre formalité ni délai*.

Cependant, une fois l'ordonnance de placement émise par le Tribunal de la jeunesse, le lien de filiation biologique est rompu et sa reconnaissance juridique impossible. Toutefois il existera toujours une zone grise entre la fin du délai de 30 jours et l'ordonnance de placement. Un laps de temps durant lequel le parent naturel peut s'adresser au tribunal pour obtenir la restitution de l'enfant. Mais le résultat est moins certain dans la mesure où, contrairement à ce qui est prévu pour la période de 30 jours, cette requête devra être appuyée par une preuve ou un motif convaincant, fondé sur le meilleur intérêt de l'enfant.

À compter de l'émission de l'ordonnance, et toujours selon la nouvelle loi, l'enfant doit vivre avec l'adoptant pendant six mois, au terme desquels un jugement d'adoption pourra être demandé.

Le dossier retourne donc devant le tribunal qui examine certains éléments de preuve attestant que l'enfant s'est adapté à sa famille adoptive. En cas de rapport contraire, le jugement sera retardé et la décision mise entre les mains du tribunal. Une fois le jugement d'adoption rendu, la rupture avec la famille d'origine est plus que jamais consommée.

La loi prévoit donc qu'un enfant peut être adopté avec le consentement de ses parents ou de son tuteur. Elle prévoit également un processus similaire pour l'enfant abandonné, l'orphelin ou celui dont les pères et mères ont failli à leurs responsabilités ou qui ont été déchus de leur autorité parentale. En pareil cas, à défaut de consentement, on a recours à la déclaration judiciaire d'adoptabilité, une procédure qui doit être faite à la demande de l'enfant lui-même, d'un de ses proches parents ou du Directeur de la protection de la jeunesse. Une fois la déclaration sanctionnée par le tribunal, les modalités de placement suivent leur cours normal avec le prononcé de l'ordonnance, puis du jugement d'adoption.

Qui peut adopter?

Là encore la loi fait peau neuve. Plus question pour les conjoints de fournir leur certificat de mariage. Plus question pour les célibataires de limiter leur choix aux seuls enfants de leur sexe. La nouvelle loi a balayé ces considérations issues d'une autre époque. Désormais «toute personne majeure peut, seule ou conjointement avec une autre personne, adopter un enfant.» Légère restriction à ce libellé très large: l'adoptant doit avoir au moins 18 ans de plus que l'adopté. Mais le tribunal peut toujours passer outre à cette règle s'il le juge nécessaire.

Quand à l'adopté, il n'est plus soumis aux conditions de sa naissance. L'ancien Code civil, en effet, établissait des distinctions entre l'enfant légitime et l'enfant naturel. Ce n'est plus le cas. Tout enfant mineur peut maintenant être adopté selon les mêmes modalités et suivant des dispositions analogues.

Hélène de Billy
Source magazine Justice

LA PRÉVENTION DES MALADIES DU COEUR COMMENCE À TABLE

Même s'il est difficile d'expliquer pourquoi depuis 15 ans nous enregistrons une diminution des mortalités coronariennes, nous pouvons estimer qu'environ un Canadien sur deux meurt des suites de détérioration du système cardiovasculaire. Que peut-on faire pour diminuer nos risques de développer l'une ou l'autre des maladies coronariennes?

Avec une diminution de l'usage du tabac et une augmentation des activités musculaires, l'alimentation devient une des mesures préventives par excellence.

Une alimentation préventive se veut peu abondante, c'est-à-dire juste suffisante pour aider à maintenir un poids normal; elle doit aussi être agréable et variée, savoureuse, économique et facile à cuisiner. N'importe qui se fatiguerait rapidement d'une alimentation trop sélective requérant mille et une attentions.

Le lait écrémé, le yogourt partiellement écrémé et le lait glacé, moins riches en cholestérol, en gras saturé et en calories totales seront préférés au lait entier et à la crème glacée. Les fruits et les légumes de toutes les variétés, qu'ils soient crus ou cuits, frais, congelés ou en conserve, sont à consommer quotidiennement. Le pain blanc fait de farine enrichie ou le pain fait de farine à grains entiers de même que les céréales raffinées enrichies ou les céréales à grains entiers, sucrées ou non, doivent figurer au menu de tous les jours. Les viandes sont sans aucun doute les aliments qui nécessitent le plus d'attention et de modifications. On offrira plus souvent du poulet, de la dinde, du veau et du poisson que du boeuf, de l'agneau, du porc et du jambon, toujours en se souciant d'utiliser des coupes économiques, maigres ou dégraissées avant cuisson.

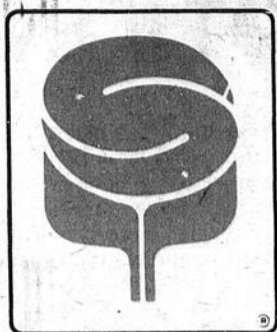
Les équipements culinaires comme le four, les grilloirs, les cuiseurs sous pression et les poêlons recouverts d'un antiadhésif, qui facilitent la cuisson mini-grasse, sont à privilégier. Idéalement, on ne devrait consommer de la viande qu'une seule fois par jour et composer les autres repas avec des plats préparés soit avec des céréales ou des pâtes alimentaires,



ou des légumineuses, ou des noix, ou encore du lait et des fromages maigres. Les viandes préusinées comme les charcuteries, les saucisses, les pains de viande etc... ne devraient figurer au menu que deux à trois fois par semaine. Les oeufs sont très nutritifs et économiques; une consommation de trois à quatre oeufs par semaine ne saurait augmenter les risques de développer une maladie cardio-vasculaire.

Les gras alimentaires sont très caloriques; gramme pour gramme, il y a deux fois plus de calories dans le gras que dans le sucre. Les gras saturés, comme le cholestérol alimentaire, sont reconnus comme étant d'importants facteurs pouvant faire augmenter anormalement le taux de cholestérol sanguin, lequel est souvent associé à certaines complications cardio-vasculaires. Aussi, on suggère de réduire tout gras animal et tout shortening pour privilégier la consommation, en quantité modérée, d'huile et de margarine, particulièrement si celle-ci indique sur son étiquette: moins de 25% de gras saturés et plus de 25% de gras polyinsaturés. Le sucre n'est pas scientifiquement identifié comme ayant une relation de cause à effet avec le développement de maladies cardio-vasculaires; il peut donc être consommé modérément que ce soit sous forme de sucre de table, de confiture, de sirop ou d'ingrédient de pâtisserie. L'alcool, que ce soit du vin, de la bière ou autres, ne doit être consommé qu'occasionnellement et en quantité peu abondante. L'usage plus familier des fines herbes facilite une diminution de la consommation de sel, lequel est souvent associé à certains troubles cardio-vasculaires. La feuille de laurier ou la sarriette accompagnent bien le veau et le poisson. La menthe donne bon goût aux pois verts, le macis assaisonne bien les pommes de terre, et la ciboulette rehausse la saveur des bouillons.

Franca Bernatchez, dt.p.

**SERVI**

Affilié à J.L. Duval

**Le plus près
de la famille****Servi-aubaines**

Spéciaux en vigueur jusqu'au 9 janvier 1983

PLUS
+

**RAGOÛT
DE BOULETTES**
Boulettes et patates
CORDON BLEU
Bte 15 oz **1,12**

Servi-tendre dans les viandes

	BIFTECK DE RONDE Tr. complète désossée 4,79/kg 2,17/lb	BIFTECK D'EXTÉRIEUR DE RONDE 4,69/kg 2,12/lb	BOEUF HACHÉ Mi-maigre 4,39/kg 1,99/lb
		BIFTECK D'INTÉRIEUR DE RONDE 4,89/kg 2,21/lb	JAMBON CUIT TRANCHÉ MAPLE LEAF 175 gr. 1,59 ch.
		POINTE DE SURLONGE En bifteck ou à rôtir 5,99/kg 2,71/lb	VIANDE TRANCHÉE MAPLE LEAF 9 variétés, 175 gr 99c ch.

X = Viandes fraîches disponibles dans les marchés qui ont une boucherie complète

PLUS
+

**BOISSONS
GAZEUSES**
COCA COLA, SPRITE
Btle 750 mL
(+) dépôt **2,29**

Servi-frais dans les fruits et légumes

	PAMPLEMOUSSES Pr. E.U., Can. No 1 6/ 1,19	CAROTTES Pr. E.U. Can. No 1 2.27 kg (sac 5 lbs) 59c sac	BROCOLI Pr. E.U. Gr. 14 Can. No 1 1,15	PIMENTS VERTS Larges Pr. Floride 1,55/kg Can. No 1 70c/lb
--	---	---	--	---

PLUS
+

**DÉTERGENT
EN POUDRE**
SUNLIGHT
Bte 6 L **3,55**

grad Prix coupés qualité assurée

TOMATES Can. choix GRAD Bte 19 oz 99c	SOUPE OIGNONS GRAD Bte 3's 99c	EAU MINÉRALE Gazéifiée GRAD Bte 280 mL 39c	PAPIER TOILETTE Blanc 2 épais. GRAD Emb. 2 rlx 95c
SAUCE B.B.Q. GRAD Bte 14 oz 65c	SOUPE Poulet et nouilles GRAD Bte 4's 95c	CONFITURE FRAISE Avec pectine GRAD Bocal 500 g 1,79	SACS À DÉCHETS Ext. 26 x 36 GRAD Pet 10's 1,29
SAUCE HOT CHICKEN GRAD Bte 14 oz 55c	THÉ Orange péoee GRAD Celle 100's 1,65	MARGARINE MOLLE GRAD Cont. 4 lbs 3,29	SHAMPOOING Pour bébé GRAD Bte 500 mL 1,59

Produits congelés

FRITES SUPERFRIES
McCAIN
1 kg **1,29**

BOISSON AUX AGRUMES
REGAIN
12 oz **99c**

JUS DE PRUNEAUX WELCH Bte 24 oz 1,19	PAIN DE VIANDE CORDON BLEU Bte 340 g 1,55	PÂTE DE TOMATES CATELLI Bte 5.5 oz 49c
PÂTES ALIM. PRÉPARÉES Alpha-Getti ou Zoodles LIBBY'S Bte 19 oz 85c	SAUCE POUR SPAGHETTI Champignons CATELLI Bte 398 mL 1,09	ASSOUPLISSEUR TISSUS Parfumé ou inodore BOUNCE Bte 40's 3,19

PLUS
+

**FÈVES AU
LARD**
Bien mijotées
LIBBY'S
Bte 19 oz **85c**

PLUS
+

**SAUCE À LA
VIANDE**
Pour spaghetti
CATELLI
Bte 398 mL **95c**

PLUS
+

PÂTES ALIM.
(5 variétés)
CATELLI
Bte 500 g **69c**

PLUS
+

MIEL LIQUIDE
DOYON
Cont. 500 g **1,75**

PLUS
+

**LAMES DE
RECHANGE**
TRAC II
Emb. 5's **1,65**

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.

on pense à vous

- | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|
| ST-PHILÉMON
ANDRÉ ROY
TEL.: 469-2949 | ST-DAMIEN
ANTONIO LABRECQUE
TEL.: 789-2972 | ARMAGH
PAUL-EUGÈNE LANGLOIS
TEL.: 466-2030 | STE-JUSTINE
DENIS BEAULIEU
TEL.: 383-3141 | ST-GERVAIS
YVES BOUCHER
TEL.: 887-3396 | BUCKLAND
RENÉ LEBLOND
TEL.: 789-2729 | ST-RAPHAËL
CLAIRE MORIN
TEL.: 243-2720 | LA DURANTAYE
PIERRE LESSARD
TEL.: 884-2481 | ST-CYPRIEN
ÉGIDE LAPOINTE
TEL.: 383-3044 | ST-LÉON DE STANDON
DENIS BERNARD
TEL.: 642-5623 |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|

LE CAHIER DE LA CONSOMMATION — 4 JANVIER 1983/PAGE 3

4

4

4

PRÉVENTION-SUICIDE

Pourquoi prévenir le suicide?

Bien sûr pour sauver des vies; pour offrir une alternative à un processus mortel; pour aider à enrayer un phénomène qui frappe dramatiquement les plus jeunes dans notre société ce qui, en terme de perte sociale, est énorme.

Mais fondamentalement pour contribuer à la santé mentale de la communauté en lui donnant des outils, en l'éduquant à dépister à temps et à intervenir face à un problème comme le suicide, bref en lui redonnant la responsabilité du phénomène du suicide au Québec.

Une des réponses:

Le Centre de Prévention du Suicide

Le Centre de prévention du suicide de Québec (C.P.S.) est une corporation à but non lucratif qui a ouvert ses portes le 5 septembre 1978 grâce au travail de son fondateur: Jean-Louis Campagna.

Les principales caractéristiques du centre sont:

- centre confidentiel mais non-anonyme
- centre d'intervention de crise et non pas un centre d'écoute
- centre d'aidants naturels.

Le centre est subventionné par Centraide-Québec et par le ministère des Affaires sociales.

Philosophie

Le C.P.S. est fondamentalement un organisme communautaire dans lequel chaque membre peut et doit mettre un effort.

Nos 5 objectifs:

1. centraliser les efforts de prévention du suicide;
2. stabiliser puis décroître le taux de tentatives et de mortalité par suicide;
3. favoriser la diminution des mythes et des tabous entourant le phénomène du suicide;
4. promouvoir la prise en charge par la communauté du phénomène du suicide;
5. stimuler la recherche sur les comportements auto-destructeurs en général et sur le suicide en particulier.

L'ensemble des services que le C.P.S. offre à la population se regroupent autour du terme prévention et se situent à l'un ou l'autre des trois niveaux d'intervention suivants: la prévention primaire, la prévention secondaire ou la prévention tertiaire.

Prévention primaire

Communautaire:

Sensibilisation de la population au phénomène du suicide; établir des contacts auprès des réseaux d'aide naturelle; collaborer avec les médias d'information.

Éducation populaire:

Donner à la population une formation appropriée afin qu'elle puisse intervenir efficacement auprès des gens en crise suicidaire.

Recherche:

Supporter toute recherche visant à mieux connaître l'ensemble des comportements auto-destructeurs.

Prévention secondaire

Intervention:

- service d'aide fonctionnant 24 heures par jour; des bénévoles formés à cette fin peuvent intervenir par téléphone auprès de gens en crise suicidaire;
- service d'intervention au centre ou sur place lorsque la situation l'exige.

Prévention tertiaire

- Entrevue d'évaluation;
- Parrainage ou accompagnement;
- Suivi d'intervention de crise (6 à 8 semaines);
- Groupe de suicidaires;
- Café rencontre (femmes, jeunes, etc.);
- Références aux ressources appropriées;
- Groupe d'aide aux tierces (pour les proches d'un suicidaire);
- Thérapie de deuil (individuelle, familiale).

Le Suicide

Des mythes

Les candidats au suicide sont formellement décidés à mourir.

La réalité

La plupart des candidats au suicide ne savent pas s'ils veulent vivre ou mourir et ils jouent avec la mort, laissant à d'autres l'initiative de les sauver. Presque personne ne se suicide sans avoir préalablement fait connaître son désespoir à quelqu'un d'autre. Souvent, cet appel au secours est donné en code. Ces signaux de détresse peuvent servir à sauver des vies.

Les personnes riches ont plus tendance à se suicider que les pauvres ou, inversement, les pauvres se suicident plus souvent que les riches.

Le suicide n'est pas plus l'apanage de l'homme riche que la malédiction de l'homme pauvre. Le suicide est très "démocratique" et se produit indistinctement dans toutes les classes de la société.

Le suicide est héréditaire ou se retrouve dans les mêmes familles.

Le suicide n'est pas héréditaire. C'est une question individuelle et il peut être évité. Cependant, un suicide dans une famille peut avoir beaucoup d'influence sur les autres membres de la famille.

Toutes les personnes ayant tendance à se suicider sont des malades mentaux et le suicide est toujours le fait d'une personnalité psychotique.

L'étude de centaines de cas de suicide indique que même si l'individu qui tente de se suicider est extrêmement malheureux, il n'est pas nécessairement atteint mentalement. Son geste peut être le résultat d'un trouble émotif temporaire, d'une longue et douloureuse maladie, ou de la perte de tout espoir.

Des mythes

Les personnes qui menacent de se suicider ne passent jamais à l'acte.

La réalité

Sur dix personnes qui se suicident, huit ont donné des signes précurseurs de leurs intentions. Toutes menaces et tentatives de suicide doivent être prises au sérieux.

La tendance au suicide est irréversible.

Heureusement, la tendance au suicide n'est pas irréversible. Si ces individus sont sauvés de l'auto-destruction, ils peuvent continuer à mener des vies utiles.

Le suicide se produit sans avertissement.

Des études ont révélé que les candidats au suicide donnent plusieurs indices et avertissements de leurs intentions. Une prompt attention apportée à ces appels au secours pourrait prévenir plusieurs tragédies.

L'amélioration qui succède à une crise de suicide signifie que le risque est passé.

La grande majorité des suicides se produisent dans les trois mois qui suivent le début de la période "d'amélioration", lorsque l'individu retrouve l'énergie nécessaire pour mettre ses desseins morbides à exécution. Les familles et les médecins doivent redoubler de vigilance durant cette période.

Institut National de Santé Mentale, Service de la Santé Publique États-Unis
Adapté par l'Association Canadienne pour la Santé Mentale.

525-4588

Vous nous aidez
en souscrivant à



Centraide
Québec

MARCHÉ RENÉ BOLDUC ENR.
4285 rue Principale
Buckland, Cité Bellechasse
789-2156

ÉPICERIE GUILLEMETTE
187 rue Commerciale
St-Damien, Cité Bellechasse
789-2961

M. CIER HERVÉ
8 rue Principale
Armagh, Cité Bellechasse
466-2020

ALIMENTATION ANDRÉ GARANT
183 Principale
St-Lazare, Cité Bellechasse
863-3111

ALIMENTATION F. CHABOT
Sté-Sabine
Cité Bellechasse
383-3124

ALIMENTATION GHYSLAIN FORTIER
665 rue Principale
St-Rose, Cité Dorchester
267-4171

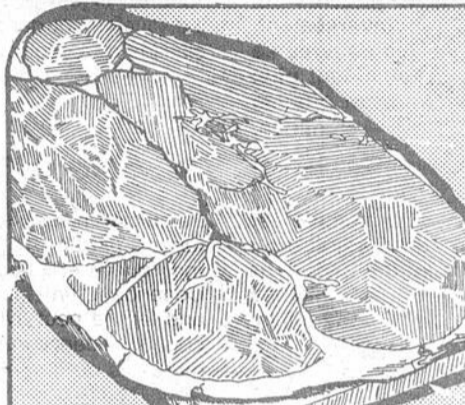
ALIMENTATION LOUIS BOURDON
Sté-Justine Station
Cité Dorchester
383-3565

MARCEAU & FILS ENR.
66 rue Commerciale
St-Nazaire, Cité Bellechasse
642-2224

Jovi

LE MINI-MARCHÉ
OU TOUT
EST SUPER

POUR LES MARCHANDS PARTICIPANTS SEULEMENT



BIFTECK DE RONDE

Tranche entière
Provient de boeuf, Canada "A"

5,03\$ /kg
2,28\$ /lb

BIFTECK OU RÔTI DE POINTE DE SURLONGE

Provient de boeuf
Canada "A"

6,35\$ /kg
2,88\$ /lb

SOC DE PORC FUMÉ

Sodor

5,47\$ /kg
2,48\$ /lb

RÔTI DE GROUPE DE BOEUF

Désossé

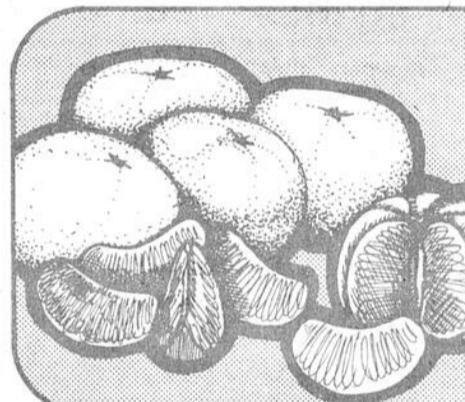
Provient de boeuf, Canada "A"

5,47\$ /kg
2,48\$ /lb

SAUCISSES FUMÉES

Hygrade
454 g

1,58\$



CLÉMENTINES

Produit de l'Espagne
Grosseurs assorties

1,30\$ /kg
59¢ /lb



CAFÉ

instantané, Nescafé
bocal de 10 oz

4,99\$

JUS DE LÉGUMES

V-8

boîte de 19 oz

1,00\$

PRIX EN VIGUEUR DU 5 AU 8 JANVIER 1983

Pour les marchands de la région de Québec

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

GÉLERI

Canada no 1
Produit de la Californie, grosseur 24
le pied

65¢

POMMES MC INTOSH

Canada de fantaisie
Produit du Québec
emb. de 1,36 kg (3 lb)

1,19\$

DIGNONS JAUNES

Canada no 1
Produit du Québec
emb. de 0,90 kg (2 lb)

33¢

PÂTES ALIMENTAIRES

spaghetti, spaghettini, macaroni
coupé, vermicelle long, Catelli
boîte de 500 g

69¢

CHAMPIGNONS

en morceaux, Riviera
boîte de 10 oz

77¢

BEURRE D'ARACHIDES

crémeux ou croquant, Kraft
bocal de 500 g

1,69\$

DÉTERSIF

pour la lessive, Arctic Power
boîte de 2,4 kg

3,67\$

FROMAGE
mozzarella de Kraft
emb. de 8 oz

1,77\$

FÈVES ASSAISONNÉES
vertes ou jaunes, Del Monte
boîte de 14 oz

69¢

JUS DE POMMES
surgelé, Rougemont
boîte de 355 ml

99¢

EAU MINÉRALE
Montclair
6 bouteilles de 200 ml

1,99\$

MARGARINE MOLLE
à l'huile végétale, Picnic
cont. de 2 lb

1,69\$

FÈVES AU LARD
bien mijotées, Libby's
boîte de 8 oz

59¢

PÂTE SURGELÉ
boeuf, dinde ou poulet, Savarin
emb. de 8 oz

77¢

JAVEL
La Parisienne
cont. de 1 litre

59¢

SOUPE
variété de saveurs
Habitant
boîte de 8 oz

3/1,00\$

SAUCE
à la viande ou champignons
Catelli
boîte de 14 oz

99¢

PRUNEAUX
dénoyautés, Del Monte
emb. de 375 g

1,79\$

ESSUIE-TOUT
variété de couleurs, Scott
emb. de 2 rouleaux

1,39\$

TOMATES
de choix, Aylmer
boîte de 19 oz

79¢

NECTAR DE PRUNEAUX
Del Monte
cont. de 24 oz

1,39\$

MÉLANGE À POUDING
variété de saveurs, Monarch
boîte de 9 oz

87¢

PAPIER HYGIÉNIQUE
variété de couleurs, Royale
emb. de 4 rouleaux

1,69\$

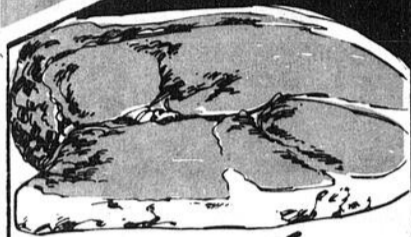
POIS VERTS
assortis, de choix
Aylmer
boîte de 10 oz

2/1,00\$

SAVON EN CRÈME
Milan (pompe)
cont. de 300 ml

1,88\$

Notre
marque
maison,
une économie
de bonne habitude
à prendre!



*BIFTECK DE RONDE
DÉSOSSÉ
tranche entière
4,34\$ /kg
1,97\$ /lb

*Coupe
provenant de boeuf
Canada, catégorie "A"

LES VIANDES

- BOEUF HACHÉ MAIGRE**
5,00\$ /kg
2,27\$ /lb
- *ROSBIF D'EXTÉRIEUR
DE CROUPE**
4,34\$ /kg
1,97\$ /lb
- *BIFTECK ATTENDRI
DE RONDE**
6,06\$ /kg
2,75\$ /lb
- CÔTELETTES D'AGNEAU
NOUVELLE-ZÉLANDE**
 surgelées individuellement,
emballées sous vide
6,24\$ /kg
2,83\$ /lb
- FOIE DE BOEUF DE CHOIX**
pelé, déveiné, tranché,
produit des É.-U.
produit décongelé
1,70\$ /kg
77¢ /lb
- SAUCISSES PORC/BOEUF
MÉRITÉ**
 surgelées
3,06\$ /kg
1,39\$ /lb
- SOC DE PORC ROULÉ
MÉTRO**
fumé
5,18\$ /kg
2,35\$ /lb
- ÉPAULE PICNIC DE PORC FUMÉ
MÉRITÉ**
désossé, prêt-à-servir
5,00\$ /kg
2,27\$ /lb



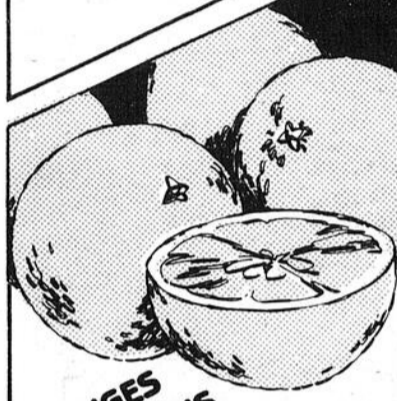
*BIFTECK OU
ROSBIF DE POINTE
DE SURLONGE
5,84\$ /kg
2,65\$ /lb



*BIFTECK DE SURLONGE
tranche entière
6,06\$ /kg
2,75\$ /lb



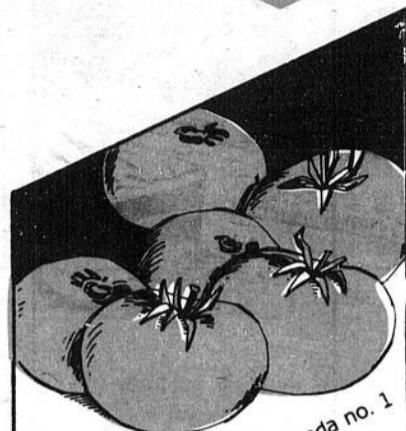
*BIFTECK D'ALOYAU
OU CÔTE D'ALOYAU
bout enlevé
6,06\$ /kg
2,75\$ /lb



ORANGES
SANS PÉPINS
(NAVEL)
Produit de la Californie
gr. 115
98¢
douz.

- SAUCISSES PUR PORC OU TOUT
BOEUF
MAPLE LEAF**
 surgelées 500 g
2,33\$
- BACON RÉGULIER OU SOUPÇON
D'ÉRABLE
MAPLE LEAF**
 sans couenne,
tranché 500 g
2,75\$
- PAIN DE VIANDE EUROPÉEN
MAPLE LEAF**
 cuit au four ou porc/veau
(tranché selon vos besoins)
6,06\$ /kg
2,75\$ /lb
- CRETONS
QUATRE ÉTOILES**
275 g
2,37\$
- PÂTE AU SAUMON
QUATRE ÉTOILES**
 surgelée 450 g
2,33\$
- JAMBON OLDE FASHIONED
SCHNEIDERS**
 désossé, prêt-à-manger,
demi
10,91\$ /kg
4,95\$ /lb
- VIANDES CUITES
SCHNEIDERS**
 (Bologna ordinaire ou tout boeuf,
macaroni-fromage, olive-piment,
simili poulet)
tranchées 175 g
1,07\$
- PIZZA AUX TOMATES
DA VINCI**
340 g
95¢

- SAUCISSES FUMÉES
MÉTRO**
454 g
1,28\$
- SAUCISSON DE BOLOGNE
ORDINAIRE OU CIRÉ
MÉRITÉ**
 morceau 1 kg et plus
2,54\$ /kg
1,15\$ /lb
- FROMAGE MOZZARELLA
ST-GÉRARD**
5,84\$ /kg
2,65\$ /lb
- AIGLEFIN OU SOLE EN PÂTE**
pré-cuit surgelé
5,40\$ /kg
2,45\$ /lb
- BÂTONNET DE PEPPERONI OU DE
SALAMI
MAPLE LEAF**
250 g
1,85\$
- JAMBON CUIT
MAPLE LEAF**
tranché 175 g
1,79\$



TOMATES
ROUGES
Produit de la Floride, Cat. Canada no. 1
gr. 6 x 7
86¢ /kg
39¢ /lb

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 Métro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons".

- POIVRONS VERTS**
Gros format
Produit des États-Unis
1,50\$ /kg
68¢ /lb
- POMMES VERTES GRANNY SMITH**
Importées de France,
Cat. Canada de fantaisie
gr. 125
95¢ /kg
43¢ /lb
- POIRES PASSE-CRASSANE**
Importées de France,
Cat. Canada de fantaisie
1,52\$ /kg
69¢ /lb
- OIGNONS VERTS**
Produit des États-Unis
gr. 48
3/78¢
- COURGETTE ZUCCHINI**
Produit du Mexique
1,43\$ /kg
65¢ /lb
- AUBERGINES**
Produit du Mexique
1,43\$ /kg
65¢ /lb

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 3 janvier. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas.



En connaît not' monde!

Jusqu'à
30%
de rabais
sur les plus bas prix
offerts sur le marché.
AVEC



GÂTEAU ÉTAGÉ surgelé
PEPPERIDGE FARM
saveurs variées
bte 369 g
1,19\$

LES SURGELÉS

JUS DE RAISIN CONCENTRÉ
WELCH'S
cont. 341 ml
1,19\$

POMMES DE TERRE FRITES
McCAIN
coupes variées
sac 1,5 kg
1,79\$

VOL-AU-VENT
PEPPERIDGE FARM
bte 283 g
98¢

L'ÉPICERIE

PÂTE DE TOMATES
MÉTRO
bte 156 mL
3/1,00\$

CAFÉ INSTANTANÉ
MÉTRO
bocal 283 g
3,99\$

CONFITURE AVEC PECTINE
MÉTRO
fraises ou framboises
bocal 500 mL
1,27\$

SAUCE À SALADE
MIRACLE WHIP KRAFT
bocal 500 mL
1,29\$

CHOCOLAT INSTANTANÉ
MÉTRO
cont. 750 g
2,09\$

FROMAGE AU LAIT ÉCRÉMÉ
LIGHT N'LIVELY
paquet 500 g
2,69\$

CAFÉ MOULU
MÉTRO
mouture à toutes fins
sac 454 g
2,99\$

Obtenez gratuitement un « bon-voyage » d'une valeur de 5¢ avec chaque tranche d'achat de 50¢ applicable sur les forfaits-vacances « Les Bons-Voyages » d'Air Canada/Touram.
Profitez-en!
Faites-en profiter vos parents et amis!

AIR CANADA TOURAM



PÂTES ALIMENTAIRES
MÉTRO
macaroni coupé,
spaghettini
ou spaghettini
cello 1 kg
78¢



MARGARINE MOLLE
MÉTRO
cont. 907 g
(disponible au Québec seulement)
1,27\$

PURÉE DE POMMES
MÉTRO
cont. 796 mL
87¢

EAU MINÉRALE
MÉTRO
bouteille 750 mL
2/79¢

LÉGUMES VARIÉS
MÉTRO
pois, haricots coupés, jaunes ou verts,
maïs crème ou maïs à grains entiers
Canada de choix ou de fantaisie
bte 341 mL ou 540 mL
2/1,00\$

PÊCHES EN MOITIÉS OU TRANCHÉES
MÉTRO
dans sirop léger
Canada de choix
bte 796 mL
1,08\$

MARTINADE DE CAMEL
MÉTRO
cont. 800 g
1,57\$

FROMAGE CHEDDAR
CRACKER BARREL
fort
morceau 454 g
3,37\$



TOMATES
MÉTRO
Canada de choix
bte 796 mL
59¢



JUS DE POMMES
ST-CASTIN
bte 1,36 L
98¢

BEIGNES NATURE OU SUCRÉS
MÉTRO
cello de 12
67¢

CHAMPIGNONS DE PARIS
MÉTRO
tranchés ou entiers
bte 284 mL
77¢

JUS DE TOMATES
MÉTRO
Canada de fantaisie
bte 540 mL
2/78¢

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU
MÉTRO
paquet 500 g
16 tranches
2,47\$

PAPIER D'ALUMINIUM
MÉTRO
rouleau 18" x 25'
1,87\$

DÉSODORISANT
SOFT & DRI
parfumé, poudre légère
cont. 200 mL
1,88\$

SHAMPOING OU RINCE CRÈME
SILKIENNE
pour cheveux normaux, ultra
cont. 300 mL
2,17\$

MINI-POUDING
NESTLÉ
Saveurs variées
paquet 4 x 142 g

1,39\$
Sur présentation de ce coupon et à l'achat d'un paquet (4 x 142 g) de Mini-Pouding Nestlé, obtenez un « Bon-voyage » d'une valeur de 5¢.
Limite: un coupon par achat



DÉTERSIF EN POUDRE
MÉTRO
sac 6 L
1,97\$

LE PLUS RÉCENT DISQUE
"PASSE-PARTOUT"
CHABICOUIN VOLUME 4

En primeur chez votre maître-épicerier Métro 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 3,00\$ taxe en sus

MOUCHOIRS DE PAPIER
MÉTRO
lys, beige ou tournesol
bte 200 feuilles
69¢

EAU DE JAVEL CONCENTRÉE
MÉTRO
cont. 3,6 L
97¢

ASSOUPLISSEUR LIQUIDE DE TISSUS
MÉTRO
cont. 3,64 L
1,39\$

PAPIER HYGIÉNIQUE
MÉTRO
blanc, bleu, jaune ou rose
paquet 6 rouleaux
1,87\$

NOURRITURE POUR CHIENS
MÉTRO
foie, boeuf, poulet
bte 709 g
49¢

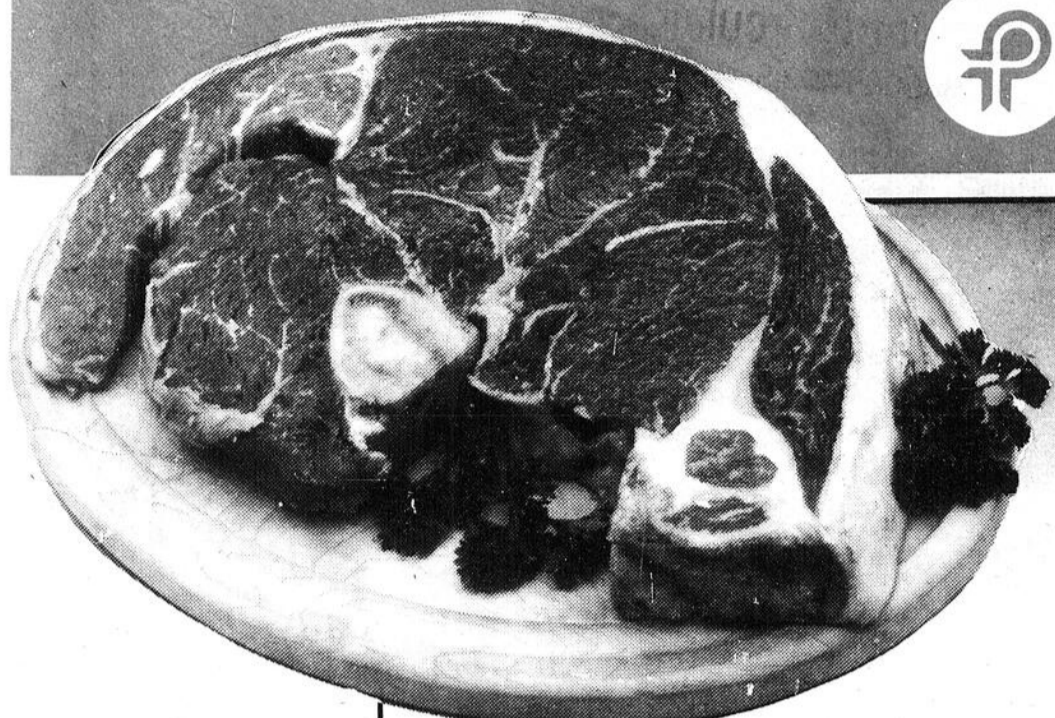
NETTOYANT LIQUIDE TOUT-USAGE
MÉTRO
cont. 1 L
1,48\$

DÉTÉRGENT LIQUIDE POUR VAISSELLE
MÉTRO
citron ou rose
cont. 1 L
1,39\$

ESSUIE-TOUT DE PAPIER
WHITE SWAN
blanc, beige, imprimé vert ou orange
paquet 2 rouleaux
1,17\$

au samedi 8 janvier 1983 jusqu'à la fermeture des magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.



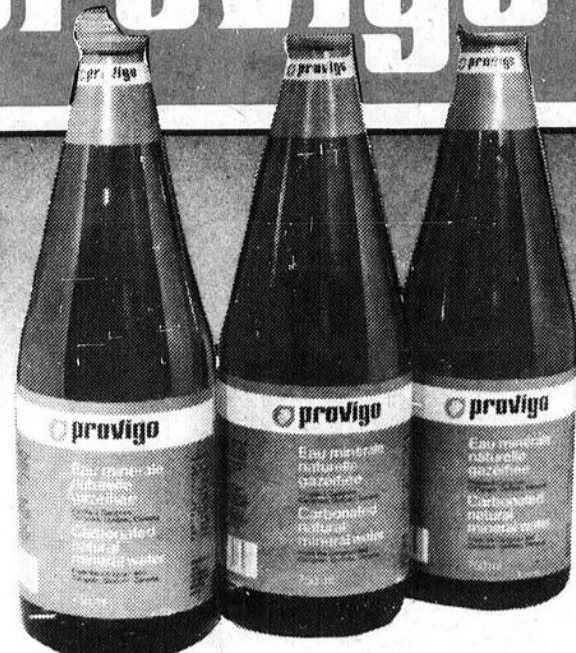


BIFTECK DE SURLONGE
AVEC OS
PROVIENT DE BOEUF CANADA A

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS! SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 8 JANVIER 1983. LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

278 /LB

6¹³ /kg



EAU MINÉRALE
PROVIGO

BOUT. DE 750 mL

.39



BACON
EN TRANCHES
PROVIGO

EMB. DE 500 g

1⁸⁸



BIFTECK DE SURLONGE
DÉOSSÉ PROVIENT DE BOEUF CANADA A

4²⁸ /LB

9⁴⁴ /kg



JUS DE TOMATES
DE FANTAISIE
PROVIGO

BTE DE 19 oz

.39



JUS D'ORANGE
SURGÉLÉ
KENT

BTE DE 12,5 oz

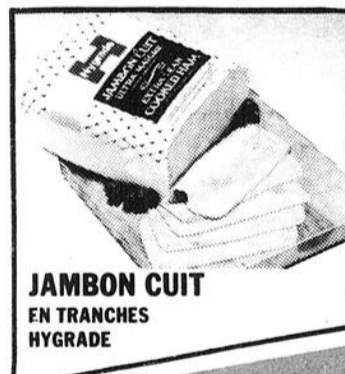
.69



THÉ EN SACHETS
ORANGE PEKOE
SALADA

BTE DE 60

1⁷⁹



JAMBON CUIT
EN TRANCHES
HYGRADE

258 /LB

5⁶⁹ /kg



BIFTECK
D'INTÉRIEUR DE RONDE PROVIENT DE BOEUF CANADA A

288 /LB

6³⁵ /kg



FARINE
PRÉ-TAMISÉE
PROVIGO

EMB. DE 5 kg

2⁹⁹



FROMAGE CANADIEN
16 TRANCHES INDIVIDUELLES
PROVIGO

EMB. DE 500 g

2⁶⁹



CAFÉ INSTANTANÉ
ORDINAIRE OU DÉCAFÉINÉ
TASTER'S CHOICE

BOCAL DE 8 oz

5³⁹

BIFTECK DE BOEUF
ATTENDRI 288 /LB 6³⁵ /kg

SAUCISSON DE BOLOGNE
EN TRANCHES LAFLEUR 128 /LB 2⁸² /kg

SAUCISSES FUMÉES
HYGRADE EMB. DE 454 g 1⁵⁸

BOEUF HACHÉ
MI-MAIGRE 198 /LB 4³⁷ /kg

198 /LB 4³⁷ /kg

ÉPAULE DE PORC
FUMÉE LAFLEUR 138 /LB 3⁰⁴ /kg

BOEUF FUMÉ
HYGRADE EMB. DE 4 x 50 g 1⁹⁸

PEPPERONI
EN TRANCHES ROYAL 198 /LB 4³⁷ /kg

CRETONS
ROY 228 /LB 2²⁸ /kg

CONT. DE 275 g 2²⁸

MAÏS EN GRAINS
OU POIS VERTS, SURGÉLÉS
PROVIGO EMB. DE 32 oz 1⁵⁹

CAROTTES
ENTIÈRES, PETITES
IDÉAL BTE DE 14 oz .59

FÈVES AU LARD
BIEN MIJOTÉES OU
À LA MÉLASSE, LIBBY'S
BTE DE 19 oz .99

TISANES
CHOIX DE SAVEURS
LIPTON 129 /LB 1²⁹

EMB. DE 16 sachets 1²⁹

ANANAS EN TRANCHES
DANS LE JUS NATUREL
PROVIGO BTE DE 540 mL .87

FÈVES VERTES
ASSAISONNÉES
GÉANT VERT BTE DE 398 mL .59

ALPHA-GETTI OU ZOODLES
LIBBY'S BTE DE 19 oz .89

SOUPES, CAMPBELL
BOUILLON DE BOEUF OU POULET
OU CONSOMMÉ BTE DE 10 oz .47

BTE DE 10 oz .47

CAFÉ INSTANTANÉ
AVEC CHICORÉE
ENCORE BOCAL DE 8 oz 4³⁹

MARINADES SUCRÉES
CORONATION BOCAL DE 750 mL 1⁵⁹

SEVEN-UP
BOUTEILLE CONSIGNÉE DE 750 mL 6/ 2⁴⁹

SACS À ORDURES
POUR L'EXTÉRIEUR
HOLDIT EMB. DE 20 2⁷⁹

EMB. DE 20 2⁷⁹

Provigo
DESTINATION
ÉCONOMIE
VOUS
OFFRENT
PLUS DE
140\$
D'ÉCONOMIE

« Conservez votre circulaire »
de coupon-rabais

Cette semaine 22,00\$ d'économie.



BEURRE D'ARACHIDE
CRÉMEUX OU CROQUANT
KRAFT

289

BOCAL DE
1 kg



POMMES McINTOSH
CANADA DE FANTAISIE
PRODUIT DU QUÉBEC

159

EMB. DE
2,27 kg

COEURS DE CÉLERI
CANADA NO 1, DES É.-U.
GROSSEUR 24
CHACUN **.89**

CITRONS SUNKIST
PRODUIT DE CALIFORNIE
GROSSEUR 140 **6/.99**



JUS DE LÉGUMES
BRIGHT'S

.99

BOCAL DE
1 litre



SAUCE
POUR SANDWICHS CHAUDS
HABITANT

2/ 1.00

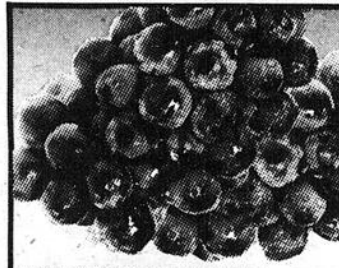
BTE DE
14 oz



POIS VERTS
NO. 2, DE CHOIX
IDÉAL

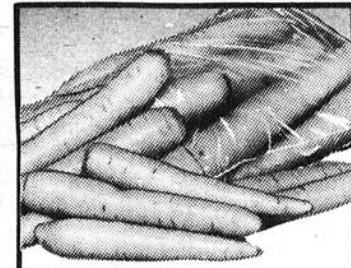
2/ 1.00

BTE DE
10 oz



RAISIN EMPEREUR
CANADA NO 1
DES ÉTATS-UNIS

.85 /LB 1.88 /kg



CAROTTES
CANADA NO 1
PRODUIT DU QUÉBEC

.79

EMB. DE
2,27 kg



SOUPE
POULET ET NOUILLES
LIPTON

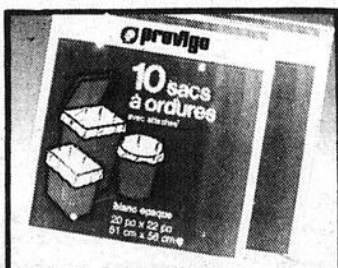
1.19

BTE DE
4 ENV.



PEPSI OU DIET PEPSI
BOUTEILLE CONSIGNÉE
DE 750 mL

6/ 2.49



SACS À ORDURES
POUR L'INTÉRIEUR
PROVIGO

.39

EMB. DE
10



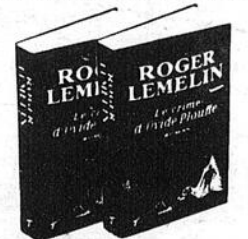
MOUCHOIRS DE PAPIER
CHOIX DE COULEURS
PROVIGO

.79

BTE DE
200

OFFRE SPÉCIALE
Le tout dernier
roman de
Roger Lemelin

En exclusivité dans



9.95
CHACUN

MÉLANGE POUR GÂTEAU
DES ANGES
DUNCAN HINES
BTE DE 14 oz **1.89**

MÉLANGE À BROWNIES
DUNCAN HINES
BTE DE 15,5 oz **1.49**

NOIX DE GRENOBLE
HACHÉES
WASCO
EMB. DE 200 g **1.99**

RAISINS SULTANA
SANS PÉPIN
WASCO
EMB. DE 375 g **1.29**

OIGNONS SÛRS
CORONATION
BOCAL DE 375 mL **1.79**

BISCUITS, PILLSBURY
PÉPITES DE CHOCOLAT OU
BUTTERSCOTCH ET NOIX
EMB. DE 400 g **1.57**

JUS DE RAISIN
SURGÉLÉ
WELCH'S
BTE DE 12 oz **1.39**

JUS DE RAISIN
ORDINAIRE OU BLANC
WELCH'S
BOCAL DE 40 oz **1.99**

SEL À GLACE
SIFTO
EMB. DE 10 kg **1.99**

DÉTACHANT
(RECHARGE)
SPRAY'N WASH
CONT. DE 32 oz **1.99**

MÉLANGE À POUDING
CHOIX DE SAVEURS
MONARCH
BTE DE 9 oz **.87**

PÊCHES, CLARITA
EN TRANCHES
RÉGULIÈRES
BTE DE 28 oz **.99**

DÉSODORISANT À BILLE
PARFUMÉ OU NON PARFUMÉ
UNI-SEC
CONT. DE 50 mL **2.29**

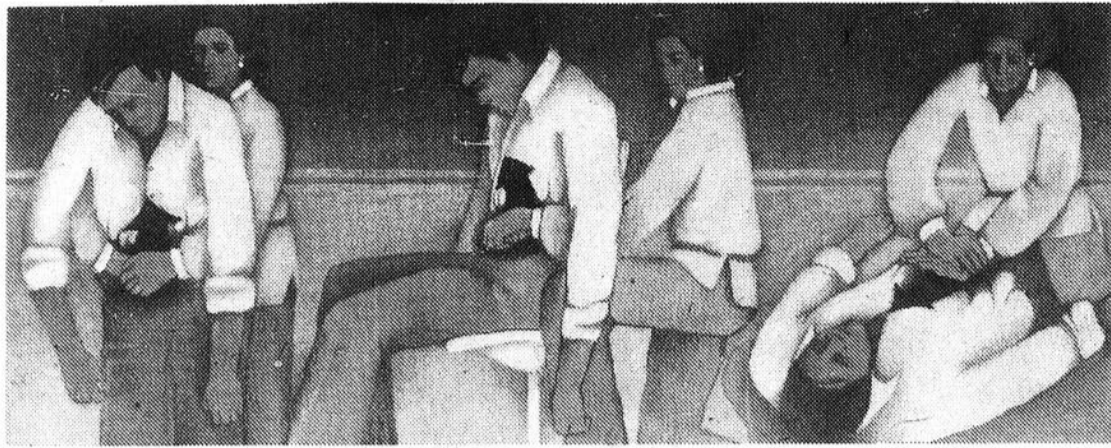
LOTION
POUR SOINS INTENSIFS
VASELINE
CONT. DE 200 mL **1.69**

SIROP
CONTRE LE RHUME
LAMBERT
BOUT. DE 180 mL **1.79**

LES SUPERMARCHÉS
provigo

SI UNE PERSONNE S'ÉTOUFFE... LA POLITIQUE SALARIALE DU MOUVEMENT DESJARDINS

réagissez vite



Les dirigeants du Mouvement des caisses populaires et d'économie Desjardins jugent «parfaitement raisonnable» la proposition du Gouvernement canadien de limiter à six et cinq pour cent, respectivement pour 1983 et 1984, le taux d'augmentation des prix et des salaires.

C'est ce que fait savoir le président du Mouvement, M. Raymond

Blais, dans un communiqué de presse émis lundi matin, à Lévis.

Monsieur Blais indique que son Conseil d'administration recommande effectivement à toutes les instances du Mouvement Desjardins l'application de la proposition fédérale, selon des modalités qui, dit-il, seront précisées à l'automne.

Le Mouvement des

caisses populaires et d'économie Desjardins fournit quelque 20 000 emplois directs et supporte déjà une masse salariale de 365 millions \$. Il compte 1 465 caisses réparties en onze fédérations et quatorze institutions membres ou rattachées qui gèrent elles-mêmes les conditions de travail et de salaires de leurs employés.

par Janne Lavallière

Vous êtes au restaurant ou à la maison en train de déguster un bon repas. Soudain, votre voisin de table s'étouffe avec un morceau de nourriture. Il ne peut plus respirer, il est incapable de parler, il bleuit, c'est la panique. Que faire? Vous disposez de quatre minutes pour agir car après, il risque d'être trop tard.

Un médecin américain, le Docteur Henry Heimlich, a mis au point une méthode qui a permis de sauver la vie de milliers de victimes de suffocation.

La méthode Heimlich peut s'appliquer selon que la victime est debout, assise ou s'est évanouie.

Si elle est debout, il faut vous placer derrière elle et mettre vos bras autour de sa taille en prenant soin de ne pas appuyer sur ses côtes. Placez la face interne d'un de vos poings sur le ventre de la victime entre le nombril et la cage thoracique et agrippez solidement ce poing avec l'autre main. Appuyez fortement sur son abdomen en exerçant une brusque pression de bas en haut et répétez l'opération au besoin.

Si la victime est assise, tenez-vous derrière elle et procédez de la même façon. Par ailleurs, si elle est évanouie il faut procéder rapidement, car le temps presse.

Étendez la personne sur le dos et agenouillez-vous au-dessus d'elle en posant vos genoux de chaque côté de ses hanches. Placez le talon d'une de vos mains sur le ventre de la victime, entre le nombril et la cage thoracique. En vous aidant de votre autre main, appuyez fortement sur son abdomen et exercez une brusque pression vers le haut de son corps. Répétez l'opération au besoin. Si la personne vomit, placez-la rapidement sur le côté et dégagerez sa bouche et sa gorge afin de prévenir toute nouvelle absorption de nourriture. Lorsque la nourriture est délogée, faites examiner la victime par un médecin le plus rapidement possible.

Avec cette méthode, la nourriture ou le corps étranger est éjecté rapidement avec le moins de dommage possible. Comme cette méthode demande plus de précision que de force, elle peut aussi bien être appliquée par un homme que par une femme. Un jeune enfant peut même la pratiquer sur un enfant plus âgé.

Tout le monde aurait intérêt à apprendre à maîtriser cette technique car, un jour ou l'autre, chacun d'entre nous risque d'avoir seulement quatre minutes pour sauver une vie.

Source: Ministère des Affaires sociales Direction des communications

«Quand le coeur et la tête sont en affaires»

Voilà un titre bien singulier pour une situation bien particulière, celles des femmes qui sont collaboratrices de leur mari dans une entreprise familiale. Ces femmes qui, depuis fort longtemps oeuvrent souvent dans l'ombre sans rémunération et avec pour seule motivation le désir d'apporter leur part au patrimoine. Désir certes fort louable, mais non rentable.

C'est dans le but d'identifier les différents problèmes que vivent ces femmes et de répondre dans la mesure du possible aux diverses questions qu'elles se posent que l'A.F.E.A.S. a publié ce fascicule. Elle espère ainsi faire reconnaître, une fois pour toute, la valeur économique du travail de la femme collaboratrice.

Qui est cette femme collaboratrice?

Une enquête menée par l'A.F.E.A.S. en 1975 sur le statut légal et financier de la femme collaboratrice révélait certaines caractéristiques de cette travailleuse: elle est en moyenne âgée de 41 ans. Mariée depuis 18 ans sous le régime de la séparation de biens (54,6%), elle a quatre enfants. Elle travaille en moyenne 23 heures par semaine dans l'entreprise qui appartient au mari (84,1%) depuis 10 ans. Elle agit le plus souvent comme secrétaire (48%), elle est toujours consultée lors des décisions importantes et son opinion est prise

en considération (72%). Elle ne reçoit aucun salaire (85%) et a fait des études de niveau secondaire (76%).

Il est à souligner que c'était la première fois, en 1975, qu'on étudiait le sort de ces femmes, dont le statut financier dépend du bon vouloir du mari et de la prospérité de l'entreprise.

Que leur arrive-t-il donc lorsque survient une vente, une faillite, un divorce ou encore le décès du conjoint? Elles se retrouvent le plus souvent démunies et ce, après avoir travaillé bénévolement pendant des années dans l'entreprise familiale.

Comment peut-on l'aider? Une publication qui en dit long.

Consciente du besoin d'encourager les femmes à se prémunir contre certains excès et à «se prendre en mains», l'Association des femmes collaboratrices a abordé franchement la question dans une publication intitulée: «Quand le coeur et la tête sont en affaires». Elle traite, notamment, des divers régimes matrimoniaux et plus particulièrement de la séparation de biens puisque c'est sous ce régime que se retrouve la majorité des couples mariés qui possèdent une entreprise.

Les trois types d'entreprises dans lesquelles les femmes collaboratrices oeuvrent généralement font

l'objet d'un chapitre particulier. Un tableau synthèse donne les diverses possibilités de rémunération ainsi que les différents avantages sociaux dont peuvent bénéficier les femmes collaboratrices.

Bref, un document synthèse fort intéressant pour toutes ces collaboratrices qui se voient confrontées un jour ou l'autre, à la complexité des lois qui régissent leur statut.

Les personnes désireuses de se procurer ce fascicule peuvent le faire en écrivant à:

L'Association des Femmes collaboratrices
14, Aberdeen
ST-LAMBERT (Québec)
J4P 1R3.

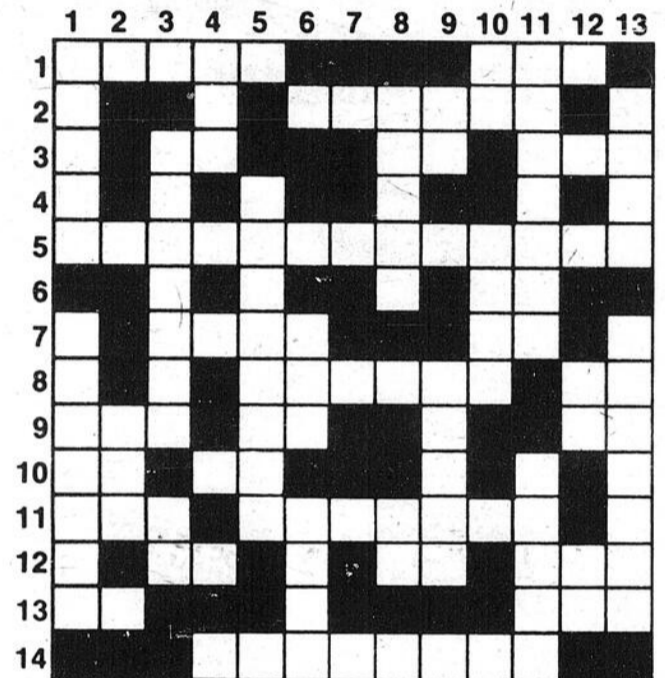
Lise Collin
Source magazine Justice

on peut en lire plus... dans Justice

Le lecteur intéressé par le dossier sur l'adoption ainsi que par les autres articles résumés dans cette page, trouvera les textes intégraux dans le dernier numéro de décembre 1982 du magazine Justice.

D'autres sujets sont traités dans ce numéro: les travailleurs québécois au pays d'Allah, l'hypnose au service de la police, bâtir à l'épreuve du vol, Elizabeth Monk, première avocate au Québec ainsi que plusieurs autres sujets.

Saviez-vous qu'à la raffinerie de sucre, ça se passe un peu comme à la cabane?



A l'horizontale

- Produit alimentaire, de saveur très douce, fabriqué industriellement à partir de l'extraction du jus de la betterave sucrière ou encore de la canne à sucre. — Saison de l'année la plus propice à la croissance des plantes.
- Partie de la betterave sucrière où s'accumule le sucre.
- Les deux premières lettres de betterave. — Nom masculin synonyme d'année. — Pronom personnel, première personne.
-
- Phénomène naturel par lequel la betterave sucrière, la canne à sucre ou toute autre plante verte utilisent l'énergie solaire pour transformer l'eau du sol et le gaz carbonique de l'air en glucides ou sucres et libérer de l'oxygène.
- Indique l'infinifit.
- Une des cinq parties du monde. — Note de musique.
- Stade de raffinage du sucre qui consiste à nettoyer par l'eau les betteraves sucrières découpées en cossettes ou la canne à sucre broyée. — Pronom personnel à la 3e personne.
- Partie intérieure du pain. — Symbole chimique du lutécium. — Pronom personnel masculin singulier à la 3e personne.
- Symbole chimique de l'iridium. — Note de musique.
- Liquide dans lequel baigne le sucre du début de la période de raffinage jusqu'à la cristallisation complète. — Qualificatif donné au sucre très pur, propre à la consommation humaine.
- Note de musique. — Préposition. — Adjectif possessif pluriel.
- Variété de betteraves sucrières contenant 16,0% de sucre. — Synonyme de période, époque.
- Étape du raffinage du sucre qui consiste à ajouter de la chaux au jus sucré en vue de précipiter une partie des impuretés.

A la verticale

- Liquide formé de sucre en solution

- concentrée. — Clarté que le soleil répand sur la terre et qui est indispensable pour déclencher le phénomène de photosynthèse.
- Aller au futur, 3e personne du singulier.
 - Première étape de l'extraction du jus de canne qui consiste dans la séparation du jus d'avec les matières solides. — Nom masculin pluriel, synonyme d'habitues.
 - Voie de circulation.
 - En parlant des liquides ou de toute matière liquéfiée, s'agiter sous l'effet de la chaleur en dégageant des bulles de vapeur qui montent et crévent à la surface.
 - Liquide transparent, insipide, inodore. — Nom masculin synonyme de hasard.
 -
 - Grand roseau. — Symbole chimique du Fer.
 - Suffixe de noms, diminutif. — Nom masculin, synonyme de petite parcelle.
 - Adverbe de lieu. — Homme misérable, sans fortune, sans considération.
 - Climat nécessaire à la culture de la betterave sucrière. — Un des moyens utilisés pour évaluer le rendement d'une récolte de betterave sucrière ou de canne à sucre.
 - Note de musique. — Indique l'infinifit.
 - Partie productive de la canne à sucre. — Liquide foncé et sucré, comestible et de saveur particulière, obtenu lors du raffinage du sucre de canne.

France Bernatchez dt. p.

RÉPONSES:

A l'horizontale

1. sirop — lumière, 2. ra, 3. broyage — us
2. eau — raffine, 12. si — en — ses, 13. EE
3. lavage — se, 9. mie — lu — il, 10. ir — mi
4. — 5. photosynthèse, 6. er, 7. Asie — ré
1. sucre — été, 2. racine, 3. BE — an — mol

A la verticale

11. tempère — pesée, 12. si — er, 13. tige
8. canne — fe, 9. in — grain, 10. en — hère
4. rue, 5. bouillir, 6. eau — aïe, 7. —

ÉPICIERIS UNIS

GEM ÉCONOMIQUE EN GRAND

Les prix sont en vigueur du lundi 3 janvier au samedi le 8 janvier 1983, 17:00 hres 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.



30%
Sur la plus haute offre offerte par la compagnie aérienne choisie. Les vols sont réservés sur le territoire canadien. Les vols internationaux sont réservés sur le territoire canadien. Les vols internationaux sont réservés sur le territoire canadien.

Sur présentation de ce coupon et à l'achat de mini-pouding Nestlé à saveur de chocolat, riz ou tapioca en format de 4 x 142 g au prix de 1,39 \$, obtenez 1 «Bon-Voyage» d'une valeur de 5,00 \$.
Limite: 1 coupon par achat.



TOMATES LIBBY'S
Bte 796 ml
87¢

CHOCOLAT CHAUD
CADBURY'S
Bte 500 g
2,69\$

CONFITURE
KRAFT
Pure
Fraise ou framboise
Bocal 500 ml
1,99\$

MOUTARDE
SCHWARTZ
Bocal 750 ml
99¢

GIRE LIQUIDE
CLAIR
Cont. 750 ml
3,69\$

POLI À MEUBLE
PLEDGE
Liquide citron
Cont. 350 ml
Régulier ou citron
Aérosol 350 g
3,47\$

EAU DE JAVEL
JAVEX
Cont. 3,6 litres
1,37\$

ADOUCCISSEUR
FLEECY
Liquide Cont. 3,6 litres
2,99\$

ADOUCCISSEUR
BOUNCE
En feuilles Bte 60
4,59\$

NETTOYEUR À VITRES
BON AMI Aérosol 570 g
1,89\$

PURIFICATEUR D'AIR
CIRCULAIRE
Aube printanière,
fleur, poudre
Cont. 21 g
1,29\$

SHAMPOING
ESPRIT
Pour cheveux
normaux et secs
ou gras
Cont. 300 ml
2,89\$

SACS À ORDURES
ST-CASTIN
Extérieur
Pqt de 10
69¢

JUS DE POMMES
ST-CASTIN
Bte 1,36 litre
98¢

RIZ À GRAINS LONGS
ST-CASTIN
Sac 1,81 kg
1,38\$

CHAMPIGNONS
ST-CASTIN
Bte 284 ml
69¢

CAFÉ INSTANTANÉ
TASTER CHOICE
Séché à froid
Bocal 227 g
5,19\$

CAFÉ INSTANTANÉ
NESCAFÉ
Déscaféiné
Bocal 227 g
5,89\$

JUS D'ORANGE
McCain
Concentré (surgelé)
Cont. 355 ml
99¢

JUS DE TOMATE
LIBBY'S
Fant.,
Bte 1,36 litre
1,09\$

CRISTAUX A L'ORANGE
TANG
Pqt 4 env. 92 g
1,69\$

JUS DE RAISINS
WELCH
Blanc, concord
Bout. 1,14 litre
2,17\$

JUS DE PRUNEAUX
WELCH
Nectar
Bout. 1,14 litre
2,17\$

SOUPES INSTANTANÉES
LIPTON
Cup-a-Soup
Boeuf et nouilles, crème poulet,
champignons, crème poulet,
légumes jardinière, nouilles
en rondelles, poulet et
nouilles
Bte de 4
89¢

FARINE
ROBIN HOOD
Sac 3,5 kg
2,99\$

PÂTE DE TOMATES
CATELLI
Bte de 156 ml
67¢

MACARONI & FROMAGE
CATELLI
Bte 225 g
65¢

SACS À ORDURES
ST-CASTIN
Extérieur
Pqt de 10
69¢

JUS DE POMMES
ST-CASTIN
Bte 1,36 litre
98¢

RIZ À GRAINS LONGS
ST-CASTIN
Sac 1,81 kg
1,38\$

CHAMPIGNONS
ST-CASTIN
Bte 284 ml
69¢

CAFÉ INSTANTANÉ
TASTER CHOICE
Séché à froid
Bocal 227 g
5,19\$

CAFÉ INSTANTANÉ
NESCAFÉ
Déscaféiné
Bocal 227 g
5,89\$



SOUPES AYLMER
Tomates ou légumes
Bte 284 ml
1,00\$



PÊCHES TRANCHÉES
ARDMONA
Sirop léger
Bte 796 ml
99¢



MÉLANGE À GÂTEAUX
BETTY CROCKER
Tout en un
Chocolat-fudge,
blanc, épice,
chocolat, carottes
Bte 310 g
1,07\$

EAU MINÉRALE
CÉLESTINS
Bout. 1 litre
79¢



FROMAGE
KRAFT
Enveloppé ind.
mince
Pqt 500 g
(24 tranches)
249\$



PAMPLE-MOUSSES À CHAIR D'ORÉE
Produit de la Floride
Gr. 48
689¢



CÉLÉRI PASCAL
Produit de la Californie
Catégorie Canada #1
Gr. 24
55¢

RAISINS ROUGES
EMPEREUR
Produit de la Californie
Catégorie Canada #1
1,50\$/kg 68¢/lb

POMMES JAUNES DÉLICIEUSES
Produit des États-Unis
Catégorie Canada de fantasiale
Gr. 125
1,08\$/kg 49¢/lb

LAITUE ROMAINE
Produit des États-Unis
Catégorie Canada #1
Gr. 24
59¢

RADIS
Produit des États-Unis
Catégorie Canada #1
Cello 170,1 g
3/69¢

***BIFTECK DE RONDE DÉOSSÉE**
Tranche entière
4,34\$ /kg
1,97\$ /lb

***BIFTECK OU ROSBIF**
De pointe de surlonge
5,84\$/kg 2,65\$/lb

***BIFTECK OU CÔTE D'ALOYAU**
Bout enlevé
6,06\$/kg 2,75\$/lb

***BIFTECK DE SURLONGE**
Tranche entière
6,06\$/kg 2,75\$/lb

BOEUF HACHÉ
Malgre
5,00\$/kg 2,27\$/lb

***BIFTECK ATTENDRI**
De ronde
6,06\$/kg 2,75\$/lb

***ROSBIF D'EXTERIEUR**
De croupe
4,34\$/kg 1,97\$/lb

FOIE DE BOEUF DE CHOIX
Importé des États-Unis
Pelé, déveiné, tranché
Produit décongelé
1,70\$/kg 77¢/lb

SAUCISSON DE BOLOGNE
MÉRITE
Ordinaire ou ciré
Morceau 1 kg et plus
2,54\$/kg 1,15\$/lb

FROMAGE CANADIEN ST-GÉRARD
Cheddar doux
Blanc ou jaune
5,80\$/kg 2,63\$/lb

CHABICOUIN
Maintenant disponible chez votre épicer GEM!
Chabicouin, un canard fort débrouillard qui se fait le défenseur de la Nature, entraîne vos enfants dans mille et une aventures palpitantes.
Un disque d'une beauté et d'une poésie rarement égales dans la production québécoise. Des chansons super entraînantes. Des textes qui respectent l'intelligence des enfants. Un disque éducatif de très grande qualité!
Seulement **5,98\$** (avec achat minimum de 5 \$ taxé en sus)

SAUCISSES MÉRITE
Porc et boeuf
Surgelées
3,06\$/kg 1,39\$/lb

FILET DE MORUE
Surgelée
4,96\$/kg 2,25\$/lb

SOC DE PORC MAPLE LEAF
Roulé, fumé
6,37\$/kg 2,89\$/lb

BACON MAPLE LEAF
Régulier ou soupçon d'érable, sans couenne,
tranché 500 g
2,75\$

SAUCISSES FUMÉES
COORSH
Tout boeuf
Pqt 375 g
1,83\$

BOEUF FUMÉ PASTRAMI
COORSH
Noix de ronde ou bas de ronde fumé à l'ancienne
Tranche selon vos besoins
10,52\$/kg 4,77\$/lb

TOURTIÈRE SURGÉLEE
BILOPAGE
Bte 450 g
2,25\$

PÂTE AU SAUMON
BILOPAGE
Surgelée
Bte 450 g
2,63\$

«PASSE-PARTOUT»
Volume 4
Prix régulier 8,98 \$
5,98\$
Une économie de 3,00 \$ (avec un minimum d'achat de 5,00 \$)

VENTE de janvier

Escompte jusqu'à **60%**
sur toute la marchandise en magasin

ENSEMBLE MODERNE



ENSEMBLE de CHAMBRE
MODULAIRE
blanc, 7 pièces

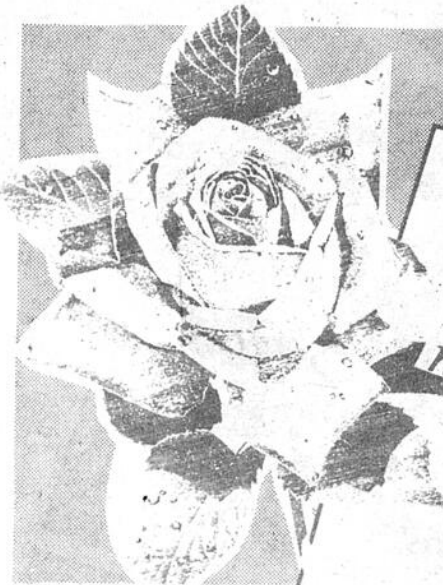
SALON MODULAIRE 5 pcs

CUISINE 5 PCES
(bois franc, massif)

00

1 995.

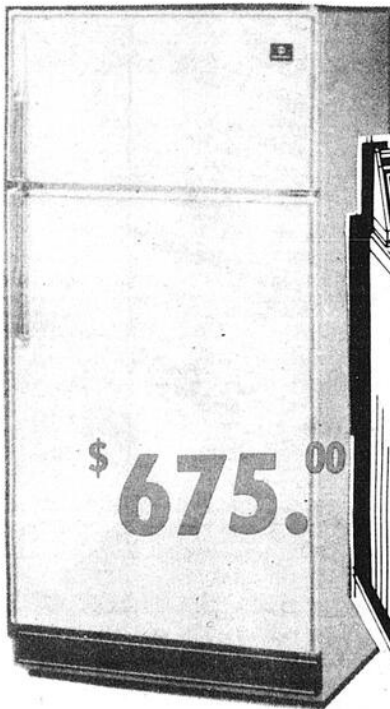
l'ensemble



Invitation

aux futurs couples
à venir visiter
nos 25 ameublements
complets,
en montre
à notre magasin
dans les styles
colonial
canadien
moderne
et futuriste

RÉFRIGÉRATEUR 15 pi. cu.



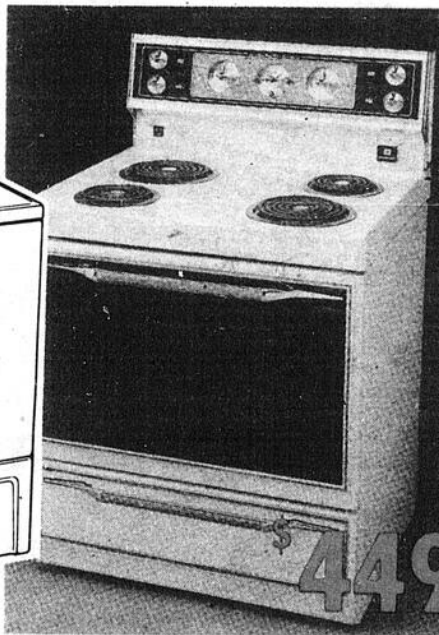
\$ **675.**⁰⁰

LAVEUSE-SÈCHEUSE



\$ **795.**⁰⁰
l'ensemble

CUISINIÈRE



\$ **449.**⁰⁰

Kelvinator

Inqlis



GENERAL
ELECTRIC



CENTRE du MEUBLE BEAUCE inc.

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

BONNE VALEUR / BEST VALUE

LIVRAISON
GRATUITE

ENTREPOSAGE
GRATUIT
PENDANT 12 MOIS