

SECTION INTER-HEBDO

le bulletin
LA PETITE NATION

18 - 19 août
1976

PUBLIÉ À 6,000 COPIES

IL NOUS FAIT PLAISIR D'ANNONCER À NOS LECTRICES... ET À NOS LECTEURS QUE LE CAHIER SPÉCIAL "INTER-HEBDO" CONTIENDRA À COMPTER DE MAINTENANT, UNE PAGE RÉGULIÈRE CONSACRÉE ENTIÈREMENT À LEUR INTENTION.

MADEMOISELLE JOANNE DANIS, MEMBRE DE L'ÉQUIPE DE RÉDACTION, EST HEUREUSE DE PRÉPARER CETTE PAGE POUR NOS ABONNÉS AU BULLETIN ET À LA PETITE-NATION.

NOUS ACCUEILLERONS AVEC PLAISIR TOUTE COLLABORATION DE NOS ABONNÉS.

NOUS SERIONS PARTICULIÈREMENT HEUREUX DE RECEVOIR DES RECETTES, DES CONSEILS ET DES TECHNIQUES POUR LE MACRAMÉ, LA COURTEPOINTE, LES MODÈLES DE POINT DE CROIX, LA RÉGION ABRITÉ DE NOMBREUSES ARTISANES HABILÉS: LE JOURNAL AIMERAIT RÉVÉLER LEURS TALENTS À SES ABONNÉS.

Thurso - Les jeunes évolueront dans une aréna désuète

Les sportifs de la ville de Thurso viennent de perdre une bataille importante vis à vis les propriétaires conservateurs.

En effet, le lundi 9 août 1976 a été une autre journée "sombre" dans l'histoire du monde bénévolat des loisirs et nombreux joueurs de hockey, de ballon sur glace et du patinage artistique de cette municipalité, qui a vu naître les excellents hockeyeurs, Guy Lafleur du Canadien de Montréal et Bill Clément des Caps de Washington de la ligue de hockey nationale.

C'est par un vote significatif de 190 à 109, soit une majorité de 81 que le projet d'emprunt au montant de \$420,000. pour la rénovation de l'aréna de la rue Galipeau a été rejeté.

De peur de voir leur taux de taxe subir une hausse considérable, les conservateurs ont décidé d'attendre une meilleure occasion pour la présentation d'un tel projet.

C'est ainsi que les sportifs de Thurso viennent de subir une défaite vis-à-vis les loisirs en place. Dire que la municipalité était orgueilleuse de posséder un terrain de balle, un terrain de tennis, depuis

disparu, les idilles municipaux n'ayant pas cru bon de pourvoir à la jeunesse et aux sportifs en herbe avec des nouveaux terrains propices à des activités connues. Aujourd'hui, le club de balle "Les Canadiens", "La Tabagie" ainsi que les autres équipes de baseball et de balle molle doivent disputer des parties sur des terrains à l'extérieur.

Selon les intéressés, la municipalité de Thurso aurait pu posséder un magnifique aréna municipal, grâce à la rénovation projetée. Le règlement 6-1976 permettait un emprunt de \$420,000. afin de faire les rénovations les plus complètes à l'édifice sportif de l'endroit.

Le Haut Commissariat aux Sports et Loisirs du Québec avait assuré les promoteurs d'une participation entre 30 pour cent et 35 pour cent. De plus, ils (promoteurs) ont discuté de la possibilité de faire exécuter les travaux dans le cadre du projet PIL, ce qui aurait aidé à défrayer la main d'oeuvre, bénéfique aux contribuables qui n'auraient déboursés qu'environ \$200,000. pour avoir un nouvel aréna.

Maintenant le vote négatif, les édilles projettent de faire des réparations mineurs. Chambre de bain,

chambre des joueurs, ext.

Ce qui veut dire que la nouvelle équipe de Thurso dans la ligue Jr. "B" de l'Outaouais les jeunes de l'Association du Hockey Mineur de Thurso, le club de patinage artistique et les équipes de ballon sur glace évolueraient dans un aréna devenu désuet.

Aujourd'hui, les membres de l'Association des Loisirs de Thurso discutent de la possibilité de remettre leurs démissions en bloc de l'assemblée du conseil municipal de Thurso, le lundi 23 août prochain.

Maintenant on se demande combien d'années il faudra attendre avant que la jeunesse sportive de Thurso puisse participer à des activités intérieures dans un édifice sportif adéquat? Messieurs les conservateurs, à vous de répondre.

Demandez ce qu'en pensent vos athlètes professionnels préférés. Préférez-vous un nouvel aréna d'un million de dollars, tel sera le prix d'ici quelques années, lorsque le gouvernement du Québec condamnera l'édifice sis sur la rue Galipeau.

Entre-temps, rendez-vous à l'assemblée du 23 août.

fleuriste

LA BOUTIQUE BLEUE



533 PRINCIPALE BUCKINGHAM
986-5136



La démolition de la vieille section de l'hôpital St-Michel de Buckingham avance à grand pas, les hommes y travaillent tous les jours. Lorsque les travaux de démolition seront terminés ceux de la construction commenceront et la population en sera très fier.

derouin
opticiens/opticians
Ltd
ottawa

**111 o'tonner
237 7370**

1081 carling
725 3351
261 montreal rd
746 4472
billings bridge plaza
731 8893
beacon hill medical centre
877 shefford rd
745 9186
bayshore shopping centre
829 4057



MICHEL BUTEAU
985-2546

**VOS AGENTS
NEW YORK LIFE
DANS
LA REGION**




JACQUES DUPONT
985-2107

New York Life Insurance Company

310 rue Victoria, Thurso, Qué.

Assurance VIE - SALAIRE - GROUPE - PENSION

**Librairie
Buckingham**

986-5913

**533 PRINCIPALE
BUCKINGHAM**

CHARGES

Service et Souper Annuel de l'Eglise Luthéran le 29 août à Inlet. Service à 2h. p.m. et Souper au dinde et jambon de 4 à 6 hres p.m. Vente de pâtisseries. Adultes: \$2.50 - Enfants 12 ans et moins \$1.25.

PROGRAMME DES INITIATIVES LOCALES

La date limite pour la présentation d'un projet est le 10 septembre 1976.

Des particuliers et des groupes de particuliers peuvent soumettre des initiatives qui créeront des emplois et contribueront au mieux-être de leur collectivité.

Pour être admissible, une initiative doit:

- a) créer de nouveaux emplois dans les secteurs où sévit le chômage.
- b) Fournir des produits ou des services ou aménager des installations utiles à la collectivité.
- c) Etre appuyée par la collectivité locale.
- d) Ne pas entrer en concurrence avec des installations ou des services déjà existants.
- e) Avoir à sa disposition des fonds suffisants pour couvrir toute excédent éventuel des frais admissibles.
- f) Faire la preuve qu'elle prendra fin dans les délais prévus.

Si vous êtes intéressés à présenter un projet d'initiatives locales, veuillez vous adresser au:

Centre de Main-d'oeuvre du Canada
 101 est rue MacLaren
 Buckingham, P.Q.

ou tél.: 986-3383.

Monsieur Claude Proulx, agent de programme pour le comté, sera au Centre de Main-d'oeuvre du

Canada de Buckingham, mardi le 24 août 1976 pour aider les personnes intéressées à présenter un projet. Il serait bon que les personnes intéressées à rencontrer M. Proulx communiquent avec le Centre de Main-d'oeuvre du Canada pour obtenir un rendez-vous.

EMPLOIS DANS LA REGION DE BUCKINGHAM

- Barman
- Vendeur technicien d'instruments de machines agricoles
- Serveuse
- Commis-boucher
- Fromager
- Electricien d'entretien
- Mécanicien automobile
- Cuisinier (ère) Hôtel-restaurant
- Débosselleur
- Représentant d'assurance
- Ménagère
- Mécanicien machines fixes - 2ième classe
- Saucier (Montebello)
- Homme de peine (Plaisance)
- Contremaître de garage
- Commis aux pièces
- Décorateur ensemblier
- Bus Boy
- Femme de chambre
- Professeur spécialisé en dessin technique
- Professeur spécialisé en mécanique auto (Papineauville)
- Tuyauteur - classe A
- Femme de ménage
- Gardiennne d'enfant.

Au Centre de Main-d'oeuvre du Canada de Buckingham, nous avons aussi la liste des emplois de la région Hull-Ottawa ainsi que les emplois disponibles partout au Canada.



AU MILIEU DE LA NATURE

Plus de 200 haltes routières, implantées par le Ministère des Transports, jalonnent les routes du Québec, depuis la Gaspésie jusqu'en Abitibi. La plupart sont équipées d'un bâtiment sanitaire, de tables à pique-nique et d'un vaste espace de stationnement. Elles sont ouvertes à l'année longue à proximité des autoroutes, entre mai et octobre près des routes secondaires.

Toujours fonctionnelles, les haltes routières sont la plupart du temps très attrayantes, et sises au coeur de paysages bien typiques de chez nous. Celles que l'on voit ci-contre sont situées entre Laniel et Notre-Dame-du-Nord, dans le Témiscamingue.

EMBARQUEZ AVEC UN JAG

44.3 mi...
39.2 mi...

1976 JAG 2000...
1976 JAG 3000 50 h...
1977 JAG 3000 30...

1977 PANTHER FC
1977 PANTHER FC
1977 TIGRE FA
1977 TIGRE FA
1977 PANTERA FA
1977 PANTERA FC

...Lawn... Spécial

...et Sport Pal

...moteur avant, crash pad et crampons \$1299.00
 " " " " " " \$1499.00
 " " " " " " \$1699.00

\$100.00... vous sera alloué... mois d'août avec dépôt de \$150.00 ou plus. Aucune charge d'intérêt jusqu'au 15 novembre 1976.

Dépositaire des moteurs hors bord
des bateaux et...
et des roulotte...

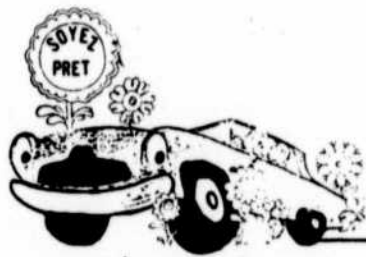
Templeton Sports and Equipment Ltd.
 48 Boul. Lorrain (SECTEUR TEMPLETON)
 Gatineau, Qué.

663-2603
663-1274

Heures d'affaires:
 Mardi au vendredi
 9.00 a.m. à 9.00 p.m.
 Samedi: 9.00 a.m. à 5.00 p.m.
 Fermé le dimanche et lundi

POUR UNE MISE AU POINT
DE VOTRE
TRANSMISSION
POUR SEULEMENT

9⁵⁰
PIÈCES ET
HUILE NON
INCLUSES
Rég. : \$12.50



Nous sommes des spécialistes
de la transmission standard et automatique
de toutes les marques et de tous les modèles.

**Monsieur
TRANSMISSION**
SPECIALISTES EN TRANSMISSIONS
AUTOMATIQUES

TOUT OUVRAGE EST GARANTI
GARANTIE D'UN Océan à l'autre
TRANSMISSIONS STANDARDS
OU AUTOMATIQUES
LES PLUS GRANDS
REBATISSEURS DE
TRANSMISSIONS
AU CANADA

430 Ouest Roul. Maloney, Gatineau
576 boul. St-Joseph, Hull

tél. 663-1005
tél. 771-6666

LES JEUX REGIONAUX

LA CROSSE

THURSO

AU CHAMPIONNANT

PROVINCIAL

La ville de Thurso très
bien représentée lors du
championnat provincial
de la crosse qui sera dis-
puté à Sherbrooke du
vendredi 3 septembre au
lundi 6 septembre pro-
chain.

Les troupiers de catégo-
rie pee-wee de Jacques
Lafleur ont mérité cet
honneur, suite à son
championnat régional
remporté récemment.



VOICI LES CHAMPIONS - Première rangée: de gauche à droite - (en bas) De-
nis Bonneville, Mario Richer, Luc Lauzon, Stéphane Paquette, Michel Boivin,
Denis Aubin, Sylvain Provost et Yves Dumouchel. Deuxième rangée, toujours
de gauche à droite: Simon Massie, Serge Deschatelets, Michel Rodgers, Martin
Barabé, Clément Mayrand, Charles Massie, et Alain Sabourin. Troisième
rangée: Renaud Rodgers, le gérant et Jacques Lafleur, l'instructeur.

**CROYEZ
AU
NUMERO...**

**LE PLUS
GROS STOCK
A
OTTAWA-HULL
PLUS DE 500
ROULEAUX
DE TAPIS DE
TOUT GENRE**

POUR LA PLUS GRANDE
SELECTION DE TAPIS
DANS L'OUTAOUAIS
VOYEZ LE

OUVERT

Lun. - mar.
merc. de
9h à 5h 30 m
jeudi - vendredi de
9h à 5h 30 m
Samed. de 9h à
4h 30 m

**centre de tapis
gatineau** 568-7404

Composé

pour obtenir des détails

576, boul. St-Joseph, Hull (Rte. 148 est)
Pointe-Gatineau

**LA PLUS
GRANDE
EQUIPE DE
SERVICE
PLUS
DE 45
TECHNICIENS
QUALIFIES**

**LE PLUS
GRAND
CHOIX
DE TAPIS**

de \$1⁰⁰
la v.c.
à
\$28⁰⁰
la v.c.

A. Cormier
PODIATRE



THURSO
431 rue Victoria
985-3221

GATINEAU
309 rue Notre-Dame
663-0081

986-3393

Jean-Marie Bertrand et associé
COMPTABLES AGRÉÉS

150 est, MacLaren - Buckingham

Bur.: 986-6422

986-2663

B. Laurent Bertrand C.A.
COMPTABLE AGRÉÉ

585 James

Buckingham

RESTAURANT
MOTEL

MOTEL

**BUCKINGHAM
MOTOR INN**

Route 309, Buckingham, Qué.

Licencié au complet

Bar-Salon/Salle à manger

986-6858

**Hotel
Ambassador**
641 Blvd Maloney
Gatineau, Que.

Services de pourvoyeurs "Catering Services" pour toute
occasions: Noces "Party mixtes", banquets etc. à l'hôtel
qui à la salle de votre choix.
Salle disponible pour congrès, du lundi au vendredi (avec
service).
Piano-Bar du lundi au samedi.
Spectacle de choix toutes les fins de semaine.

**Pour informations:
663-5363**

I.-H. / 18-19 août 1976 / C



l'endroit idéal où acheter votre viande

ROTI DE POINTE DE SURLONGE
COUPE DANS LES HANCHES DE BOEUF CATEGORIE "A" **1.39**

BIFTECK D'OEIL DE RONDE
COUPE DANS LES HANCHES DE BOEUF CATEGORIE "A" **1.79**

BOEUF HACHE MI-MAIGRE **75c**

ROTI DE PALETTE DESOSSE
COUPE DANS LE PALERON DE BOEUF CATEGORIE "A"
89c

POITRINES DE POULET FRAIS
DOS TENANT
99c

BIFTECKS DE COTES DE BOEUF
COUPE DANS LES COTES DE BOEUF CATEGORIE "A"
\$1.49

BOEUF HACHE REGULIER
FRAICHEMENT HACHE
45c

NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES SELON LES ESIGENCES NORMALES UNE FAMILLE. CES SPECIAUX SONT EN VIGUEUR DU MERCREDI LE 18 AOUT 1976 JUSQU' A LA PERMUTURE SAMEDI LE 21 AOUT 1976.



VIANDE FUMEE
COORSN 4 **1.39**

WIENERS BAR-B-Q
COORSN **99c**

CUISSES DE POULET FRAIS
DOS TENANT **99c**

AILES DE POULET FRAIS **69c**

BOEUF HACHE MAIGRE **99c**

BOULETTES DE BOEUF
TOP VALU **79c**

JAMBON CUIT TRANCHE
TOP VALU **1.09**

Biftecks de Pointe de Surlonge
COUPE DANS LA HANCHE DE BOEUF CATEGORIE "A" **1.39**

BIFTECKS ATTENDRIS
COUPE DANS LES HANCHES DE BOEUF CATEGORIE "A" **1.79**

Epaule Fumee Picnic
MARY MILLS, 5 a 6 livres **98c**

WIENERS SANS PEAU
TOP VALU **1.29**

BACON DE FLANC TRANCHE
TOP VALU **1.55**

BIFTECKS DE BAS DE RONDE
COUPE DANS LES HANCHES DE BOEUF CATEGORIE "A"
\$1.09

ROTI DE GROUPE DESOSSEE
COUPE DANS LES HANCHES DE BOEUF CATEGORIE "A"
\$1.09

LIQUEURS DOUCES
SAVEURS ASSORTIES
DIXI
bte. de 10 on. liq.
10c



WIENERS TOP VALU
SANS PEAU
pgt. de 1 liv.
65c

LIMONADE BLANCHE OU ROSE
COMBUSTIBLE TOP VALU 5 **1.00**

JUS D'ORANGES
CONGEELE, CONCENTRE YORK **39c**

BEURRE DE FABRIQUE
NO. 1 TOP VALU **1.12**

TARTES A CREME
AUX NOIX DE COCO OU AU CITRON
CONGEELES-McCAIN **69c**

JUS D'ORANGES
SUCRE OU NON SUCRE
DE CONCENTRE TOP VALU
bte. de 48 on. liq.
39c

TOMATES
ROUNDES, FERMES
CATEGORIE No. 1 DU CANADA
RECETTE LOCALE
Poids de 4 potes
\$1.99

CRISTAUX A SAVEUR
D'ORANGE RISE N. SHINE 4 **79c**

CEREALE
"FROST LOOPS" KELLOGG'S **1.15**

BEURRE D'ARACHIDES
CREMEUX YORK **1.59**

MACARONS
AUX NOIX DE COCO McCORMICK'S **85c**

GELEE EN POWDRE
SAVEURS ASSORTIES ROYAL 5 **1.00**

SPAGHETTI, SPAGHETTINI OU MACARONI COUPE
GATTUSO **59c**

SAUCE A VIANDE
TOP VALU 2 **88c**

PATE DE TOMATES
TOP VALU 4 **88c**

SEL A MARINADE
SIFTO **35c**

VIANDE A TARTINER
PAQUET POUR LUNCH CORDON BLEU 3 **1.19**

SAUMON ROSE
ASTRA **89c**

THON
ALBACORE EN MORCEAU CLOVERLEAF **79c**

DENTIFRICE
PEPSODENT **94c**

COMPRIMES D'ASPIRINES
BAYER **94c**

HUILE POUR BEBE
JOHNSON & JOHNSON **1.77**

GROSSES TASSES
A SOUPE AVEC DECORATIONS DIVERSES EN POTERIE DE GRES **1.29**

Gobelets en verre
de 8 onces ou de 14 onces **1.19**

KETCHUP AUX TOMATES
TOP VALU 3 **1.00**

MELANGE DE PIZZA
AU FROMAGE KRAFT **1.25**

OLIVES
MELANGEES GATTUSO **79c**

SACS A DECHETS
GLAD **99c**

SAUMON FUMEE
TOP VALU **99c**

SAUCES
TOP VALU **99c**

SAUCES
TOP VALU **99c**

CONDENSE
CORNED BEEF, 1 DU CANADA **39c**

CONDENSE
SMITH'S SAUMON DU CANADA **99c**

CONDENSE
SMITH'S SAUMON DU SUD **99c**

CONDENSE
KELER'S SAUMON DU CANADA 3 **99c**

CONDENSE
MATT'S SAUMON DU CANADA 3 **99c**

HAMBURGER
TOP VALU **49c**

BEURRE
TOP VALU **1.19**

BEURRE
TOP VALU **29c**

BEURRE
TOP VALU **65c**

BEURRE
TOP VALU **46c**

BEURRE
TOP VALU **58c**

DETERSIF LIQUIDE
PALMOLIVE **88c**

DETERSIF EN POWDRE
PUNCH **1.29**

COUCHES
JETABLES-POUR LA NUIT PAMPERS **1.39**

NOURRITURE POUR CHIENS
VARIETES ASSORTIES TOPS 3 **1.00**

CHARBONS EN
MORCEAUX **2.49**

BLANCHISSEUR LIQUIDE
LAVO
cont. de 128 on. liq.
69c

VINAIGRE BLANC
CANADA
cont. de 128 on. liq.
79c



CASHEWS
ZIP TOP YORK **1.89**

FROMAGE EN TRANCHES
INDIVIDUELLES, FONDU CANADIEN KRAFT **73c**

PATATES CHIPS
BOULONES OU A TRESSER HOSTESS **79c**

BOMBONS EN TABLETTES
OUS SACS VARIETES ASSORTIES **89c**

IGA DONNE DES TIMBRES GOLD BOND "GOLDEN TIM" SUR ACHATS DE DOLLARS SEULEMENT. NOUS RESERVONS MAIS LES TIMBRES GOLD BOND NE SONT PAS DONNES A L'ACHAT DE CIGARETTES, BIERE (DANS LES MAGASINS DU QUEBEC) OU AVEC LES ARTICLES ACHETES AU COMPTOIR DES MENUS ARTICLES OU DE REPAS LIBRES.

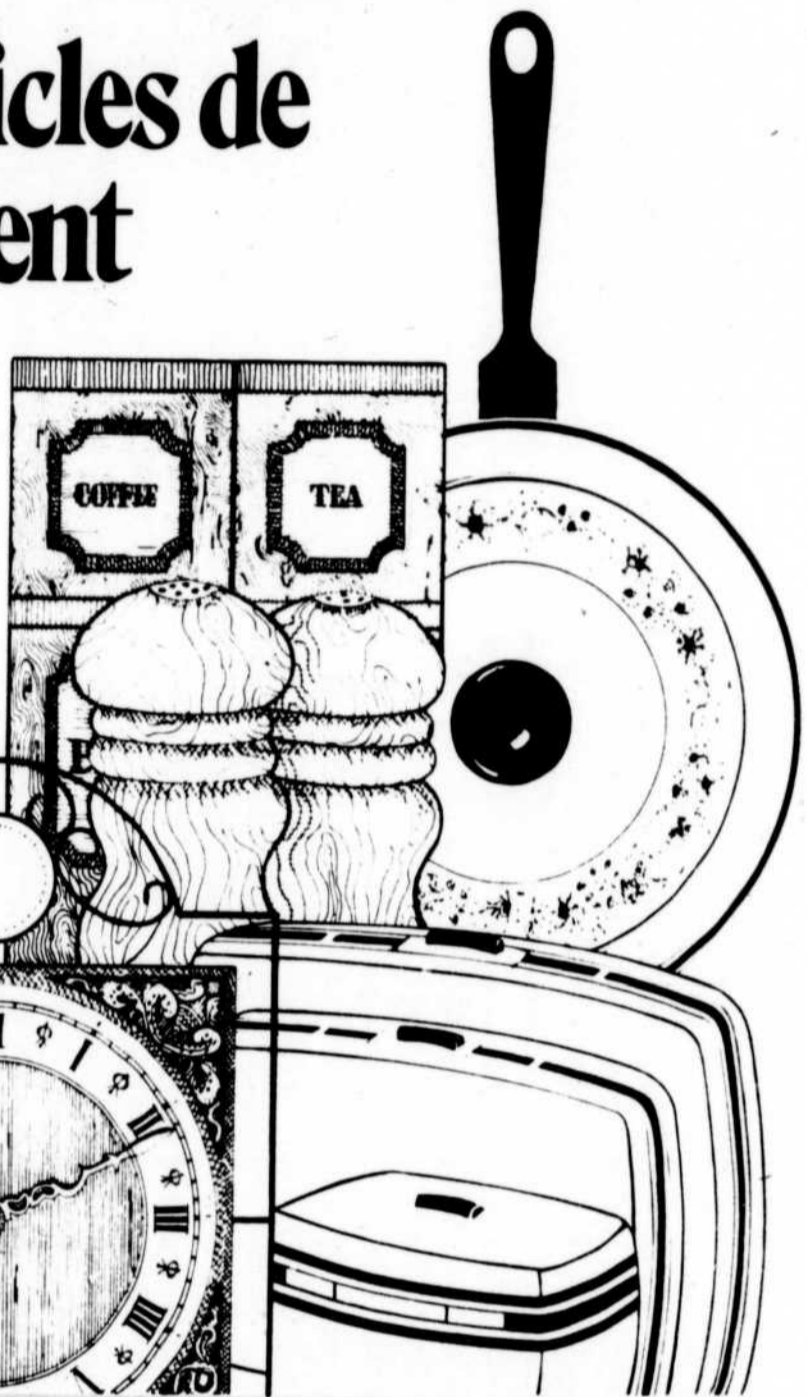
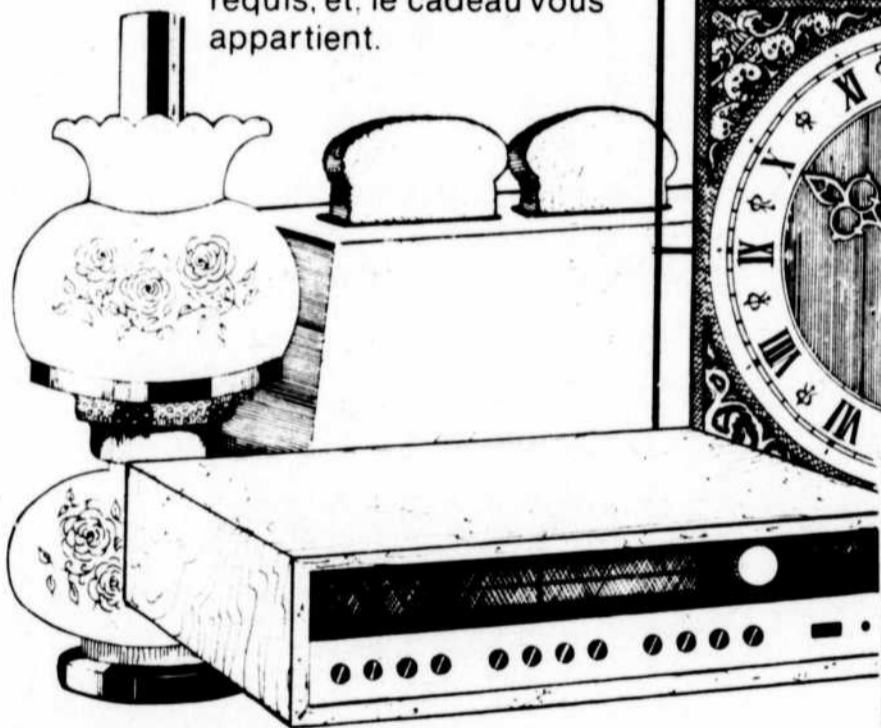


Vous avez le choix...

des centaines d'articles de qualité vous attendent

Si vous pensez à vous marier, à décorer votre maison, à réparer votre voiture, à partir en camping, à construire un chalet, à partir en voyage, à jouer au football, si vous attendez un bébé, ou si vous êtes à la recherche d'un cadeau spécial ou simplement de quelques choses de jolies pour vous-mêmes; Eh bien! vous devez vous procurer la nouvelle édition du Catalogue Gold Bond 1976. Vous y trouverez un grand nombre d'articles de marque reconnue que vous pouvez facilement vous procurer en épargnant les timbres Gold Bond disponibles seulement chez IGA.

C'est facile. Vous n'avez qu'à feuilleter votre Catalogue de Cadeaux Gold Bond et choisir l'article qui vous plait. Ensuite, il s'agit d'épargner les timbres Gold Bond requis, et, le cadeau vous appartient.



le nouveau catalogue de cadeaux GOLD BOND 1976

est maintenant disponible dans tous les marchés IGA.

Procurez-vous votre copie gratuite dès maintenant.

**GOLD
BOND**

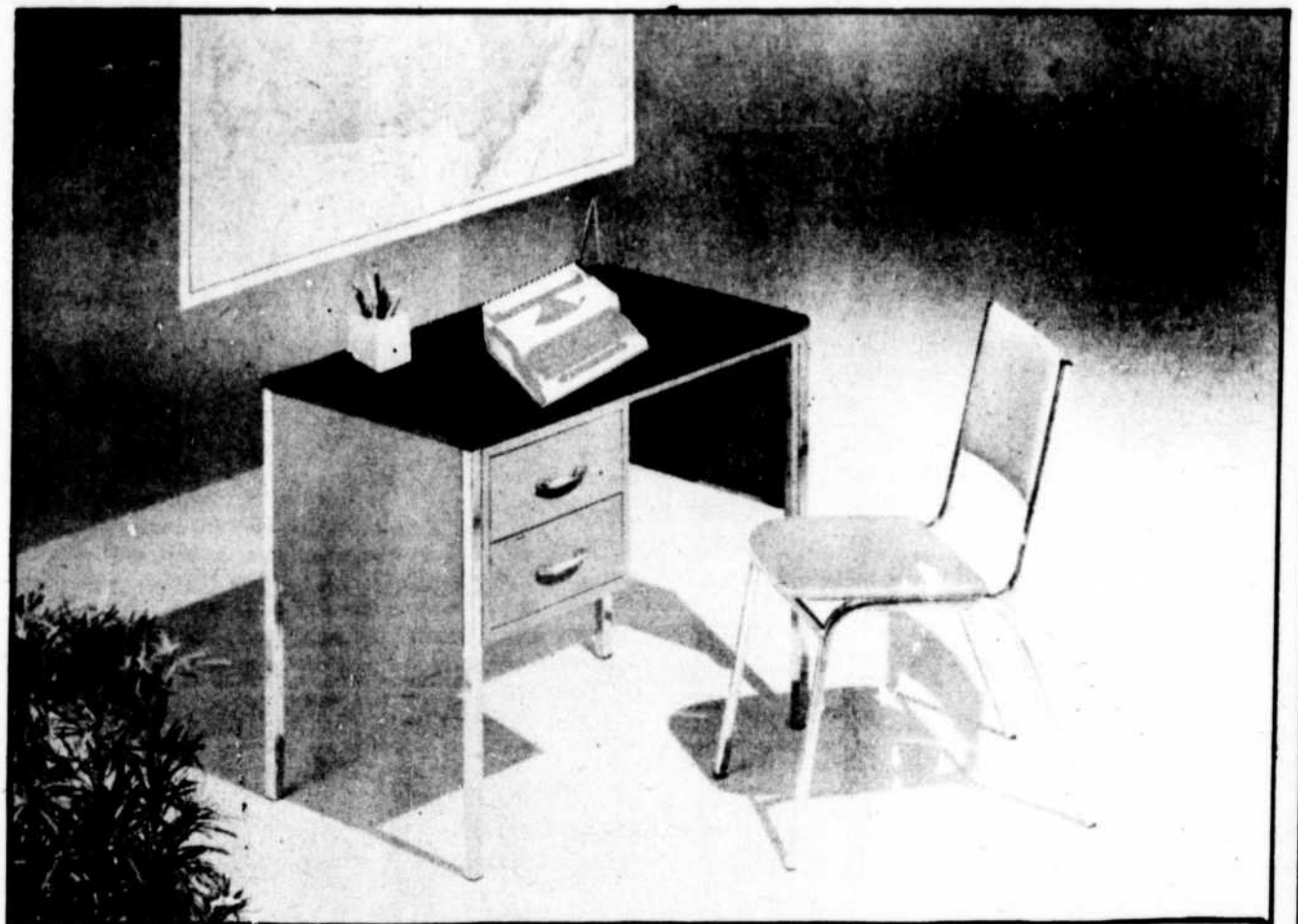


UN BUREAU CREE SPECIALEMENT POUR LES ETUDIANTS

DONNEZ A VOTRE ENFANT
LE CONFORT QU'IL MERITE.

BUREAU COLE STEEL

Spécialement conçu pour les espaces restreints, voici un pupitre qui peut être utilisé au bureau ou à la maison. Idéal pour tous les bureaux généraux, de vente, d'usine, etc., ainsi que la chambre de l'étudiant ou la bibliothèque. Les pieds chromés et le dessus en plastique laminé à bordure assortie dénotent le soin apporté à la fabrication de ce meuble avantageux. Dimension du dessus 36" x 22" prof. Le corps de deux tiroirs ordinaires peut être installé à droite ou à gauche



Les Entreprises Commerciales Outaouais Inc.

(819)986-5082

585 JAMES, BUCKINGHAM, QUE.
J8L 2R7

(819)663-0131

105 PRINCIPALE, ST-ANDRE-AVELLIN, QUE.
(819)983-2616

JOV 1W0

A COMPTER DU 19 AOÛT

C'est votre dernière chance de profiter de la

VENTE DE FERMETURE



chez

MME DONALD DUPUIS
290 Victoria Thurso



Vêtements pour dames & enfants

**Economisez au temps du retour à l'école
de votre enfants**

Heures d'ouverture: Lundi au mercredi: de 9:00h.
a 18:00h.
Jeudi et vendredi: de 9:00h. a 21:00h.
Samedi: de 9:00h. a 17:00h.

VALABLE JUSQU'A L'ÉPUISEMENT DU STOCK

POUR VOUS MADAME

DES LEGUMES FRAIS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

— L'été aide les consommateurs à se donner un régime alimentaire varié. Quoi de meilleur, au coeur de l'été, qu'une salade de légumes frais. Le ministère de l'Agriculture de Québec tient à rappeler aux consommateurs que les légumes frais renferment plusieurs des nutriments nécessaires à leur santé.

L'organisme humain a besoin, journellement, d'une certaine quantité d'eau, de protéines, de sucres, de graisses, de vitamines et de minéraux. Les légumes d'été se révèlent particulièrement riches en vitamines A, B et C, en fer et autres minéraux, etc.

Tous ces éléments contribuent à la croissance du corps et au maintien de sa vitalité. Une insuffisance prolongée peut entraîner un état agressif ou dépressif et, même, causer des maladies sérieuses. De plus, les légumes sont composés en partie de cellulose, substance qui nettoie l'intestin et facilite l'élimination. A cause de la faible teneur en calories des légumes, chacun peut en manger sans craindre pour son poids.

Un légume à lui seul fournit une certaine quantité de nutriments, mais que dire des salades de légumes. En plus de composer des plats jolis, aux couleurs de l'été, les salades de légumes frais fournissent les vitamines et les minéraux en quantité. On peut encore ajouter des oeufs, des viandes, du fromage ou du poisson, assurant ainsi une excellente source de protéines. La salade, plat varié, répond à elle seule à un critère de saine alimentation.

Mais faut-il manger beaucoup de légumes? Les recommandations du guide alimentaire canadien semblent faciles à suivre en cette saison où les légumes produits au Québec abondent au marché. On conseille de manger, chaque jour, une portion de pommes de terre et deux portions de légumes verts ou jaunes. Ces légumes, surtout lorsqu'ils conservent encore leur saveur d'été, peuvent se consommer crus.

JARDINONS

avec

Wilfrid Perron



AOÛT, MOIS DE RÉJOUISSANCE DU JARDINIER

Le mois d'août est un mois de réjouissance pour le jardinier. Il peut déjà voir les résultats de ses efforts: les fleurs superbes qu'il a aidé à créer, les fruits gonflés de ses plants de tomates, les pommes serrées de ses choux. Au jardin, qu'il s'agisse de fleurs ou de légumes, tout paraît absolument magnifique. Vous vous en félicitez à juste titre, et de même Vigoro, qui a été de la partie. Nous vous avons fourni les engrais voulus pour que vos plants atteignent leur summum de beauté et de production. Nous avons répondu à de si nombreuses lettres, venues de partout au pays, que c'est devenu une occupation à plein temps, en même temps qu'une source de plaisir. Hélas! je n'ai pu encore mettre tout mon courrier à jour, mais j'y parviendrai bientôt. Si votre lettre est demeurée sans réponse, vous aurez de nos nouvelles sous peu. Bien des rédacteurs en chef ont demandé une rubrique spécialisée, et nous l'avons rédigée afin que vous obteniez au plus tôt les renseignements voulus.

LE SOIN DES FLEURS COUPÉES

Pour que vos fleurs coupées vivent plus longtemps, vous devez les couper le matin ou tard le soir afin qu'elles soient aussi fraîches que possible. Servez-vous toujours d'une lame bien tranchante pour couper la tige. Il est bon d'apporter un seau d'eau au jardin et d'y plonger aussitôt les tiges dès la coupe. Je préfère les couper de biais, au jardin même ou juste après avoir entré les fleurs à la maison. Supprimez l'excédent de feuillage dont vous n'avez pas besoin pour votre aménagement floral. Vous réduirez ainsi la perte d'eau et les risques de décomposition. Mettez les fleurs en bon état en plongeant les tiges dans l'eau tiède (de 32 à 38 degrés C.) et placez le récipient dans un endroit frais et sombre pendant quelques heures. Après cette mise en état ou ce conditionnement, disposez les fleurs dans l'eau fraîche et ajoutez un agent commercial de conservation des fleurs pour diminuer l'activité bactérienne et la décoloration des fleurs. Ce produit peu coûteux se vend chez les fleuristes. Vous en avez peut-être déjà un paquet que vous avez reçu avec des roses. Servez-vous-en pour ne pas dépenser inutilement et pour éviter des maux de tête.

Gardez bien les fleurs à l'écart de toute chaleur excessive. Ainsi, ne les placez pas sur le téléviseur ou en plein soleil. Si vous les gardez dans une pièce fraîche la nuit, vos fleurs dureront des jours de plus. Les fleurs que vous prenez plaisir à cultiver, vous aimerez sûrement en goûter les beautés et en faire partager les délices. A mon sens,

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE — UN SOUCI CONSTANT POUR LES MAÎTRESSES DE MAISON

Les aliments mal préparés ou mal conservés sont à la base d'un bon nombre de maladies ou d'indispositions. Il importe donc de savoir comment choisir avec soin les aliments destinés à la famille, mais aussi comment les conserver. L'été aidant, les ménagères canadiennes doivent redoubler de vigilance.

Les intoxications alimentaires sont le fait d'une conservation inappropriée des aliments, soit d'une contamination qui existait déjà au moment de l'achat.

Les bactéries nuisibles introduites dans l'organisme par les aliments sont nombreuses et elles peuvent provoquer des empoisonnements alimentaires qui se traduisent au mieux par des nausées bénignes, mais peuvent parfois entraîner la mort. Les salmonella, par exemple, qui sont les plus communes, peuvent causer crampes, diarrhée, fièvre et maux de tête. On les trouve le plus souvent dans les aliments à base de crème comme les pâtisseries et de nombreux mets comme le poulet et les oeufs. Pour prévenir la formation des salmonella, le Comité de Nutrition Kellogg conseille aux

ménagères de conserver les aliments au réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser. Pour préparer le poulet on emploiera une planche à découper spéciale, ou bien on la désinfectera avant de l'employer pour la préparation d'autres aliments. Les oeufs cuits sont recommandés. Les salades composées d'oeufs et de viande seront conservées au réfrigérateur et consommées dès que possible, surtout si elles sont assaisonnées à la mayonnaise. Pour les pique-niques, les sauces à la mayonnaise seront conservées séparément et transportées dans le rafraîchissoir avec les autres ingrédients. Le mélange avec la salade se fera sur les lieux, juste avant le repas.

Le botulisme est aussi la manifestation d'une intoxication alimentaire qui, contrairement à

on devrait partager ses fleurs avec les personnes qui ne peuvent en cultiver. Pas vrai?

CUEILLETTE ET SOIN DES FRAMBOISES

Les tiges de framboisiers qui ont produit cette année mourront bientôt, et vous devez les rabattre au niveau du sol. Plusieurs me demandent quel est le bon temps de tailler la plantation de framboisiers. C'est juste après que les tiges ont fini de produire. Vos plants en tirent des avantages, et notamment vous vous débarrassez ainsi des tiges qui servent de véhicule aux insectes et maladies. Je trouve fort efficace de pulvériser les plants tard dans la saison avec un fongicide à 50 pour-cent de captane pour prévenir la formation d'anthracnose, grave maladie des framboisiers. L'anthracnose cause des taches sur le feuillage et les tiges. Une autre maladie, la brûlure des dards, produit des zones sombres à allure de chancre sur les tiges. Les deux maladies peuvent être combattues à l'aide d'un parasiticide.

Vous devez cueillir les framboises dans la période fraîche du matin et les garder dans un endroit frais jusqu'au moment de les utiliser. Pendant la saison, on doit faire la cueillette tous les deux jours, en ne cueillant jamais les fruits quand ils portent de l'humidité. A la fin de l'automne, appliquez un fumier bien pourri, ou obtenez de votre marchand des sacs de compost de mouton Vigoro, produit stérilisé exempt de tout agent pathogène.

PRÉPAREZ LA PELOUSE DE L'AN PROCHAIN

Après des semaines de tonte, vous admettez peut-être difficilement que le temps est venu de préparer la pelouse pour 1977, et de bien la préparer.

Vous pensez que je m'y prends un peu tôt? Pas du tout, car le meilleur temps pour réensemencer la pelouse est le début de septembre et, avant de semer, il faut préparer le terrain au semis. Si votre pelouse actuelle est temporaire ou si elle est envahie de mauvaises herbes au point que vous voulez la refaire à neuf, voici comment vous y prendre.

La meilleure façon de débarrasser le terrain des mauvaises herbes est d'appliquer de l'engrais herbicide Vigoro. Il tue toutes les mauvaises herbes à larges feuilles et donne à votre semence de pelouse un bon départ. Le mois de septembre est à conseiller pour réensemencer ou améliorer la pelouse car le temps joue alors en votre faveur: les nuits sont fraîches et la pluie plus abondante garde humide la zone où se trouve la semence. Vous pourrez tondre la partie nouvellement ensemencée avant l'hiver. Avant de laisser la pelouse en paix pour l'hiver, je vous conseille de lui appliquer du Vigoro rose. (Vous remarquerez que le chiffre du milieu de la formule est plus élevé; il représente le phosphore, nécessaire pour nourrir les racines de l'herbe et permettre à la pelouse de mieux traverser l'hiver.) Utilisez un engrais riche en phosphore et les graminées que vous aurez semées vous le rendront bien au printemps.

Si vous avez des questions à poser, écrivez-moi au Centre des renseignements sur le jardinage, 165 avenue University, Toronto, Ontario, M5H 3B8, en incluant une enveloppe affranchie adressée à votre nom.

Publié par
Le Centre d'Information Horticole
165 University Avenue
Toronto, Ontario M5H 3B8

VIG 023 6 76



"Une salade fraîche, un délice à bon marché", qui aidera à la croissance de la cadette, tout en s'incorporant à la diète de l'aînée.

celle produite par les salmonella entraîne presque toujours la mort. La maladie se contracte le plus souvent par l'absorption d'aliments de conserve, mal préparés à la maison. Avec les conserves fabriquées industriellement le danger est réduit car la température de stérilisation est telle qu'elle suffit à détruire les organismes et leurs spores pour assurer la sécurité du produit.

Les conserves faites à la maison sont plus susceptibles d'être contaminées par le bacille car les principes de la méthode de stérilisation ne sont pas toujours suivis à la lettre. En effet, le bacille du botulisme ne peut subsister que s'il n'est pas exposé à l'air. Comme dans les conserves l'air est exclu, elles constituent un milieu de culture parfait pour ce dangereux organisme. La préparation des conserves en été doit être effectuée avec le plus grand soin en suivant implicitement le mode d'emploi préconisé afin d'éviter toute possibilité de contamination par ce redoutable microbe.

Voici quelques conseils utiles à ce sujet:

1. Couvrir les aliments avant de les mettre au réfrigérateur.
2. Conserver le réfrigérateur en parfait état de propreté et pour les conserver, envelopper la viande et la volaille

dans des récipients à l'épreuve des fuites.

3. Mettre au réfrigérateur les égouttures de bacon, le beurre et la margarine. Conserver aussi au réfrigérateur les pots de confitures, de gelées, miel et sirop déjà entamés pour éviter la moisissure.
4. Maintenir la cuisine absolument propre, sans miettes ni traces d'aliments renversés, ni ordures ménagères susceptibles d'attirer rongeurs et insectes.
5. Utiliser un thermomètre dans le réfrigérateur. Les aliments qui ne restent au réfrigérateur que trois ou quatre jours se conserveront bien à 45 degrés. Pour de plus longues périodes, la température doit être de 40 degrés ou moins encore.
6. Ne pas ranger les produits d'entretien à proximité des produits alimentaires.
7. Les aliments gardés dans les placards de cuisine devront être conservés dans des boîtes hermétiquement closes pour éviter les insectes.
8. Les denrées périssables seront mises au réfrigérateur dès que possible après leur achat.

Le bon sens est le plus sûr des guides. Si une denrée alimentaire semble avoir été contaminée, il est préférable de la jeter que de courir le risque d'une intoxication.

A propos des arts

par Joanne Danis

AU CNA

The Huggett Family seront au studio du Centre National des Arts du 18 au 21 août prochain. Cette famille de musiciens interprète ses compositions ainsi que le répertoire médiéval, renaissance, baroque, et le folklore canadien en jouant une trentaine d'instruments à cordes et à vent.

A RADIO-CANADA

Une comédie satirique, de Hy Auerback, avec Peter Sellers, Jo Van Fleet et Leigh Taylor Young, sera à l'affiche des Grands Films le jeudi 19 août à 20h30.

Cette satire malicieuse dirige ses pointes à la fois sur la société con-

formiste et superficiel-
le que nous connaissons
et, de plus, sur cette
tentative de retour aux
vraies valeurs de la natu-
re, à cette vie dépouillée
de toute ambition entiè-
rement vouée à la pratique
d'un art de vivre inspiré
des philosophes orientales.

HIROSHIMA, MON AMOUR

Une tragédie de l'a-
mour et de la guerre tra-
tée avec une lucidité to-
tale et un respect pro-
fond pour le spectateur,
tel est: Hiroshima, mon
amour, drame psycholo-
gique d'Alain Resnais,
d'après une oeuvre de
Marguerite Duras et Eiji
Okasa et que vous verrez
à Ciné-Nuit, le vendredi
20 août prochain à
24h30.

C'EST PAS
UN CADEAU

Par
Kenneth
McDonald

Une affaire de communauté

Selon le dictionnaire, un entrepreneur est "quelqu'un qui entreprend de commencer et de conduire une entreprise ou une affaire, en assumant généralement tout le contrôle et tous les risques." En d'autres termes, quelqu'un qui fait démarrer quelque chose.

On peut trouver des entrepreneurs au gouvernement, dans de grosses et de petites entreprises. On en a besoin partout, mais le Canada en a tout spécialement besoin dans les petites entreprises. Dans une communauté de 1.000 personnes, trois ou quatre entrepreneurs peuvent faire la différence entre dépendance et prospérité. Les entreprises qu'ils démarrent et les emplois qu'ils créent sont comme des ondulations sur l'eau qui vont s'élargissant. Leur succès en inspirera d'autres.

Ce qu'ils ont en commun, c'est une attitude. Derrière la force qui les pousse il y a la conviction personnelle du succès. Mais des qualités d'entreprise peuvent également s'acquérir. Des étudiants peuvent prendre des idées par leur travail d'été avec de petites firmes. Les employés réguliers de petites entreprises sont eux-mêmes une source naturelle de telles qualités. Il faudrait que des cours d'entreprise soient inclus à la fois dans l'enseignement classique et dans les programmes gouvernementaux de recyclage.

Nous entrons dans la saison
HIVERNALE
VENTE FINALE SUR TOUTE
MARCHANDISE D'ETE



Robes, costumes, souliers,
jupes, gilets, vestes
manteaux, chemises, pantalons,
pour dames, hommes et enfants.

Réductions fantastiques,
liquidation estivale aussi

VENTE de RETOUR
à L'ECOLE

où vous trouverez
des aubaines
10 % d'escompte sur
Vêtements, uniformes

chaussures et costumes

de culture physique

pour les écoles
primaires & secondaires
dans le comté de Papineau

ELI ASSAD INC

VOTRE MAGASIN DE FAMILLE
986-3810

470 Principale, Buckingham



Gatineau Gallery of Pets

307 Main st. Gatineau

Petits chiens mélangés à vendre;
chatons et petits animaux domestiques
aussi disponibles

Tonte de toutes espèces de chiens
sur rendez-vous seulement

Fournitures et accessoires pour vos
animaux favoris disponibles

Poodles enregistrés, et pékinois
maintenant en vente. Autres
espèces sur demande

tel. 663-2785

PETITES ECREMEUSES et PASTEURISATEURS A LAIT

MAINTENANT DISPONIBLES.

Autres articles de petite échelle:

- Barattes à beurre (manuelles ou électriques)
- Sorbetières
- Pétrisseurs à pâte
- Pots de gres
- Thermomètres à lait
- et plusieurs autres items.



ECREMEUSE

Contactez: Suzanne Anéma, Agent pour Foothills Creamery Ltd.
R.R.1, Angers, P.Q. J0X 1B0 - Tél. 1(819)986-6165