

Restaurant-Bar
Réception

LE LOUP-GAROU Ltée

Motel Universel

le supplément

DU ST-LAURENT-ECHO 29 décembre 1982

Distribué gratuitement

ATTENTION

Fourrures usagées. En plus du neuf, nous avons actuellement un bon choix de fourrures usagées de 100 à 1.000\$. C'est à voir chez

Fourrure A. Lebouthillier & Fils Inc.
CACAUNA
TEL. 862-4558

A l'Hôtel-Dieu de Rivière-du-Loup Des compressions budgétaires excessives

(Omer Laviolette)

[B.B.]—Les coupures imposées par le ministère des Affaires sociales du Québec dans le budget d'opération de l'Hôtel-Dieu de Rivière-du-Loup étaient exagérées, compte tenu du coût réel de fonctionnement de cette institution, laquelle affiche un déficit de 408,000\$ pour l'année 1981-82.

C'est ce qu'a déclaré le directeur général de l'Hôtel-Dieu, M. Omer LaViolette, en présentant son rapport annuel lors de l'assemblée publique d'information tenue le 15 décembre dernier à l'auditorium de ce centre hospitalier régional.

Quant aux états financiers dévoilés par M. Richard Bergeron, directeur des finances, ils font mention de revenus de 16,225,000\$ pour l'exercice financier terminé le 31 mars 1982, et de dépenses de l'ordre de 16,633,000\$ pour l'année écoulée.

En conséquence, la compression de 400,000\$ requise par le M.A.S. pour six mois de l'année 1981-82 n'a pu être réalisée.

Des chiffres mentionnés, il ressort que 95 pour cent du montant des revenus de l'Hôtel-Dieu de Rivière-du-Loup en 1981-82 provenait du ministère des Affaires sociales, la balance de ce montant étant constituée des coûts payés par les usagers de services et d'autres sources. Les salaires versés se sont élevés à 12,813,000\$, soit 77 pour cent des dépenses d'opération l'an dernier.

Statistiques

A la fin de l'année, l'Hôtel-Dieu comptait 595 employés, soit 278 aux services infirmiers, 262 aux services auxiliaires et 55 cadres.

Le personnel médical se composait de 30 spécialistes, 20 omnipraticiens et 19 consultants.

En 1981-82, on a enregistré 4,409 hospitalisations pour soins de courte durée, 45 pour soins de longue durée, et 835 inscriptions à la pouponnière, soit une diminution de 120 au total, comparativement à l'année précédente.

Parmi les réalisations de 1981-82, on note des réparations aux bâtiments, l'ouverture d'un service d'ophtalmologie, l'adition de deux spécialistes et la mise en opération d'un appareil d'échographie.

Quant aux projets



Le nouveau président M. Omer LaViolette.

pour l'année 1982-83, les principaux sont l'entrée en fonction d'un cardiologue. De concert avec sept autres hôpitaux de la région 01, l'Hôtel-Dieu prévoit également la conversion à l'électricité de l'actuel système de chauffage au mazout.

Pour 1982-83, l'Hôtel-Dieu espère en arriver à un équilibre budgétaire, le budget prévu pour cette période étant de 16,400,000\$. Quant aux compressions imposées par le ministère des Affaires sociales, elles sont de 1,400,000\$ pour l'année en cours. La direction de l'Hôtel-Dieu compte pouvoir faire ramener à 900,000\$ la compression exigée, compte tenu des prévisions de réductions possibles de coût, telles que calculées par l'institution.

On notait la présence à l'assemblée d'une quinzaine de personnes, par comparaison à soixante-quinze l'an dernier.

Le nouveau président du conseil d'administration de l'Hôtel-Dieu, M. Roch Perreault, assistait à l'assemblée.

MAINTENANT À L'AFFICHE

A chaque tournant, ces démons de la moto se livrent une lutte meurtrière et SANS MERCY!

POUR TOUS 13 ans et moins \$1.75 carte obligatoire

MOTO MASSACRE
(SPEED CROSS)

31 déc. et 1er janvier: Fermé
2 au 6 janvier: Ouvert.

Mort au large: 7.30h.
Moto Massacre: 9.05h.

Juste au moment où vous pensez qu'il n'y a plus de danger...

COMMENCANT VENDRE

il est de retour plus affame et terrifiant que jamais!

LA MORT AU LARGE
avec JAMES FRANCIS et VIC MORROW V.F. de "LAST JAWS"

Theatre PRINCESSE Salle 2

Bonne, Heureuse Année '83

Vous êtes peut-être le seul à ne pas l'avoir vu!!!

Souvenirs officiels de E.T. en vente au Théâtre Princesse

UN FILM DE STEVEN SPIELBERG

4E SEMAINE. E.T. L'EXTRA-TERRESTRE

Il a peur. Il est seul. Il est à 3 millions d'années lumière de chez lui.

UN FILM DE STEVEN SPIELBERG - E.T. L'EXTRA-TERRESTRE
MUSIQUE DE JOHN WILLIAMS
DEE WALLACE - PETER COVOTE - HENRY THOMAS dans le rôle d'ELLIOTT - MUSIQUE DE JOHN WILLIAMS
ÉCRIT PAR MELISSA MATHISON - PRODUIT PAR STEVEN SPIELBERG & KATHLEEN KENNEDY
RÉALISÉ PAR STEVEN SPIELBERG
UN FILM UNIVERSAL DISTRIBUÉ PAR CINÉMA INTERNATIONAL CORPORATION

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

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

31 déc. et 1er janvier: Fermé
2 au 6 janvier: Ouvert.

Theatre PRINCESSE Salle 2

À toute notre distinguée clientèle nous souhaitons de bien

Joyeuses Fêtes

Bonheur, Joie, Santé et

Prosperité, pour l'Année 1983.

La direction et le Personnel.

Restaurant McDonald's

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



JEUNE DINDON
surgelé Canada, catégorie "A",
moins de 5 kg (moins de 11 lb)

2,38\$ /kg
1,08\$ /lb

60^e
Anniversaire
COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DU QUÉBEC

JEUNE DINDON
surgelé Canada, catégorie "A",
plus de 5 kg (plus de 11 lb)

2,60\$ /kg
1,18\$ /lb

DIND-O-JUS
FLAMINGO
surgelée
Canada, catégorie "A" toutes pesanteurs

2,82\$ /kg
1,28\$ /lb

LES VIANDES

JAMBON DÉOSSÉ
LA FOURNÉE
prêt à manger,
1-1,5 kg (2-3 lb)

10,54\$ /kg
4,78\$ /lb

TOURTIÈRE
MÉTRO
surgelée
450 g

1,98\$

PORC HACHÉ
produit décongelé

3,26\$ /kg
1,48\$ /lb

VEAU HACHÉ
produit décongelé

4,14\$ /kg
1,88\$ /lb

SAUCISSON DE BOLOGNE
MÉRITE
ordinaire ou ciré,
morceau 1 kg et plus
(2 lb et plus)

3,04\$ /kg
1,38\$ /lb

MINI JAMBON MIGNON
MAPLE LEAF
désossé,
prêt à manger

8,33\$ /kg
3,78\$ /lb

FRIENDS
LA BELLE FERMIERE
surgelés
500 g

2,38\$

JAMBON FUMÉ DÉCOUENNÉ
MÉRITE
sans jarret, prêt à manger,
un bout ou l'autre

3,70\$ /kg
1,68\$ /lb

SAUCISSES
LA BELLE FERMIERE
surgelées
500 g

2,38\$

BOEUF FUMÉ
COORSH
tranché
4 env. de 50 g

2,48\$

PARFAIT DESSERT
COORSH
au choix
125 g

2,79\$

FONDUE PARMESAN
BILOPAGE
surgelée
250 g

2,48\$

PÂTE DE FOIE
TOUR EIFFEL
régulier ou volaille

4,14\$ /kg
1,88\$ /lb

SAUCISSES FUMÉES
BILOPAGE
454 g

1,78\$

PÂTE EN CROÛTE
BILOPAGE
au boeuf ou dinde et jambon,
surgelé 500 g

1,78\$

CLÉMENTINES
Importées du Maroc

1,21\$ /kg
55¢ /lb

PÂTE À LA VIANDE
QUATRE ÉTOILES
paquet de 6 pâtés,
400 g

2,48\$

CANARD LAC BROME
surgelé
2-3 kg (4-6 lb)

3,04\$ /kg
1,38\$ /lb

CAILLES
ANDRADE
surgelées,
paquet de 6

7,50\$

SAUMON FUMÉ
surgelé
85 g

2,98\$

COQUILLE DE CRABE AU GRATIN
surgelée
115 g

1,68\$

L'ÉPICERIE

FARINE TOUT-USAGE
FIVE ROSES
sac 2,5 kg

2,17\$

PETITS GHERKINS, OIGNONS SUCRÉS
OU OLIVES FARCIES
MCLARENS
KENT
bocal 375 mL

1,67\$

GARNITURE POUR TARTES
VACHON
cerises, bleuets, fraises,
framboises, dattes ou sucre
bte 540 mL

1,49\$

PAPIER HYGIÉNIQUE
COTTONELLE
blanc, champagne ou jaune
paquet 8 rouleaux

2,88\$

CÉLERI PASCAL
Produit de la Californie,
Cat. Canada no 1
gr. 24

55¢
ch.

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

RAISIN ROUGE EMPEREUR
Produit de la Californie,
Cat. Canada No 1

1,50\$ /kg
68¢ /lb

POMMES ROUGES
DÉLICIEUSE
produit des États-Unis,
Cat. Canada de fantaisie
gr. 125

1,08\$ /kg
49¢ /lb

AVOCATS
Produit de la Californie
gr. 52

2,98\$

CITRONS, CHOIX
Produit de la Californie
gr. 140

6/69¢

ANANAS DÔLE
Produit du Honduras
gr. 12

ch. **1,39\$**

RADIS
Produit des États-Unis,
Cat. Canada No 1
Cello 170, g

3/69¢

CHOCOLAT
MÉTRO
rosettes, pastilles
ou macarons
cello 350 g

1,57\$

SOUPE
CAMPBELL
bouillon poulet ou boeuf,
consommé ou crème de
champignons bte 284 mL

2/78¢

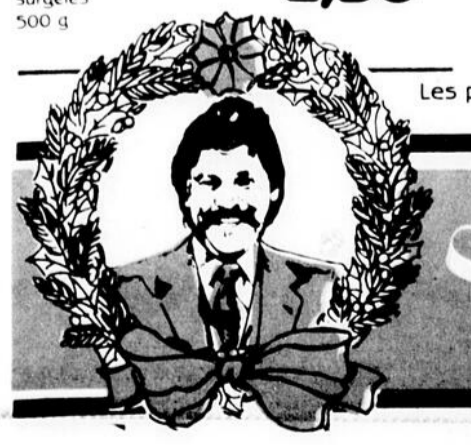
EAU MINÉRALE
MONTCLAIR
bouteille 1 L

67¢

SACS À ORDURES
MÉTRO
sac de 10
pour l'intérieur

3/1,00\$

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiceries Métro du lundi 27 décembre. Il est possible que certains articles ne soient plus disponibles. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas.



On connaît not' monde!



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

BOONS VOYAGE

LES EN MOITIÉS
PECHES EN MOITIÉS
OU TRANCHEES,
POIRES BARTLETT
EN MOITIÉS
OU COCKTAIL AUX FRUITS
DEL MONTE
Canada de fantaisie
bte 796 ml

1,07\$

LES SURGELÉS

- GÂTEAU SUPRÊME**
McCAIN
chocolat, marbré
bte 300 g **98¢**
- POMMES DE TERRE FRITES**
LES FERMES CAVENDISH
coupes assorties
sac 1 kg **1,09\$**
- LÉGUMES**
McCAIN
tiges de brocoli, chou de Bruxelles
bte 283 g **79¢**
- CROÛTES À TARTE**
PROFONDES 2 x 9"
GRANDMA MARTIN
bte 340 g **1,39\$**
- PAIN DE SAVOIE**
SARA LEE
bte 298 g **1,59\$**
- DÉLICES DE MERVAIGLEFIN ET**
CREVETTES
BLUE WATER
bte 227 g **1,89\$**
- FILETS DE SOLE**
HIGH LINER
bte 454 g **3,49\$**
- TARTE "HI-PIE"**
SARA LEE
pommes, rhubarbe/fraises
bte 794 g **2,49\$**
- PÂTISSERIES**
RICH'S
choux garnis, éclairs au chocolat
bte 226 g **1,59\$**
- L'ÉPICERIE**
- SAUCE AUX CANNEBERGES**
OCEAN SPRAY
entières ou en gelée
bte 398 ml **97¢**
- CAFÉ INSTANTANÉ**
TASTER'S CHOICE
régulier ou décaféiné,
bocal 227 g **5,19\$**
- CHOCOLAT INSTANTANÉ**
NESTLÉ QUIK
bte 750 g **1,99\$**

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

CAFÉ INSTANTANÉ
NESCAFÉ
bocal 283 g **4,47\$**

JUS DE LÉGUMES
V-8 CAMPBELL
bte 1,36 L **95¢**

- JUS DE POMMES VITAMINE**
METRO
Canada de choix
cont. 1,36 L **99¢**
- MARINADES MÉLANGÉES**
SUCRÉES
HABITANT
bocal 750 mL **1,89\$**
- BISCUITS**
VIAU
Vogue, Whippet
bte 450 g **1,87\$**
- JUS PUR NON SUCRÉ**
OASIS
orange, pamplemousse ou pommes
cont. 1 L **89¢**
- JUS DE TOMATES**
BRIGHT'S
Canada de fantaisie
bte 540 mL **2/99¢**
- MIEL LIQUIDE OU CRÉMEUX**
METRO
cont. 750 g **2,39\$**
- THÉ EN SACHETS**
METRO ORANGE PEKOE
boîte de 120 **2,39\$**
- JUS D'ANANAS NON SUCRÉ**
DEL MONTE
cont. 1,36 L **1,39\$**
- BOISSON**
FBI
saveurs variées
cont. 1,8 L **99¢**

CAFÉ MOULU
CHASE N'SANBORN
mouture à toutes fins
sac 454 g **1,99\$**

POIS NO 1-2
LE SIEUR
Canada de fantaisie
bte de 284 mL
MAÏS À GRAINS ENTIERS
NIBLETS GEANT VERT
Canada de fantaisie
bte 199 mL **2/89¢**

- CORNICHONS**
POUR TARTINES
ST-CASTIN
bocal 500 mL **69¢**
- ESSUIE TOUT DE PAPIER**
SCOTTOWELS
blanc, couleurs ou motifs assortis
paquet 2 rouleaux **1,29\$**
- CROUSTILLES**
DULAC
régulières ou B B Q
sac 200 g **99¢**
- GÂTEAU AUX FRUITS**
METRO
cont. 400 g **1,39\$**
cont. 900 g **3,29\$**
cont. 1,36 kg **4,79\$**
- KETCHUP AUX TOMATES**
METRO
boute 750 mL **1,77\$**
- CHAMPIGNONS**
ELBEE
tiges et morceaux
bte 284 mL **89¢**
- MÉLANGE POUR CROUTE À TARTE**
MONARCH
cont. 540 g **95¢**
- POINTES D'ASPERGES**
METRO
Canada de fantaisie
bte 541 mL **1,57\$**

CRAQUELINS
CROUSTINES
boîte 125 g **77¢**

Sur présentation de ce coupon et à l'achat d'une boîte de 125 g de Craquelins Croustines obtenez un « Bon-voyage » d'une valeur de 5\$.
Limite: un coupon par achat

JUS D'ORANGE
CONCENTRÉ
FLORIDE
OLD SOUTH
cont. 355 mL **89¢**

20¢ de rabais
à l'achat d'une cannette de 355 mL de Jus d'Orange surgelé OLD SOUTH
Valable chez votre maître-épicer Metro du 27 décembre au 31 décembre 1982
LIMITE: un coupon par achat

20¢
AU DÉTAILLANT
Pour être remboursé veuillez faire parvenir vos coupons à:
D. Cracower & Co Ltd
4216, boul. Thimens
Saint-Laurent (Québec)
HAR 289
La compagnie D. Cracower & Co Ltd vous remboursera 20¢ plus 7¢ de frais de manutention. **2000479 r1**

"PASSE-PARTOUT"
CHABICOUIN VOLUME 4

LE NOUVEAU DISQUE

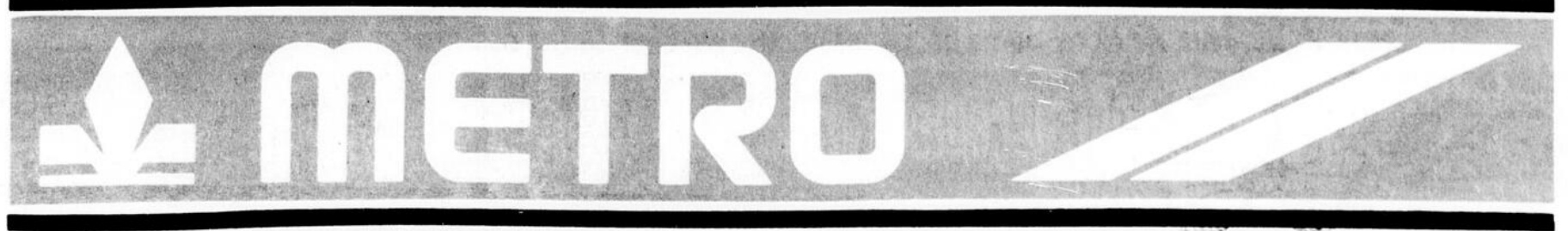
seulement **5,98\$**
chacun
avec achat minimum de 5,00\$
taxe en sus

- RINCE-BOUCHE**
SCOPE
cont. 500 mL **1,89\$**
- PÂTE DENTIFRICE**
AQUA FRESH
saveurs menthe ou régulière
tube 100 mL **99¢**
- BOISSONS GAZEUSES**
COCA-COLA,
SPRITE
bouteilles consignées
6/750 mL **2,37\$**
- MARGARINE MOLLE**
FLEISHMANN
mais salé ou non, tournesol
(disponible au Québec seulement)
paquet jumelé 454 g **1,17\$**

30¢ de rabais 30¢
à l'achat d'un paquet jumelé (454 g) de MARGARINE MOLLE FLEISHMANN
Valable chez votre maître-épicer Metro du 27 décembre au 31 décembre 1982
LIMITE: un coupon par achat

30¢
AU DÉTAILLANT
Pour être remboursé par Nabisco Brands, veuillez faire parvenir vos coupons à:
Nabisco Brands Ltée
C.P. 3000
Saint-Jean
(Nouveau Brunswick) E2L 4L3
Nabisco Brands vous remboursera 30¢ plus 7¢ de frais de manutention. **07071954 r1**

au vendredi 31 décembre 1982 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.



Woolworth

Carrefour des bons achats
RÉDUCTIONS EXCEPTIONNELLES.

Vente avant inventaire dans les départements pour dames, hommes et enfants.

Choix d'ensemble

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

\$6.00

Sacs à main

En simili cuir. Vaste choix de modèles et couleurs.

\$6.00

Ensemble de jogging

En coton ouaté pour dames. Gris seulement.

\$13.00

Jolis coordonnés

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

\$15.00

Veston en corduroy

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

\$20.00

Veston sport

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

\$18.00

Robes de soirée

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

\$15.00

Jupes de jeans

Tous nos modèles réduits à

\$10.00

Jupe et nickers

En corduroy. Grandeurs pour dames.

\$8.00

Pantalons extensibles

Pour dames. 100% polyester. Choix de couleurs.

\$5.88

Manteaux d'hiver et ensemble de ski

Pour dames

25%

et plus de rabais sur tout le stock en magasin

Jeans en corduroy

Pour dames

"Nashville" "DC. one", "Roadrunner", tous réduits à

\$10.00

Habits de neige

Pour enfants. Grandeurs 4 à 14 ans.

Tout le stock subit une diminution de

30%

Pantalons de velours

Pour enfants. Grandeurs 4 à 6x

\$5.00

Pyjamas

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

\$4.00

Ensemble tuque et foulard

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

\$3.66

Vaste éventail de gilets

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

\$2.00

Pyjamas pour garçons

7 à 14 ans. Imprimés illustrant différents sports.

\$6.97

Caleçon thermal

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

\$3.00

Mitaines

En peau de vache pour garçons. Doublure simili mouton.

\$5.77

Gants de vinyle doublés

Pour hommes.

\$2.97

Chemises blanches

Pour hommes. Tenue de toilette. Manches longues.

\$7.50

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

PRIX EN VIGUEUR À PARTIR DU 28 DÉCEMBRE ET JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS EN SOLDE.



Ces cartes sont acceptées dans tous les magasins Woolworth



sons et lumières

Aide à la salle André Gagnon

Les Concerts Noranda Héritage verseront la totalité des revenus de guichet générés par la tournée 1982 qui a visité les régions périphériques de Québec et de l'Estrie. Ces revenus de guichet totalisent la somme de 11 104\$. Les organismes bénéficiaires sont la Corporation régionale de la Salle André Gagnon, à La Pocatière, le Service de récréation de Saint-Georges, à Saint-Georges-de-Beauce, le Festival Concours de musique, à Thetford-Mines, le Comité culturel de Lac-Mégantic et le Comité d'action culturelle de Magog. Le Conseil de la culture de la région de Québec et le Conseil de la culture de l'Estrie ont conseillé et assisté la direction des Concerts Noranda Héritage pour le versement des revenus de guichet.

Les Concerts Noran-

da Héritage 1982, une initiative de Mines Noranda Limitée, ont présenté l'Orchestre symphonique de Québec dans les régions de Québec et de l'Estrie du 9 septembre au 14 septembre en passant par La Pocatière, Lac-Mégantic, Saint-Georges, Thetford-Mines et Magog.

Les bénéficiaires des revenus de guichet sont les organismes qui ont agi comme co-organisateurs de la tournée 1982. Chacun des organismes recueille la somme générée par le concert de sa responsabilité. Dans le cadre de ce mode de répartition, chacun des organismes co-organisateurs a présenté un projet d'action culturelle pour l'utilisation de la totalité de la somme d'argent. Le Conseil de la culture de la région de Québec et le Conseil de la culture

de l'Estrie ont examiné ces projets et en ont confirmé la valeur socio-culturelle pour le bénéfice des communautés rattachées aux organismes.

Les Concerts Noranda Héritage visent comme premier objectif d'offrir au son de l'Orchestre symphonique de Québec un concert de musique classique à des communautés québécoises qui ont peu cette occasion pour des raisons géographiques ou pécuniaires. Les billets ont été offerts à un prix accessible à toutes les bourses.

Mines Noranda Limitée et les Conseils aviseurs souhaitent vivement que cette contribution financière soit bénéfique à l'action culturelle au Québec.

Les Matinées Desjardins se continuent après les Fêtes

La Corporation régionale de la Salle André-Gagnon invite tous les parents de Kamouraska-L'Islet à se procurer un VISA-JEUNESSE pour leur enfant. Ce visa donne accès aux six (6) prochaines activités qui seront présentées dans le cadre des Matinées Desjardins de janvier 1983 à mai 1983.

Le programme est le suivant:

16 janvier, Pinnocchio, Théâtre dansé, 13 février, Comme les 6 doigts de la main, Ciné-jeunesse, 6 mars, Arture, Théâtre, 20 mars, Tintin et le temple du soleil, Ciné jeunesse, 10 avril, L'ap-

prentie sorcière, Ciné jeunesse, 1 mai, Activité spéciale.

Tous ces spectacles ont lieu le dimanche à 14 heures à la salle André-Gagnon du Cégep de La Pocatière.

Les VISA-JEUNESSE sont en vente au coût de quatorze dollars (14.00\$), dans les caisses populaires suivantes: La Pocatière, L'Islet, Mont-Carmel, Rivière-Ouelle, St-Aubert, St-Gabriel, Ste-Hélène, Ste-Louise, St-Pacôme, St-Pascal et St-Jean-Port-Joli.

Rappelons que ce visa autorise en plus l'enfant à bénéficier du système de transport par autobus scolaire le jour du spectacle dans les villages précités, sauf pour La Pocatière

qui n'est pas inclus dans le parcours étant donné la position centrale de la Salle.

SIRLEX

La pharmacie Michel Daris est heureuse d'annoncer à la population de la région qu'elle est maintenant dépositaire du fameux Bas médical Sirlex.

Fort d'une expérience de 35 ans dans le bas de contention, la maison Sirlex jouit d'une réputation qui n'est plus à faire.

Mesdames et messieurs qui souffrez de varices ou autres troubles vasculaires n'hésitez plus, consultez votre médecin. Sur prescription autorisée vous pourrez vous procurer le bas médical Sirlex répondant exactement à votre problème.



240 Lafontaine
Rivière-du-Loup
862-6326

TAPIS PARENT ENR.
Vente et Installation
Prélat - Tapisserie - Stores Vénitiens
Balayuse Centrale - Estimation Gratuite

Rte 291, Cacouna TEL. 862-6316

le supplément

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

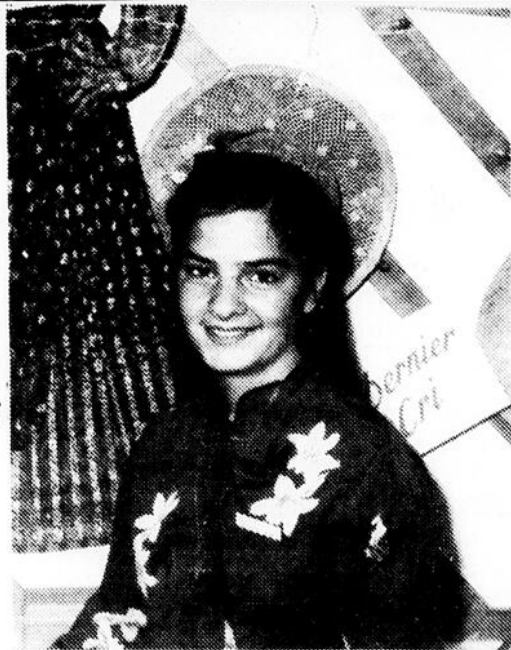
TOUS LES SERVICES: 862-1774

Courrier troisième classe.
No de permis: T 368

Agence Sears de St-Antonin Sous une nouvelle administration.

Dès mercredi le 29 décembre 1982, Mlle Denise Poitras vous invite à venir la rencontrer au 74 Principale, St-Antonin afin de vous faire apprécier toujours le même service que seul Sears peut vous offrir.

Sears



Mlle Denise Poitras
Agent Sears

Toujours
au même endroit

74 PRINCIPALE, ST-ANTONIN
862-1150

DU 1ER AU 6 JANVIER

18 ANS
adultes



PLUS
Pratiques sexuelles
des Suédois

CINEMA
Capitol

1ER AU
6 JANVIER

31 décembre fermé

Le cinéma,
un divertissement économique un endroit pour relaxer.

862-3419
Sur présentation de ce coupon,
obtenez un escompte de 0.50c
par billet. Un coupon par client.

santé dentaire

Par Pierre Michel d.m.d.

Le temps des Fêtes

Période de réjouissances, de bonheur, d'échanges, de bonne chère et de gâteries. Eh oui! de gâteries, car voici la période de l'année où se consomme une quantité phénoménale de sucreries de toutes sortes. Rien de plus normal en fait et il est bon de faire relâche à nos habitudes régulières en ce temps de l'année. Toutefois on peut faire un certain choix pour limiter un peu les dégâts.

Ainsi les gâteries les moins nocives sont les arachides, les croustilles de toutes sortes, le maïs éclaté, la réglisse, les fruits séchés, les guimauves et tout produit contenant le moins de sucre possible. Les plus nocives par contre sont le chocolat, les bonbons fondants, la gomme à mâcher sucrée, tout bonbon collant qui adhère aux

dents est à déconseiller fortement. Les liqueurs, si elles ne sont pas recommandées, sont toutefois inévitables en période de fête. Il ne faudrait tout de même pas être plus catholique que le pape. Cependant il est absolument nécessaire de bien brosser les dents aux enfants avant le coucher. Pour ceux qui n'ont pas de caries, cela leur évitera et pour ceux qui en ont, cela leur évitera peut-être de se réveiller au beau milieu de la nuit. Les dentistes se sont font sans doute un peu plus rares en cette période de l'année. Quoiqu'il en soit, j'en profite pour me joindre à mes confrères pour vous souhaiter les plus Joyeuses Fêtes et une Bonne Nouvelle Année 1983.

Gâtez-vous mais ne vous gâtez pas trop les dents.

sons et lumières

Pour les enfants si doux et puis pour les voleurs

Nouvellement paru chez EDITEQ, **Pour les enfants si doux et puis pour les voleurs**, de Lise Lessard. Illustrations: Rachel Gagnon. Rimouski, quatrième trimestre, 1982, 78 p.

Il s'agit là du premier recueil de poésie de Lise Lessard, connue déjà pour une oeuvre théâtrale primée à Radio-Canada, D'LA MALLE D'AMOUR, et pour ses nombreuses participations à des récitals de poésie en tant que membre du Regroupement des Au-

teurs de l'Est du Québec.

Ce petit livre, illustré magnifiquement, se lit dans la perspective même de l'évolution poétique de l'auteure. La première partie, **Parce que...**, résume sa nécessité d'écrire comme un outil unique pour fracasser l'espace étanche entre soi et le monde. Vient ensuite **Le petit garçon**. On s'émerveille de le regarder jouer sa musique: il a l'air si heureux d'être tout seul dans son beau conte...com

me dans une maison le protégeant des autres. La **petite fille** raconte les instants savoureux d'une rencontre souveraine et la belle promesse qu'a mal tenue l'amour. ...**Et la sorcière** déchire enfin les modes d'emploi pour jeunes femmes dociles. Les mots y sont tranchants parfois. Mais les images empruntées à l'enfance donnent l'impression d'adoucir les révoltes, elles ajoutent plutôt un souffle d'espoir frais vers le possible, dans le quotidien des émotions, dans le goût de succomber à la tentation...de la tendresse, envers les autres mais surtout envers soi: ce qu'on a été, ce qu'on sera (et qu'on est déjà!!).

On retrouve dans la dernière partie le titre même du recueil: **Pour les enfants si doux et puis pour les voleurs**, qui se pose vraiment comme la plus entière dédicace possible! Dans ce long poème final, nous voilà parcourant l'enfance qui fut la sienne. Mais les jeux, les cachettes, les devoirs, les images pieuses ressemblent étrangement aux nôtres. Ses découvertes claires, ses découvertes sombres, nous atteignent aussi dans leur similitude avec les nôtres. Et elles amènent tout au bout l'absolu du désir, comme un magicien à faire des promenades avec, à chaque seconde de la vie.

Les phrases ont le rythme léger de la danse; les mots sentent les fruits; les images nous renvoient à nos propres fêtes, à nos propres malaises aussi, dans le silence des interlignes...Et cette poésie fraîche et bruisante s'adresse à nous. Tributaire de l'enfance et des travaux printaniers à entreprendre dans les chambres de nos coeurs, on dirait une voix qui écrit des baisers...

Spécial Surprise



Le sympathique Père Noël fatigué de sa distribution de cadeaux se repose à notre magasin.

Ayant appris que le centre ville Lafontaine débutait ses festivités du 10e anniversaire, a décidé avant de partir, de réduire une grande quantité de marchandises, il vous offre.

10%

d'escompte sur les petits appareils et sur tous les radios portatifs.

Valide jusqu'au 31 décembre 82.

Roland Morin Inc.

371 Lafontaine-Rivière-du-Loup
862-2167



CAMERA EXPERT

5" x 7" GRATUIT AVEC
CHAQUE DÉVELOPPEMENT.

Apportez vos films 110, 126, 135 avant 10 heures.

Venez chercher les photos après 5 heures

Studio Roger

392 Lafontaine, Rivière-du-Loup
862-2362



L'index

A la recherche de nouveaux visages

La Boîte à chanson l'Index de l'Université du Québec à Rimouski œuvre depuis maintenant quatre années. Son but est de faire connaître les artistes régionaux, qu'ils soient amateurs ou professionnels. Ses spectacles sont fixés à des dates précises annoncées dans les mass media ou sur les babillards de la ville.

Jusqu'à maintenant, l'Index de l'UQAR a accueilli des artistes tels que Tracadièche, Laurence Lepage, Fleur de Son, Alain Blanche & France Soucy,

Alan Côté, Pierre Bertrand, pour n'en nommer que quelques-uns.

La Boîte à chanson l'Index est maintenant à la recherche de nouveaux visages dans le monde varié des artistes de scène.

Si vous êtes intéressé(e) à venir interpréter vos œuvres ou celles de d'autres artistes à la Boîte à chanson l'Index, vous n'avez qu'à venir rencontrer la responsable de la programmation ou envoyer votre dossier de presse, ainsi qu'un enregistrement de vos

pièces (si possible).

On peut joindre la responsable à l'adresse suivante:
Joane Lechasseur
Activités socio-culturelles
Université du Québec à Rimouski
300, avenue des Ursulines
Rimouski, Qué. G5L 3A1
Local D-109-6
Tél.: (418) 724-1537

La bénédiction du Jour de l'An

En marge de se fonder une nouvelle Patrie: Nos ancêtres furent de vrais conquérants. Le premier qui venait de la Normandie, Ils ont implanté ici l'esprit des Francs. "Soyez pieux et braves disaient leurs pères". Quand ils partaient pour ce grand voyage: Et que vos enfants soient bénis de Dieu. Et au premier de l'an conservés l'usage. De les bénir tel vous le faisiez vos aïeux.

Ils vinrent s'établir sur cette Terre: Jeunes ménages qui comptait des bambins. Eut le jour de l'An la bonne et jeune mère. Conduisaient au papa les beaux chérubins. "Et du bon conseil que le père respectait". Fier de son amour et avec joie profonde, Posait ses mains sur les têtes blondes, Faisait sur eux un grand signe de croix, Il les bénissait à l'exemple des aïeux.

Les siècles multiplièrent les générations, Et naquirent des religieux et des colons, Pour construire une belle grande nation. Qui ont défriché et produit des moissons,

"Et combattus la misère et la nostalgie". Et au Jour de l'An dès la nouvelle aurore, Tous les enfants allaient jeunes et vieux, Voir la main du grand père levée encore, pour les bénir comme le faisait son aïeul.

Sur eux vient fondre le temps de l'épreuve! Là-haut le ciel veillait sur leurs jours. Et pour sauvegarder au bord du beau fleuve, Le bon petit peuple grandissant toujours, "Au milieu des infortunés de toutes sortes". Nos ancêtres traditionnellement chrétiens. Nantis de force et caractère si courageux, Respectaient, conservaient leurs vrais biens. En honorant la grande tradition des aïeux.

J. Eleuthère Rousseau St-Alexandre de Kam.

Dans la vieille histoire du Canada on conserve l'anecdote d'un grand parlementaire Canadien-Français du Québec arrivant en retard pour rencontrer son père à la porte de l'église le matin d'un Jour de l'an où il s'agenouilla publiquement pour demander sa bénédiction paternelle. Bel exemple de foi et de respect en la tradition chrétienne. Cet homme était Sir Hypolite Lafontaine.

On s'excuse mais nous serons fermé

A cause d'une loi Provinciale qui n'a pas encore été changée la **Brasserie Piloup ne sera pas ouverte le 1er janvier** tel qu'annoncé.

La direction et le personnel de la Brasserie Piloup s'excuse.

Par contre puisqu'un grand nombre de clients ont goûté à l'atmosphère qui régnait à la Brasserie Piloup le lendemain de Noël et du jour de l'an de l'année passée et que ces mêmes gens nous ont demandé de recréer cet atmosphère unique, nous vous disons que le 31 décembre au soir il y aura fête à la Brasserie Piloup avec tout ce que vous connaissez

31 DÉCEMBRE 31 DÉCEMBRE 31 DÉCEMBRE 31 DÉCEMBRE

**Spéciaux de l'an
31 décembre 82**

Brochette de filet mignon **\$6.50**

Roastbeef **\$6.50**

Brochette de pétoncle **\$7.50**

Dinde rôtie et tourtière **\$4.50**

Composez 862-8228

POUR RÉSERVATION demandez Louise.

On vous attend le
31 décembre
82



brasserie
Piloup



Centre-ville
Lafontaine
Rivière-du-Loup

403 Lafontaine
Rivière-du-Loup
tél. 862-8228

Spécial des Fêtes

Au Casse-Croûte

CHEZ "GUY"

Spécialité: Poulet frit

En plus de la livraison que nous offrons du jeudi au dimanche de 4 hres à minuit.

Pour le temps des Fêtes jusqu'au 16 janvier '83 nous faisons la livraison les lundi, mardi et mercredi de 4 hres à 8 hres.

NOS SPÉCIAUX

2 mcx poulet, frites, salade, pain, sauce liqueur.

3.25\$

8 crevettes, frites, salade, pain, sauce

3.25\$



Pour livraison

862-6552



EPICIERS UNIS!

Les prix sont en vigueur du lundi 27 décembre au vendredi 31 décembre 1982 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.

ECONOMIQUE EN GRAND

Bonne et Heureuse Année



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

30%

Sur présentation de ce coupon et à l'achat de craquelins Croustilles, boîte de 125 g au prix de 77¢, obtenez 1 «Bon-Voyage» d'une valeur de 5 \$.

Limite: 1 coupon par achat.



JEUNES DINDONS SURGELES
Canada cat. «A»
5 kg et plus

260\$/kg
1,18\$/lb

moins de 5 kg

238\$/kg
1,08\$/lb

JUS D'ORANGE DE PAMPLEMOUSSE OU DE POMMES OASIS Non sucré
Cont. 1 litre

89¢



FRUITS EN CONSERVE DEL MONTE
Pêches demies ou tranchées, poires demies (Bertie) ou salade de fruits Fantaisie
Bte 796 ml

1,07\$

SAUCE POUR SANDWICH CHAUD HABITANT
Bte 540 ml
Sauce B.B.Q.
Bte 398 ml

69¢

SERVIETTES DE TABLE WHITE SWAN
Blanches
Pqt 60

67¢

PAPIER ALUMINIUM ALCAN
30 cm x 7,5 m

1,09\$



Maintenant disponible chez votre épicer GEM!
le nouveau disque «PASSE-PARTOUT»
Volume 4
Prix régulier 8.98 \$
Prix de vente

5,98\$

Une économie de 3.00 \$ (avec un minimum d'achat de 5.00 \$)

JUS DE RAISIN WELCH Concentré (surglés)
Cont. 341 ml

1,19\$

CAFE INSTANTANE MAXWELL HOUSE
Bocal 283 g

5,19\$

FIXATIF ADORN
Bleu ou rouge
Aérosol 200 ml

1,79\$

SEL DE FRUIT ENO
Anti-acide
Cont. 200 g

2,69\$

CONFITURE HABITANT
Avec pectine
Fraise ou framboise
Bocal 750 ml

3,39\$

MARINADES HABITANT
Sucrées
Bocal 750 ml

2,29\$

MOUTARDE SCHWARTZ
Bocal 750 ml

1,09\$

CROUSTILLES HUMPTY DUMPTY
Régulières ou B.B.Q.
Sac 200 g

99¢

BOISSONS GAZEUSES COCA-COLA ou SPRITE
Bout. consignée 750 ml
Pour le territoire desservi par l'embouteilleur de Québec

6/2,17\$

autres régions

6/2,37\$

PRODUITS SURGELES SHORTCAKES
Mc CAIN
Fraises ou framboises
Cont. 708 g

2,39\$

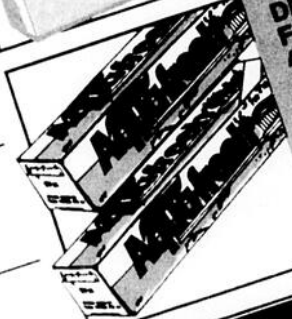
VOL-AU-VENT PEPPERIDGE FARM
Bte 283 g

98¢



SAVON TIDE
Poudre
Bte 2 kg

3,67\$



DENTI-FRICE AQUA FRESH
Menthe ou réglisse
Tube 100 ml

99¢

SOUPES AYLMEYER
Consommé
Bte 284 ml

49¢

OIGNONS HABITANT
Sucrés ou marinés
Bocal 375 ml

1,89\$

OLIVES GATTUSO
Natures reines
Bocal 500 ml

2,09\$

OLIVES HABITANT
Farciés
Manzanilla
Bocal 375 ml

1,99\$

SAVON ALL
Poudre pour vaisselle
Bte 1,4 kg

3,69\$

SAVON DOVE
Pour le bain
Rose ou blanc
Pqt de 2 barres

1,39\$

SAVON LIQUIDE SUNLIGHT
Pour la vaisselle
Cont. 1 litre

1,97\$

ADOUCCISSEUR LIQUIDE DOWNY
Cont. 2 litres

3,09\$



CROUTE A TARTE MONARCH
Bte 540 g

79¢

CLÉMENTINES Importées du Maroc

121\$/kg
55¢/lb



TOMATES ROUGES
Produit de la Floride
Catégorie Canada #1
8 x 7

86¢/kg
39¢/lb

TÊTE FROMAGÉE TAILLEFER
Cont. 300 g

1,88\$

BOEUF FUME COORSH
Tranché
Pqt de 4 env. de 50 g

2,48\$

PÂTE DE FOIE TOUR EIFFEL
Régulier ou à l'ail

4,14\$
1,88\$/lb

COQUILLES DE CRABE
Au gratin, surgelées
113 g

1,68\$

CHAMPIGNONS BLANCS
Produit du Canada
Cont. 1 chopine

1,18\$

KIWI
Produit de la Californie
Gr. 36 x 39

2,79\$

ENDIVES
Produit du Québec

3,95\$/kg
1,79\$/lb

DINDES SURGEEES «DORCHESTER» «BONNE CHERE»
Canada Cat. A
Toutes pesanteurs

2,82\$/kg
1,28\$/lb

JAMBON FUMÉ MERITE
Découenné, sans jarret.
Prêt-à-manger
Un bout ou l'autre

3,70\$/kg
1,68\$/lb

JAMBON DÉOSSÉ LA FOURNÉE
Prêt-à-manger
1 à 1,3 kg (2 à 3 lb)

10,54\$/kg
4,78\$/lb

TOURTIÈRE SURGEEE BILOPAGE
Bte 450 g

1,98\$

PORC HACHE
Produit décongelé

3,26\$/kg
1,48\$/lb

SAUCISSON DE BOLOGNE MERITE
Ordinaire ou cire
Morceau 1 kg et plus
(2 lb et plus)

3,04\$/kg
1,38\$/lb

BACON MAPLE LEAF
Régulier ou soupçon
d'érable
Sans couenne, tranché
Pqt 500 g

2,58\$

RAISINS ROUGES EMPEREUR
Produit de la Californie
Catégorie Canada #1

1,50\$/kg
68¢/lb



Maintenant disponible chez votre épicer GEM!
Chabicoïn, 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\$

862-8255

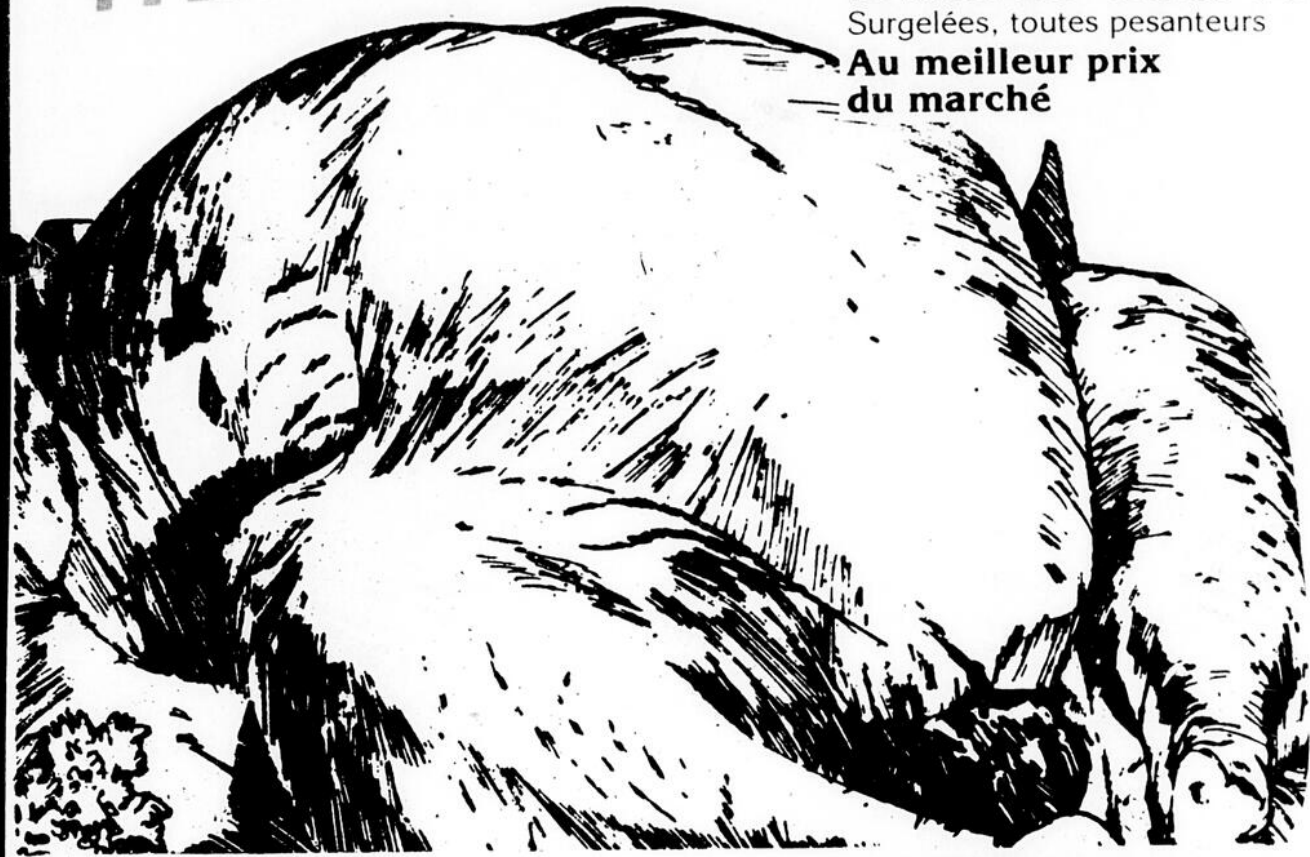
RIVIERE-DU-LOUP

63 FRASERVILLE

coop

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



Dindes Cat. A

Surgelées, toutes pesanteurs
Au meilleur prix
du marché



Gratuit tirage de 10 dindes

Le 24 décembre à 4h00

RÈGLEMENT:

Coupons de caisse avec achat de viande.

LISTE DES GAGNANTS DES DINDES POUR NOEL

40 dindes tirées dans le mois
de décembre
10 chaque semaine
vendredi 4 heures

Règlements C Tirage coupons caisses avec achats
de viande.

Pétoncles

Pqt. 450gr.

7.47 pqt



Porc haché

Prod. décongelé

3.02 kg **1.37** lb

Veau haché

Prod. décongelé

4.14 kg **1.90** lb

4 DECEMBRE

Mme Aline M/Landry T, Riv.-du-Loup
M. Hervé Beaulieu, 91 Bellevue
Mme Jos Morneau, 302 Ch. Raymond.
Mme Claire Thériault, Cacouna
Mme Marie Anne Lévesque, 8 Iberville
Mme Gilles Gauvin, St-Honoré
Mme Céline Bélanger, Rivière-du-Loup
Mme Roméo Caron, St-Epiphanie
M. Roger Lemieux, Rue des Erables
Mme Guylaine Lebel, St-Eloi

11 DECEMBRE

Mme Martine Lagacé, St-Honoré
M. Hermet Roy, Rivière-du-Loup
M. Léopold Dumont, 412 Témiscouata
M. Laurentin Roy, 26 de la Chesnaye
Mme Johanne Cormier, 165 Fraser
M. Albert Martin, 4 St-Cyrille
M. Lucien Lapointe, St-Alexandre
Mme Gérard Bourret, 92 Fraser
Benoît Roussel, Rivière-du-Loup
M. Ernest Breton, Sully.

Tourtière

Taillefer, 450gr.

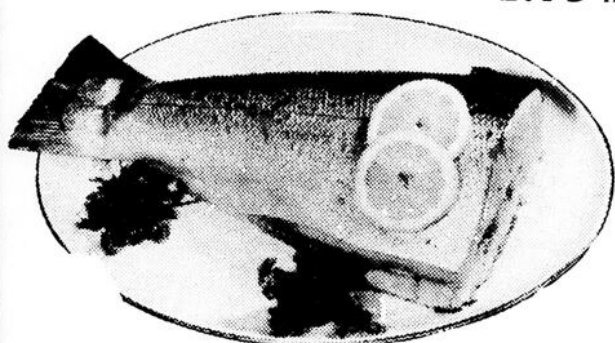
1.59

Saumon rose Pacifique

Morceaux au complet

3.95 kg

1.79 lb



Chair de crabe

Luxury, bte 5 onces 2 pour

5.98

Homard congelé

Eau salé, environ 300gr.

3.53 chacun.

Roastbeef pointe surlonge

7.47 kg

3.39 lb



Oranges Sunkist

Sans pépin, gros. 113,
Prod. Californie, douz.

1.29



Carottes miniatures

Cello 340 gr. prod. Québec
Can. no. 1

21.59

Canneberges

(Atacas) 340 gr. prod. E.U.

.98 chacun.

Oignons verts

Gros. 48, prod. E.U.A., 3 pour

.68



Poivrons verts gros

Prod. Mexique.

1.72 kg

.78 lb.

Raisins verts Almeria

Importé d'Espagne, cat. A, Can. no. 1

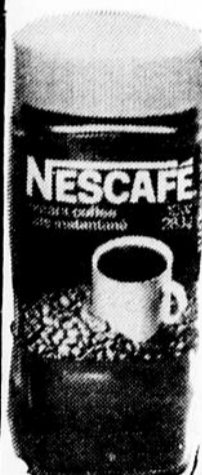
1.30 kg **.59** lb



COOP

MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



Café instantané

Nescafé, bocal 283gr.

4.79

Champignons

En morceaux, Coop. boîte de 10oz

.69



6/ **1.99**

PEPSI OUT!

PEPSI ou DIET PEPSI

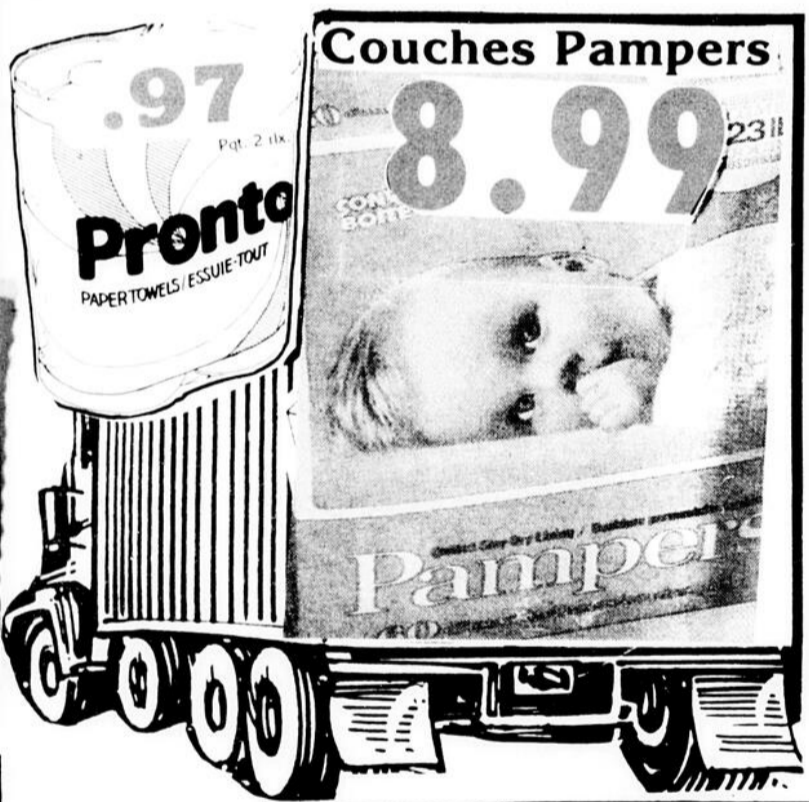
BOUT. CONS. DE 750 mL



Pronto
PAPERTOWELS / ESSUIE-TOUIT

Couches Pampers

8.99



Maïs crème

Niblets, Canada de fantaisie
Bte 284 ml.

Maïs en grains entiers

Niblets, Canada de fantaisie
Bte 199 ml.

.39

Pois verts Lesieur



14 oz.

.79

ÉCONOMISEZ SUR VOS FILMS!

\$5.00 DE REMBOURSEMENT

PAR COURRIER SUR VOS FILM,
DÉVELOPPEMENT DE FILM OU
ACCESSOIRES DE CAMÉRA
si vous achetez quatre
de ces cinq produits



Pâte à dents **.89**
Crest, ord. 50 ml.

ANTISEPTIQUE
BUCCAL
SCOPE
BOUT. DE
500 mL

2.29



2.89

OBTENEZ LES
DÉTAILS ICI!

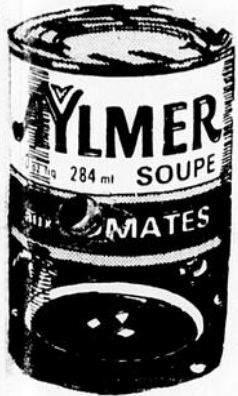
DÉSODORISANT
SECRET
ORDINAIRE
ou EXTRA SEC
BOMBE AÉROSOL
DE 150 mL

1.99



1.99

COOP



Soupe Aylmer

Tomates ou légumes, bte 284 ml.



Jus de tomates

Bright's, Canada de fantaisie bte 1,36l

.97



3/1.00

Café instantané

Maxwell House, bocal 283g.



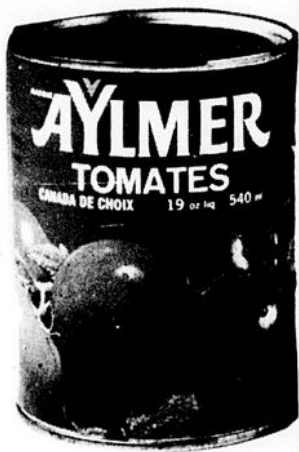
Farine Five Roses

10kg

6.99

Tomates entières

Aylmer, Canada de choix Bte 796 ml



.89

4.79

Biscuits Graham

Ou chapelure Christie, pqt.

1.29

Margarine molle

907 gr.

1.69



Pâtes alimentaires

Macaroni coupé, spaghettini, spaghetti, Catelli



2kg.

1.97



Sauce, Cordon Bleu

B.B.Q. (14 oz.) ou pour sandwichs chauds (19 oz.)

2/1.00



Yogourt

Choix de saveurs, Delisse. 500gr

1.09



Détersif en poudre

Arctic Power, bte 6 litres

3.57

Fromage tranché Velveeta Kraft

Pqt. 16 tranches, pqt. 2.59

Fromage Lactantia pqt. 2.59

Fromage Cheddar

Petit Gaspésien

Pqt. 2.69



2.59

coop

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



joyeuses fêtes

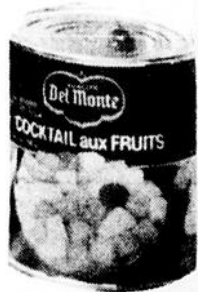
GAGNANTS DU TIRAGE DES DINDES DU 18 DÉCEMBRE 1982

- Paul Laplante, Rivière-Verte
- Mme Harvey King, Rivière-du-Loup
- Mme Philippe Langlois, 143 Beaubien, R-D-L
- Mme Solange Lepage, 59, rue Plourde, R-D-L
- Henri Bossé, 17 rue Charles, R-D-L
- Marcel Côté, 220 Anse au Persil, R-D-L
- Francis Hovington,
- Maurice Mercier, rue Martin, R-D-L
- Mme Yves Parent, Rue de la Sucrierie, R-D-L
- Gilles Moreault, 445 rue Beaubien, Cacouna.

Salade de fruits

"Del Monte", de fantaisie,
bte de 19 oz.

.99



Pêches en tranches Poires en moitiés

Ardmona, de l'Australie ensoleillée.
Canada de choix, bte 796 ml.

1.19



Chocolats, Lowney

Tradition, Oh Henry, Buds,
Macarons, Wafers, Bridge Mixture
bte 700g.

3.99



Crevettes

Clover Leaf, petites, bte

2.39



Biscuits

Venus, Bantam, Viva, Viau, la bte

1.39



Bonbons assortis

Viau, 250g. à 400g.

1.59



Crème glacée Coop

2 litres ass. plastique

1.99



NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS! SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU VENDREDI 31 DÉCEMBRE 1982. LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LES SUPERMARCHÉS **PROVIGO**

MERCREDI LE 29 DÉCEMBRE 1982-SUPPLÉMENT SAINT-LAURENT, ECHO 13



DINDE SURGELÉE
CANADA CATÉGORIE A
TOUTES PESANTEURS

1⁰⁸ /LB
2³⁸ /kg

« Conservez votre circulaire »
de coupon rabais
Cette semaine 21,75\$ d'économie



CHAMPIGNONS
EN MORCEAUX
SLACK'S

BTE DE 10 oz
.69



POMMES McINTOSH
CANADA DE FANTAISIE
DU QUÉBEC

EMB. DE 2,27 kg
1⁵⁹



BIFTECK DE RONDE
PROVIENT DE BOEUF
CANADA A

2¹⁸ /LB
4⁸¹ /kg



QUART DE FESSE DE JAMBON
TOUPIE, DÉOSSÉ,
PRÊT-À-MANGER

2⁴⁸ /LB
5⁴⁷ /kg



CHIPS
ORDINAIRES OU ONDULÉS
PROVIGO

SAC DE 200 g
.89



COCA-COLA
BOUTEILLE CONSIGNÉE
DE 750 mL

6 / **1⁹⁹**



RAISIN ROUGE
"EMPEREUR", CANADA NO 1
DU QUÉBEC

.69 /LB
1⁵² /kg



CAROTTES
CANADA NO 1
DU QUÉBEC

EMB. DE 2,27 kg
.79



JUS DE TOMATES
DE FANTAISIE
PROVIGO

BTE DE 1,9 litre
.39



KETCHUP
AUX TOMATES
HEINZ

BOUT. DE 1 litre
1⁹⁹



SAUCE
POUR SANDWICHS CHAUDS
PROVIGO

BTE DE 400 mL
.39



JUS D'ORANGE
OU DE POMME
PURFRUIT

CONT. DE 1 litre
.77



CAFÉ
À MOUTURE RÉGULIÈRE
CHASE & SANBORN

SAC DE 1 LB
2³⁹



BISCUITS SODA
SALES
PROVIGO

BTE DE 400 g
.99

SALADE DE FRUITS
DE FANTAISIE
PROVIGO
BTE DE 28 oz
1¹⁹

PÊCHES EN MOITIÉES
OU EN TRANCHES
DE CHOIX
PROVIGO
BTE DE 28 oz
1¹⁹

GÂTEAU AUX FRUITS
FRAIS
PROVIGO
EMB. DE 3 LB
4²⁹

THÉ EN SACHETS
"2 TASSES"
PROVIGO
EMB. DE 100
1⁵⁹

JUS DE POMME
SURGÈLE
ROUDEMONT
BTE DE 355 mL
.99

JUS D'ORANGE
SURGÈLE
Mc CAIN
BTE DE 355 mL
.99

SPRITE
BOUTEILLE
CONSIGNÉE
DE 750 mL
6 / 1⁹⁹

BISCUITS
DIGESTIFS OU
PETITS SABLÉS
PEEK FREARS
EMB. DE 200 g
1²⁹

BISCUITS, VIAU
VOGUE OU
WHIPPET
EMB. DE 400 OU 450 g
1⁹⁹

BISCUITS À GOÛTER
TUC
McVITIES
EMB. DE 250 g
1²⁷

BISCOTTES
DIÈTE NORMALE
OU INTENSIVE
DIÈTEDOR
EMB. DE 280 g
.99

BASE DE SAUCE
OU DE SOUPE
DE POULET
DU CHEF
BTE DE 397 g
2³⁷

PAINS À SALADE
SAMSON
EMB. DE 12
.79

NECTAR DE PRUNEAUX
WELCH'S
BOCAL DE 40 oz
1⁹⁹

PAPIER CELLOPHANE
STRETCH N SEAL
ROUL. DE 15 mètres
.99

ASSIETTES DE CARTON
(8 3/4 POUCES)
CHINET
EMB. DE 20
1²⁹

PAPIER HYGIÉNIQUE
CHOIX DE COULEURS
DELSEY
EMB. DE 4 roul.
1⁷⁷

DÉSODORISANT
CHOIX DE FRAÎCHEURS
FLORIENT
CONT. DE 175 g
1¹⁷

MARMELADE
À L'ORANGE
ÉTIQUETTE ROUGE
BOCAL DE 750 mL
1⁸⁹

MÉLANGE POUR SOUPES
POULET ET NOUILLES
ÉTIQUETTE ROUGE
EMB. DE 5 x 2 oz
1⁰⁵

HUILE VÉGÉTALE
ÉTIQUETTE ROUGE
BOUT. DE 1 litre
1⁷⁹

SHAMPOING
DORÉ OU AUX HERBES
ÉTIQUETTE ROUGE
CONT. DE 750 mL
1⁷⁹

DÉTERGENT LIQUIDE
POUR LA VAISSELLE
ÉTIQUETTE ROUGE
CONT. DE 1,5 litre
1⁷⁹

CONFITURE DE FRAISES
OU FRAMBOISES
ÉTIQUETTE ROUGE
BOCAL DE 750 mL
2¹⁸

le fin gourmet



UNE GÂTERIE POUR LE NOUVEL AN!

Gens de chez nous, c'est à votre tour de vous laisser souhaiter la bonne année!

Au Nouvel An, nous aimons rencontrer les personnes qui nous sont chères, renouer les liens avec des amis et des parents que nous avons un peu négligés au cours de l'année. Souvent, aux bons souhaits, nous aimons ajouter un geste chaleureux ou un cadeau en souvenir des bons moments passés ensemble.

Quoi de plus agréable que de recevoir une douceur préparée avec soin et présentée avec goût.

N'hésitez pas à offrir en cadeau ces petites friandises que vous réussirez si bien: ces confitures, ge-

lées et marinades, ces bons durs, chocolat et sucre à la crème, ce vin maison ou encore ce succulent plum-pouding ou ce gâteau aux fruits.

Prenez le temps de personnaliser l'emballage, choisissez des contenants de formes décoratives, habillez les pots et bouteilles de tissus ou tricot, offrez votre plum-pouding ou encore votre gâteau aux fruits dans un bol ou sur une assiette en céramique.

Tous, du plus jeune au plus vieux, apprécieront l'une ou l'autre de vos gâteries. Grand-maman sera particulièrement enchantée de vos biscuits; offrez-les dans un sac en tissu ou en tricot aux coloris des Fêtes.

BISCUITS DES FÊTES

*Cette gâterie est une vraie gâterie-santé.

Farine blanche enrichie	250 ml (1 tasse)
Farine de blé entier	250 ml (1 tasse)
Poudre à pâte	5 ml (1 c. à thé)
Soda à pâte	2 ml (1/2 c. à thé)
Sel	2 ml (1/2 c. à thé)
Cannelle	2 ml (1/2 c. à thé)
Cassonade, pressée	250 ml (1 tasse)
Farine d'avoine	750 ml (3 tasses)
Fruits confits mélangés	1 contenant de 450 g
Raisins secs sultana	
Huile végétale	250 ml (1 tasse)
Oeufs	2 moyens
Lait 2%	125 ml (1/2 tasse)

Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger farine, poudre à pâte, soda à pâte, sel, cannelle, cassonade et farine d'avoine.

Ajouter tout le contenant de fruits confits. Avec le même contenant, mesurer un volume égal de raisins secs. Bien mélanger tous les ingrédients secs.

Dans un autre bol, fouetter ensemble huile, oeufs et lait. Verser sur le premier mélange. À l'aide d'une fourchette, bien lier la préparation afin d'obtenir une pâte homogène. Réfrigérer la pâte de 5 à 10 minutes.

À l'aide de cuillères ou directement avec les doigts, façonner de petites boucées et déposer sur une plaque à biscuits non graissée. Avec une fourchette passée à l'eau glacée, écraser légèrement chaque boucée.

Cuire au four à 375°, environ 7 à 9 minutes (la grille du four doit être au niveau le plus haut).

Donne 6 douzaines de biscuits.

Mes meilleurs vœux de Santé pour l'An nouveau!

Françoise Bernatchez, dt.p.

Agneau à la hongroise

On peut faire cuire l'agneau de toutes les façons soit le rôtir, le griller, le poêler, le pocher ou le braiser. On peut suggérer de rôtir, braiser ou griller les parties les plus tendres telles le gigot, le carré et les côtelettes. Les parties moins populaires mais tout aussi nutritives (et moins dispendieuses) telles les rôties d'épaule ou de poitrine peuvent être rôties ou mijotées en délicieux ragoûts. Les parties du cou et des jarrets sont savoureuses et économiques en viande hachée.

La viande d'agneau peut être servie rosée et sa température de cuisson est d'environ 160 degrés C. (325 degrés F.) en allouant 40 à 45 minutes par kg (20 à 25 mins par lb.). Il est très important de retenir qu'une cuisson à haute température rend la viande moins juteuse et moins tendre.

Cette viande peut être aromatisée avec des herbes telles le thym, la marjolaine, l'origan, la sarriette et le persil. On peut également utiliser des herbes plus fortes comme le romarin et l'aneth, mais on n'emploiera que de petites quantités. L'huile d'olive, les tomates et l'ail complètent avantageusement l'assaisonnement.

L'agneau se sert très bien avec du riz, des pommes de terre, du navet, des carottes, des pois verts ou tout autre légume. Pour ma part, j'aime servir le ragoût accompagné de carottes, de pommes de terre et de navet. Le navet relève le goût de l'agneau et on ne manque pas d'apprécier un plat nourrissant, facile à servir et tout aussi délicieux réchauffé. Un Bourgogne ou un Bordeaux accompagne très bien l'agneau.

L'agneau frais du K.R.T. est disponible aux super marchés de La Pocatière et de Saint-Pascal, aux boucheries de La Pocatière et de St-Pascal. De même qu'à un super marché du centre commercial de Rivière-du-Loup.

Ce délicieux ragoût peut être servi à l'occasion de Noël accompagné de nouilles au beurre et d'une salade verte.

Parlons de la cuisson de l'agneau

Pour 6 personnes.

1,500g. (3 lbs.) d'épaule d'agneau désossée. 120g. (1/2 tasse) de beurre

1/2 c. à café de sel
1c. à soupe de paprika

2 oignons de taille moyenne épluchés et émincés.

2c. à soupe de farine
1-6 de l. (3-4 de tasse) de vin blanc

1/2 de l. (1 1/4 tasse) de bouillon de bœuf ou de poulet

1 bouquet garni (2 brins de persil, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym enfermés dans une mousseline)

2c. à soupe de concentré de tomates.

250g. (8 on.) de champignons frais coupés en morceaux.

1/4 de l. (1 1/4 tasse) de crème fraîche à 35%

2c. à café de persil frais haché.

Coupez l'agneau en petits cubes et faites dorer dans 100g. de beurre dans une cocotte profonde. Ajoutez

la sauce de la cocotte et remuez, faites bouillir jusqu'à ce que la sauce soit réduite de moitié. Ajoutez l'agneau et les champignons. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes. Enlevez le bouquet garni.

Pour servir, disposez l'agneau, les champignons et la sauce sur un plat de service chaud et parsemez de tout de persil haché.

ensuite les oignons, le paprika et le sel et bien mélanger. Saupoudrez avec la farine et remuez. Versez le vin blanc, amenez à ébullition et faites bouillir pendant 5 minutes. Versez en remuant le bouillon, le concentré de tomate et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter 45 minutes ou plus selon la grosseur des cubes à 160 degrés C. ou 325 degrés F. Mettez les 20g. de beurre restant dans une casserole et faites-y sauter légèrement les champignons. Sortez les morceaux d'agneau de la cocotte et ajoutez-les aux champignons, enlevez du feu.

Versez la crème dans la sauce de la cocotte et remuez, faites bouillir jusqu'à ce que la sauce soit réduite de moitié. Ajoutez l'agneau et les champignons. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes. Enlevez le bouquet garni.

Pour servir, disposez l'agneau, les champignons et la sauce sur un plat de service chaud et parsemez de tout de persil haché.

Bibliographie:
Encyclopédie de la cuisine mondiale
Superchef no. 1
Cuisiner mieux
L'agneau et le Mouton
Editions Time Life.

Pour respirer

Est-ce que pour vous respirer est un défi? Si oui, aidez-nous et aidez ceux que vous aimez en combattant les maladies respiratoires. Ne donnez aucune chance à l'asthme, à

l'emphysème, à la bronchite ou au cancer du poumon.

Souscrivez à la campagne du Timbre de Noël de l'Association Pulmonaire du Québec.

CRÈMERIE ST-FIDÈLE

St-Fidèle, Cté Charlevoix

Une marque de qualité dans les produits tels que:

beurre et fromages assortis

En vente dans les épiceries



NOUS AVONS EN MAIN: Oie, canard, caille, dinde au beurre, poulet de corneille, lièvre, pâté de foie et agneau frais.

Rosbif pointe de surlonge
6.37kg 2.89lb

Fondue chinoise
8.58kg 3.89lb

Poule à bouillir
Canada Catégorie Utilité Congelé
1.96kg .89lb

Pâté à la viande
(Cuisine Rochette), 400gr.
1.99chacun.

Côtelettes de porc
3.73kg 1.69lb

Boeuf haché
Ordinaire frais
3.29kg 1.49lb
15.30 5kg 13.90 10lb

Boeuf haché maigre
Boeuf cubes
Croupe roulée 5.49kg 2.49lb

BOUCHERIE GENDRON
201 Lafontaine
Rivière-du-Loup
Serge Michaud Prop.
tél: 862-3521-22 res: 862-7151
Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue

Boeuf à brochettes
Fondue Bourguignonne
Rosbif français
Tournedos
8.58kg 3.89lb

Poulet
Canada Cat. Utilité congelé,
2.18kg .99lb

Côtes levées
(spare ribs) 1.39lb
3.06kg

T-Bone steak
6.73kg 2.89lb

Steak haut de ronde
6.18kg 3.91lb

Veau désossé
Roulé, congelé
4.39kg 1.99lb.

Epaule de jambon
Maple Leaf 3.51kg 1.59lb

Bonne & Heureuse
Année '83
à tous nos clients et amis.



la page commerciale



A la Boutique Dessus-Dessous et Future Maman, propriété de Madame Andréa Chassé que l'on voit sur la photo, on trouve encore un grand choix de cadeaux dans la fine lingerie, bijoux, sous-vêtements, etc. L'atmosphère chaleureuse de cette boutique la rend très populaire auprès de la gent féminine.



M. Paul Thibeault représentant les Variétés Michel Daris désire souhaiter à toute la population une bonne et heureuse année et par la même occasion il vous invite à venir le rencontrer afin d'apprécier le vaste choix que ce commerce possède tant du côté cosmétique, cadeau, chocolat. M. Thibeault fera tout ce qui est possible afin que sa nombreuse clientèle soit satisfaite comme toujours elle a été.

LE ST-LAURENT-ECHO 862-1774

Je m'abonne

Ancien abonné
 Nouvel abonné

Nom

Adresse

Ville

Code postal

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

Numéro de carte de crédit:

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

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

SUPER OFFRE



À l'achat d'un télécouleur



de modèle MT 2107 obtenez

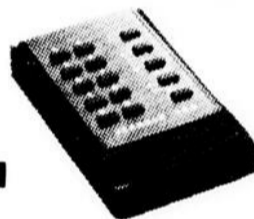
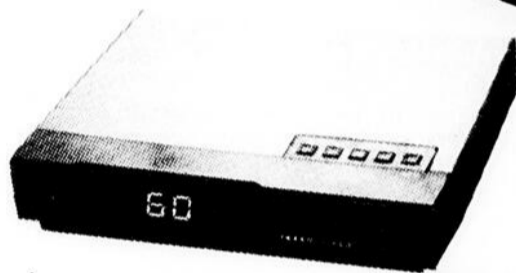
GRATUITEMENT

Un câblodistributeur sans fil

GRATUIT

Jerrold 400

- Télécommande "Infra rouge" sans fil. Arrêt/marche, sélection, mise au point de l'image.
- Réception 60 canaux.
- Se branche en 5 minutes sur n'importe quel téléviseur.



MT-2107 HITACHI

48 cm. (20") modèle de table-commande des couleurs Luminar.



Spécial incluant le Jerrold 400

759\$

1. L'unique garantie de 20 ans, sur tous les mini-circuits transistorisés.
2. Un luxueux cabinet en bois avec prise qui précise chaque petit détail.
3. Le processus de définition Luminar pour écouteur.



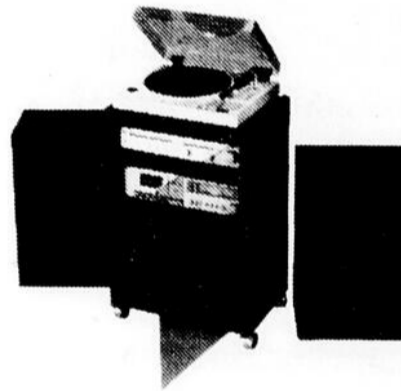
Radio HITACHI

à partir de **37.95**

Magnétophone à cassette HITACHI

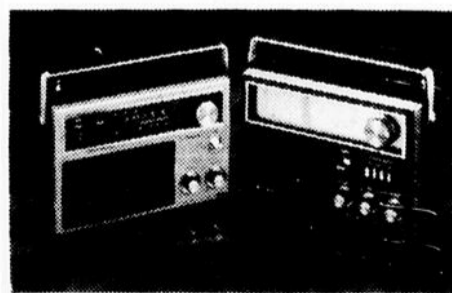


Spécial: **49.95**



HITACHI

- Récepteur SR 2000, Valeur efficace de 25 watts par canal. Syntonisation à vecteur MA/MF
 - Tourne-disque MT 205, Entraînement par courroie, moteur CC, bras de lecture léger.
 - Cassette DE 10 (option), Réduction de parasites Dolby*. Accepte le ruban métallique, large volumètre.
 - Meuble LAC2000 (option), 62 cm H x 50.2 cm L x 36.2 cm P (30" H x 19 3/4" L x 14 1/4" P)
- *Dolby est une marque de commerce de Dolby Labs, Inc.



KH 1180
Radio MA/MF
multi bandes

KH 1650
Radio MA/MF
multi bandes.



HITACHI Radio réveil no. KC651
Rég.: 64.95

Spécial: **48.95**



Les Télévisions Rivière-du-Loup Inc.

484 rue Lafontaine Rivière-du-Loup

862-8532

Repas sans souci pour vos réceptions des Fêtes



Profitez du four à micro-ondes, du congélateur et de la batterie de cuisine Habitat pour des réceptions sans souci.

Casserole aux épinards et aux nouilles

0,5 kg (1 livre) de saucisses, découpées en morceaux
 1/2 oignon moyen, haché
 3 tiges de céleri, tranchées
 2 tasses de nouilles aux oeufs
 1 pomme rouge, évidée et coupée en dés

1 boîte (284 mL) de champignons, égouttés
 1 c. à thé de sel
 1 paquet (340 g) d'épinards congelés, décongelés et bien égouttés
 1 c. à thé de graines de carvi

1/4 c. à thé de poivre
 1/2 tasse de fromage Brick, râpé
 1/2 tasse de fromage cottage
 1/4 tasse de fromage Parmesan, râpé

Mélanger saucisses, oignon et céleri dans la casserole Habitat de 2L. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée (7 à 9 min) ou jusqu'à ce que les saucisses perdent leur couleur rosée et que les légumes soient tendres. Remuer à la moitié de la cuisson. Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée (8 min); égoutter. Ajouter les nouilles cuites, la pomme, les champignons, les assaisonnements, les fromages Brick et cottage et les épinards égouttés au mélange à saucisse. Bien mélanger, couvrir. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée (5 à 7 min) ou jusqu'à ce que le fromage Brick fonde; remuer à la moitié de la cuisson. Pour servir, parsemer du fromage Parmesan. Quantité: 4 à 6 portions.

Gâteau surprise de Noël

1 c. à table de beurre ou margarine
 2 c. à table de sucre
 1 boîte (520 g) de mélange à gâteau au chocolat à 2 étages
 1L de crème glacée à la vanille
 1/4 tasse de cerises confites rouges et vertes, hachées
 1 c. à table de crème de menthe (liqueur)
 Glaçage:
 1 c. à table de beurre ou margarine
 1/2 tasse de sucre à glacer,

tamisé
 1/2 c. à thé de vanille
 2 c. à table de lait

Graisser le moule à gâteau cannelé Habitat de beurre et le tapisser de sucre Préparer le mélange à gâteau selon les instructions sur la boîte; verser la pâte dans le moule. Cuire au four à micro-ondes à 50% (puissance moyenne) durant 12 min, tournant le moule d'1/4 de tour à toutes les 4 min. Augmenter à la puissance élevée et cuire (2 à 3 min) ou jusqu'à ce que le gâteau se détache des parois (la surface peut être légèrement humide une fois cuite). Laisser le gâteau reposer (10 min). Démouler délicatement; renverser sur un treillis pour refroidir.

Découper le quart supérieur du gâteau refroidi; mettre de côté. Retirer le centre du gâteau en découpant 1,25 cm (1/2") du rebord extérieur vers l'intérieur et jusqu'à 2,5 cm (1") du fond.

Ramollir la crème glacée au réfrigérateur (15 min); ajouter les fruits confits et la crème de menthe. Déposer à la cuillère le mélange de crème glacée au centre de la cavité; recouvrir avec la partie supérieure du gâteau. Emballer le gâteau et congeler jusqu'à utilisation.

Pour préparer le glaçage, battre le beurre et le sucre en crème; incorporer la vanille. Ajouter le lait et continuer de battre jusqu'à ce que lisse. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Pour servir, retirer le gâteau du congélateur et le placer au réfrigérateur (20 min) avant le service. Parsemer le glaçage sur le gâteau décongelé. Servir immédiatement.

J'aime mon boeuf... dans mon budget

D'un rôti de côtes: 3 repas des Fêtes

La période des fêtes, c'est la joie des réunions de famille, avec des amis, et bien souvent autour de bons repas. Pour vous permettre de préparer des repas faciles et dignes de gourmets, tout en réalisant des économies appréciables le Centre d'information sur le boeuf vous offre ces quelques conseils pratiques. Le rôti de côtes de boeuf est par tradition une des viandes préférées pour les repas des fêtes. Choisissez-en un de taille suffisante pour vous donner trois repas; ceci vous permettra des mets aussi économiques que savoureux. De plus, si vous taillez le rôti vous-même, vous économiserez jusqu'à 25% du prix. L'opération est facile; il vous suffit d'avoir un bon couteau, de disposer de quelques minutes et de procéder ainsi:

2. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, enlever et séparer les côtes les unes des autres. Elles feront une base idéale pour un consommé au sherry ou une soupe à l'oignon. On peut aussi les faire congeler jusqu'à ce qu'il y en ait suffisamment pour un repas. Ces côtes sont délicieuses lorsque arrosées généreusement de sauce barbecue et cuites au four à basse température.

3. Ce qui reste c'est le faux-filet. On peut l'apprêter comme rôti ou le tailler en biftecks de 2,5 cm (1"). C'est facile de tailler soi-même ses biftecks et réaliser de cette façon des économies substantielles. Pour les occasions toutes spéciales, vous pourrez préparer un succulent boeuf Wellington. Traditionnellement c'est le filet le plus coûteux que l'on utilise pour ce mets. Pourtant si vous y substituez le faux-filet vous réaliserez des économies qui seront sûrement les bienvenues pendant le temps des fêtes ou même en tout temps d'ailleurs.

1. Choisir un rôti de côtes d'environ 3kg (6 1/2 lb.) avec les os raccourcis. Enlever l'enveloppe de viande (la partie du dessus) le long de la démarcation naturelle; celle-ci s'enlève sans efforts, presque sans avoir à tailler. Cette partie donne environ 0,5kg (1 lb) de viande qui, complétée de légumes, de riz ou de pâtes, peut servir quatre personnes. Couper la viande ainsi obtenue en cubes pour un copieux boeuf bourguignon, en lani-



Centre Commercial,
867-2798

Saumon fumé
\$12.60 lb 27.72kg

Sole de Douvre
\$6.85 lb \$15.07kg

Vol-au-vent aux fruits de mer
\$0.99 chacun

Mousse de saumon fumé
\$3.99 chacun

Homard en boîte
\$5.95 chacune

Brochettes aux fruits de mer
\$9.50

Chair de crabe congelée 200 gr. \$5.75
400 gr. \$11.65

Escargots Grand Prix
\$2.29 chacune

Brochettes de pétoncles
\$8.25

La direction et le personnel de la Poissonnerie du Roi Ltée remercie sa distinguée clientèle pour l'encouragement manifesté durant l'année qui s'achève.

POURQUOI MALTRAITER LES ENFANTS?



Messageries du Saint-Laurent

Service de distribution régional



- Journaux
- Circulaires
- Catalogues
- Annuaire

16, rue du Domaine
Rivière-du-Loup
Tél.: 862-1750

DISTRIBUTION CONTROLÉE

25%

d'escompte

Sur tous les cosmétiques

- Chanel -Nina Ricci -Lancôme -Coty
- Lise Watier -Elizabeth Arden -Etc...

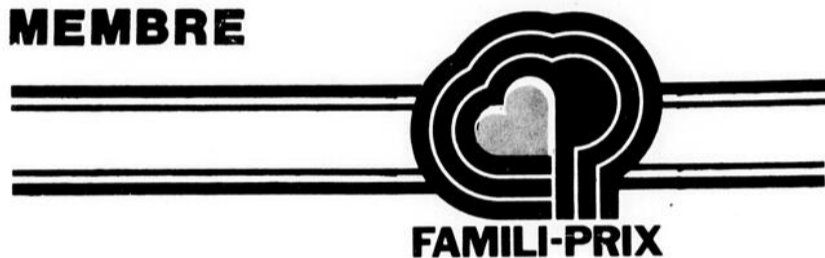
25%

D'escompte

Sur tous les cadeaux

- Porte monnaie
- Cadrans
- Rasoirs
- Séchoirs
- Coffres à bijoux
- Briquets
- Montres

MEMBRE



FAMILI-PRIX

Service de livraison
dans un rayon de 15 milles.
MEME LE DIMANCHE.

VARIETES

Michel Davis

400 Ouest Principale
Cacouna
867-1170

240 Lafontaine
862-6326



25%

D'escompte

sur tous les chocolats

- Laura Secord
- Smiles'n chuckles
- Moirs
- Chocolats importés
- Black Magic.
- Etc...

25%

D'escompte

partout

Sauf: les couches Le lait pour enfants -Les tabacs.

santé mentale

Jean-Marie Duval, psychologue.

"Je n'ai pas confiance en moi"

Voilà une expression fort répandue à laquelle concluent beaucoup de personnes qui ont connu des échecs répétés. Lorsqu'on y regarde de plus près, il est possible de déceler dans cette expression une généralisation abusive. En effet, que désigne-t-on par le mot "confiance en moi"? Le moi ne signifie-t-il pas toute la personne? Est-il vraiment juste d'affirmer qu'une personne puisse perdre totalement confiance en elle? La réponse est évidemment négative et voici pourquoi.

L'expression perdre confiance en soi pourrait se traduire en langage réaliste par la perte de confiance en sa capacité d'atteindre tel ou tel objectif. Or, un être humain adulte ne peut démontrer qu'il a effectivement perdu tout espoir d'atteindre tous les objectifs disponibles. Avez-vous perdu votre confiance en votre capacité d'attacher vos souliers, d'arriver à vous habiller seul, de vous déplacer d'un point à un autre, de comprendre, le contenu d'un article du journal et que sais-je encore? L'expression perdre confiance en soi suppose votre incapacité à atteindre tous ces objectifs et tous les autres que vous arrivez pourtant à atteindre. Le "moi" ou le "soi" représente donc une généralisation abusive sans fondement objectif.

Ceci dit alors, qu'est-ce que la confiance? C'est une émotion causée par la perception prétendant à votre capacité d'atteindre un objectif. C'est en fait une prétention jamais entièrement démontrable puisque l'on peut affirmer être capable de faire une chose qu'après l'avoir réalisée. Notre prétention à pouvoir atteindre un objectif se

fonde en fait sur une probabilité. Cette probabilité s'appuie sur votre expérience passée, si vous aspirez répéter un geste déjà posé et réussi, ou sur une expérience analogue dans le cas où l'objectif est nouveau. Vous affirmerez ainsi ne pas être capable de soulever mille livres si, dans le passé, vous avez déjà comme des échecs à tenter l'expérience, ou, même si vous n'avez jamais fait une tentative semblable avoir déjà échoué en tentant de soulever deux cent livres.

Le problème devient plus complexe lorsque nous affirmons manquer de confiance dans la poursuite d'un objectif tout à fait nouveau. Beaucoup de personnes prétendent, injustement d'ailleurs, ne pas avoir confiance en leur capacité d'apprendre, par exemple le macramé ou autre activité quelconque. Une telle affirmation est irrationnelle parce que prononcée avant même d'avoir tenté l'expérience et susceptible d'enfermer son auteur dans un cercle vicieux. Comment accroître la confiance en une capacité si cette capacité n'est pas exercée? Cette réplique cache souvent une interprétation exagérée des conséquences de l'échec: désapprobation, ridicule, rejet, etc...

L'augmentation de la confiance doit d'abord passer par le tamisage de ces interprétations de façon à en extirper les exagérations. L'exagération des conséquences de l'échec risque autrement de suggérer l'abandon de nouvelles tentatives. Sans tentatives additionnelles le succès est impossible et si le succès n'apparaît pas il n'y aura pas de naissance de la confiance. Il importe par conséquent de tenter des nouvelles expériences sans attendre la présence de la confiance puisqu'elle n'apparaît qu'avec le succès. L'accroissement de la confiance est donc compromis s'il y a exagération des conséquences de l'échec et complètement impossible s'il n'y a pas de tentatives d'atteindre de nouveaux objectifs. La confiance repose donc sur deux éléments. L'appréciation réaliste des échecs et la poursuite de nouveaux objectifs.

Un nouveau régime alimentaire qui réduit de moitié le nombre de crises cardiaques chez les hommes

Au cours d'une étude de cinq ans menée auprès de 1 200 hommes, le nombre de crises cardiaques a diminué de près de la moitié grâce à une réduction de la consommation de graisses saturées et à une baisse de tabagisme. Exposée dans le journal médical britannique *The Lancet*, cette étude est considérée comme la plus probante qui soit sur les avantages pour la santé d'apporter des changements au régime alimentaire afin de réduire les taux élevés de cholestérol sanguin.

L'étude norvégienne, dirigée par le ministère de la Santé d'Oslo, a permis de découvrir que les hommes qui avaient modifié leur régime alimentaire étaient victimes de crises cardiaques et de morts subites dans une proportion de 47 pour cent inférieure comparativement à un autre groupe d'hommes qui n'avaient rien changé à leurs habitudes.

"La baisse de la fréquence (des crises cardiaques) est en corrélation avec la baisse du

cholestérol total et à un degré inférieur avec la diminution du tabagisme", précise *The Lancet*.

Les hommes qui prenaient part à l'étude avaient été sélectionnés en raison de leur vulnérabilité particulière aux maladies coronariennes. Bien que leur pression artérielle fut normale, leur taux de cholestérol sanguin était jugé comme haut—de 290 à 380 mg de cholestérol par 100 ml. de sang. Le taux normal de cholestérol sanguin varie entre 150 et 300mg par 100 ml. de sang.

Quatre-vingt pour cent des hommes étaient des fumeurs, mais seulement 25 pour cent d'entre eux ont complètement éliminé la cigarette au cours de l'étude.

Les recommandations diététiques "consistaient principalement en une réduction de la consommation de graisses saturées et une légère augmentation de la consommation de graisses polyinsaturées", ont signalé les médecins participants.

Ils ont conseillé aux hommes du groupe d'intervention de remplacer le beurre par la margarine à haute teneur en polyinsaturés. Les huiles polyinsaturées étaient recommandées aussi pour la cuisson à la poêle et au four.

Le régime préconisait également la consommation de poisson et de viandes maigres, d'un oeuf au maximum par semaine et de fruits au dessert.

Après cinq ans, les taux de cholestérol étaient de 13 pour cent inférieurs dans le groupe d'intervention, alors que les taux de triglycérides (un autre facteur de risque de la maladie du coeur) avaient diminué de 20 pour cent. Les hommes chez qui la baisse du taux de cholestérol sanguin était la plus marquée étaient ceux qui avaient consommé plus de poissons, de légumes, de lait écrémé, de margarines hautement polyinsaturées et d'huiles de poisson.



Papier essuie-tout "White Swan", 2 rlx

1.39\$ ch.

Papier hygiénique "White Swan", 4 rlx.

1.27\$ ch.

Papier hygiénique 8 rlx.

2.49\$ ch.



6 coke 750 ml Caisse et bte en dépôt

2.39\$ ch.

Liquide à vaisselle Format 1 litre, Palmolive et Ivory

2.89\$ ch.

Récurant Ajax Format 400gr.

0.69\$ ch.

Serviettes de table (napkin) "Uncle John", pqt. de 125

1.19\$ ch.

Sauce Soya V.H. 450ml

1.09\$ ch.

Pâtes alimentaires Spaghetti ou spaghettini, Butoni, 500gr

.59\$ ch.

Petites coquilles Italiennes "Rom", 2 lbs.

1.59\$ ch.



Chips Dulac Régulier, format 200gr.

.99\$ ch.

Sauce spaghetti Gattuso tomates, 398 ml

.99\$ ch.

1.09\$ ch.

Beurre d'arachides Schwartz, format 250gr.

.99\$ ch.

Confitures Habitant Pommes fraises, pommes et framboises, bocal 750 ml.

2.39\$ ch.

Poulet désossé "Cordon bleu", 175 gr.

.89\$ ch.

Ketchup Heinz 1.25 litres

2.89 ch.

Jus de tomates "Sans nom" 19 oz.

.49\$ ch.



Marinades Habitant Sucrée Format 1 litre

1.89\$ ch.

Relish en cubes 750 ml.

1.99\$ ch.

Olives espagnoles "Reine farcies", 682 ml.

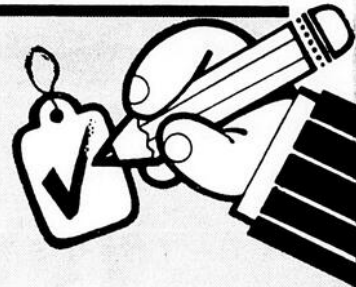
2.59\$ ch.

Cornichons sucrés 750 ml.

2.99\$ ch.

Si vous croyez payer plus cher chez un Epicier Dépanneur

Vérifiez nos spéciaux



Soupes Habitant Poulet et riz, 28 oz.

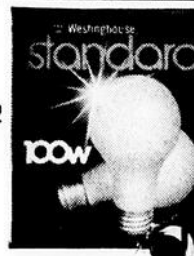
.88\$ ch.

Jus de pommes, orange, pamplemousse, tomate "Sun Squeeze", 48 oz.

1.19 ch.

Ampoules électriques "Westinghouse", 40-60-100w, pqt. 2

1.29\$ ch.



Nos meilleurs voeux de la saison à notre distinguée clientèle.

Dépanneur Co-Soir

Epicerie-Bière-Vin-Cidre
Glace et crème melle-Fruits et légumes
Ouvert 7 jours de 8:00h. à 23:00h.
165 Fraser, 862-0461

Spéciaux jusqu'à épuisement des stocks.

Le service
PHARMAPRIX.
J. FOURNIER

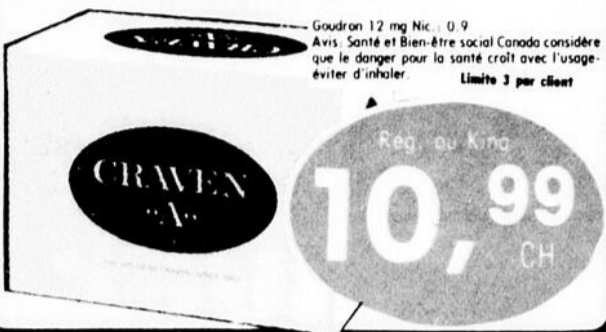
Prix en vigueur jusqu'au 2 janvier

OUVERT DIMANCHE
 Après le Jour de l'An de 12 à 17 heures.

Centre Commercial, R.D.L.

Cigarettes

de marques populaires
 canadiennes, paquet de 25



Tous les articles de Noël incluant:

Jeux de lumières,
 papier d'emballage,
 etc...

2 pour 1

Fixatif "Adorn"

Format 400 ml.

2.29

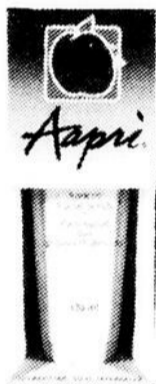


Fixatif pour monsieur
 "Dry Look", 200 ml.

1.99

Crème faciale

Nettoyante, "Aapri", format 120 ml.



2.99

Shampooing ou revitalisant

Silkience format 300 ml

2.49



Revitalisant

"Tame", format de 450 ml

2.49

Permanente "Toni"

3.99



Briquet "Cricket"

.79



Antisudorifique

Soft and dry, format 250 ml.

2.49

Antisudorifique

"Right Guard", 200 ml.

2.19



Déodorant "Uni Sec"

En bâton

1.99



Mousse à raser

"Foamy", format 300 ml

1.79



Lames de rasoir

"Track II", format 5

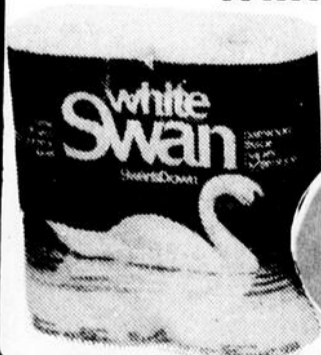
1.49



SUPER BAS PRIX

Papier hygiénique "White Swan"

Pqt. de 4



1,14

Essuie-tout "White Swan"

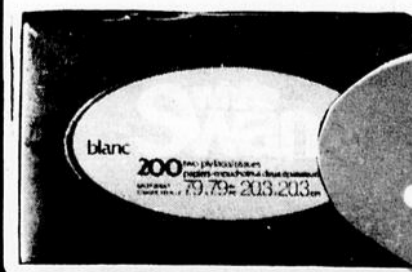
Pqt. de 2 rouleaux



.99

Papier mouchoir "White Swan"

Boîte de 200



.79