



robert fleury
à l'écoute du consommateur

La lettre sous pli recommandé fait souvent "son grand effet"

Quand des démarches téléphoniques ou en personne n'ont rien donné au moment d'une réclamation, la lettre recommandée s'avère souvent un outil de premier choix pour faire valoir ses droits. Elle signifie à toutes fins utiles que vous

avez l'intention d'aller jusqu'au bout dans vos prétentions.

Quel que soit le problème à solutionner, il arrive couramment que le préposé au service, ou même le gérant de la division, par manque de formation, négligence, insou-

ciance ou manque de pouvoirs réels, soit incapable de vous donner satisfaction, et persiste à vous donner tort. Un seul recours: s'adresser à ses supérieurs.

Selon la correspondance et les appels de consultation reçus, nom-

bre de consommateurs négligent le mode de réclamation, pourtant élémentaire, que constitue l'envoi d'une lettre sous pli recommandé.

Un tel envoi signifie d'abord que vous êtes un interlocuteur sérieux, car vous vous êtes donné la peine d'écrire une lettre où tous les détails sont exposés clairement, et vous l'avez adressée au directeur des ventes, (du service à la clientèle ou des relations publiques, voire au président de la compagnie), donc que vous vous adressez aussi à un interlocuteur sérieux. Vous avez même payé un supplément pour vous assurer que votre interlocuteur la reçoit, sinon la lettre vous serait retournée. Et vous conservez le double de la lettre ainsi que le reçu de la recommandation comme preuve que vous avez bien significé ces faits en temps opportun, une preuve fort bien reçue en cour.



Le Soleil, Jean Vallières

En prenant la peine de payer un supplément pour envoyer votre correspondance sous pli recommandé, vous avertissez vos interlocuteurs du sérieux de votre démarche.

latent la façon dont deux consommatrices ont solutionné leur problème. LE SOLEIL s'est limité à les conseiller dans leurs démarches.

L'ECOUTE DU CONSOMMATEUR, où nous entrerons en action si ça semble justifié. Inutile d'appeler, nous devons recevoir tous les faits par écrit ainsi que les copies de documents utiles: lettres, factures, garanties, etc., avant d'en discuter et d'intervenir. Vos nom, adresse et numéro de téléphone de jour sont essentiels.

LE SOLEIL A L'ECOUTE DU CONSOMMATEUR
 390, rue Saint-Vallier est
 Québec, Qué. G1K 7J6

Action SOLEIL

Si vous êtes aux prises avec un problème de bureaucratie, de non respect de garantie ou de service, et que d'autres consommateurs pourraient être dans la même situation que vous, LE SOLEIL vous invite à soumettre vos cas par écrit à A

le cas de la semaine

Un vendeur peu subtil...

L.H. achète un aspirateur d'une vague connaissance de travail, qui arrondit ainsi ses fins de mois. Elle paie par chèques postdatés. Le vendeur ayant sans doute besoin d'un mois plus court, il altère la date du chèque, 22 devenant 02. Et ça passe à la banque. Résultat: il faut vite faire un emprunt pour couvrir le montant, sans compter les autres chèques susceptibles de se trouver sans fonds.

Prise à partie, la compagnie de balayuses rembourse le montant. Mais la cliente n'a plus confiance en la compagnie ni en son vendeur, et demande la résiliation du contrat. On ne veut rien entendre, pas plus que de rembourser les frais encourus. Elle fait arrêter ses autres chèques et s'interroge sur les recours à sa disposition.

Après consultation auprès du SOLEIL et de l'office, il devient évident qu'il s'agit là d'un cas de fraude (même si le vendeur n'était pas conscient de la portée de son geste) qui remet en question les pratiques de la compagnie, d'autant plus qu'on commence à se poser des questions sur ces mêmes pratiques à l'OPC.

Fort de ces appuis, L.H. met la compagnie en demeure de venir chercher son appareil et de lui rembourser les frais encourus. Elle adresse sa lettre au directeur des ventes de la division de Montréal, avec copies à l'ACQ, à l'Office et au SOLEIL.

La réaction ne tarde pas. C'est le directeur de la division de Québec qui se rend lui-même au domicile de la cliente reprendre l'appareil, payer les frais encourus et présenter les excuses de sa

compagnie. Le vendeur inexpérimenté est invité à se trouver un autre passe-temps. Quant au gérant, on imagine qu'il a dû se faire passer un savon pour ne pas avoir désamorcé la bombe avant.

Il est évident ici que la compagnie ne pouvait pas se permettre de se voir poursuivie par l'office (c'était au criminel) ou voir relater le cas dans les journaux, car il était évident qu'elle était fautive (une compagnie est responsable de ses vendeurs). La cliente était en position de force, c'était la compagnie qui devait se défendre tout en étant obligée de traîner la cliente devant les tribunaux pour se faire payer les chèques annulés.

Bref, l'affaire était pourrie pour la compagnie dès le départ, et c'était le gérant qui aurait dû y voir avant, ce qu'il a négligé de faire.

Le chaton de \$200

L.M. achète un chaton de race d'un établissement spécialisé. Elle donne \$125 comptant, la balance devant suivre à la fin du mois. Au bout de quelques jours, le chat meurt sans raison apparente. La vendeuse nie toute responsabilité, affirmant que le chat était en bonne santé et qu'il a reçu tous ses vaccins, persistant à réclamer les \$75 à venir, harcelant la cliente sans relâche. Eprouvée par sa peine, son manque d'expérience et un peu traumatisée par les appels répétés de la vendeuse, L.M. renonce à tout recouvrement mais s'interroge sur son droit de refuser de payer la somme restante.

Selon les informations obtenues, la cliente aurait pu poursuivre 'pour vice caché' la vendeuse et

réclamer les \$125 versés. Mais comme sa preuve est difficile à faire et qu'elle craignait davantage encore la poursuite en cour, elle a préféré renoncer à ce droit, en autant qu'elle peut acheter la paix auprès de la vendeuse.

Par la lettre qu'elle lui adresse, sous pli recommandé, elle place cette dernière dans une position défensive, la sommant de cesser son harcèlement et à renoncer aux \$75, à défaut de quoi elle la poursuivra pour 'vice caché' pour le montant payé.

Et elle n'entend plus jamais parler de la vendeuse... cette dernière s'estimant sans doute trop heureuse de s'en tirer à aussi bon compte. Copies de la lettre avait été adressées à l'OPC, à l'ACQ et au SOLEIL.

Pas la même chose

M. Jacques Langevin, propriétaire de Nettoyeur Cartier (Québec Inc.) du 135 Dumont, angle Cartier, à Québec, tient à préciser que son établissement est différent de Les Etablissements Cartier Ltée, du 1194 Cartier, mieux connu sous le nom de Martinizing. Le cas relaté récemment impliquait Les Etablissements Cartier et non Nettoyeur Cartier.

A La Boutique

Danielle Morali

GRANDE VENTE D'ETE
 débutant aujourd'hui

REDUCTIONS

de **33% - 50% - 75%**
 sur tout l'inventaire

La Boutique

Danielle Morali

2450, boul. Laurier
 Place Ste-Foy — 656-9141

Avis public

Gouvernement du Québec
 Ministère de l'Industrie
 et du Commerce

AVIS IMPORTANT
LOI DES HEURES D'AFFAIRES
LE DIMANCHE 24 JUIN ET LE LUNDI 25 JUIN 1979
FÊTE NATIONALE
LE DIMANCHE 1er JUILLET ET LE LUNDI 2 JUILLET 1979
FÊTE DE LA CONFÉDÉRATION

Le ministre de l'Industrie et du Commerce du Québec, responsable de l'application de la Loi des heures d'affaires des établissements commerciaux de vente au détail, tient à aviser les propriétaires et les gérants des établissements commerciaux de vente au détail que le dimanche 24 juin 1979, Fête nationale, et le dimanche 1er juillet 1979, fête de la Confédération, sont reportés au lendemain et considérés jours fériés en vertu de la Loi des heures d'affaires. Par conséquent, aucun client ne doit être admis dans leur établissement le 25 juin 1979 et le 2 juillet 1979. Toute infraction à cette loi est passible d'une amende pouvant s'élever jusqu'à \$1 000.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, prière de composer:
 A Montréal: 873-5564
 A Québec: 643-5045
 N.B.: 1) Les bureaux d'affaires, les entreprises de service de même que les employés de bureaux et de magasins ne sont pas concernés par cette annonce.
 2) Pour tout renseignement concernant les salaires, veuillez appeler la Commission du salaire minimum à
 873-7061 - Montréal
 643-4940 - Québec

Paul Fortin
Paul Fortin
Paul Fortin

Soldes de pré-juillet

25 à 40%
 de rabais sur nos
 chaussures et sacs à main
 printemps-été.

Paul Fortin
 Place Québec Place Laurier

VENTE
 22e ANNIVERSAIRE
TISSUS IMPORTÉS SEULEMENT

40% sur tous les tissus en magasin (sauf les doublures)
DE REDUCTION

Toutes les cartes de crédit acceptées - Stationnement facile

LOEWIG
 52, Côte de la Fabrique, Québec - Tél.: 692-2263
 Heures d'ouverture: de 9h30 a.m. à 5h30 p.m.

GRANDE VENTE
 SEMI-ANNUELLE - JUSQU'À

60%

L'EXCLUSIVITE: NOS PRIX REDUITS
 LE CONFORT: LA QUALITE
 LE PRESTIGE:

Roger DeBlois

936, rue St-Jean, Qué., G1R 1R4
 Tél.: 694-1051 - 694-0266

● CHARGEX ● MASTER CHARGE ● STATIONNEMENT GRATUIT

consommation

Les chiropraticiens pas aptes à radiographier, soutient l'ACC

OTTAWA (d'après UPC) — Les chiropraticiens ne devaient pas être autorisés à faire des radiographies à leurs patients, soutient l'Association canadienne des consommateurs, indiquant que le public n'avait aucune garantie de la compétence du chiropraticien dans ce domaine.

Selon l'Association canadienne des consommateurs, les chiropraticiens ont obtenu le droit d'effectuer des radiographies grâce à des moyens politiques. Le résultat est que la norme scientifique pour l'administration de radiographies sur les ani-

maux par les vétérinaires est plus élevée que celle requise pour les chiropraticiens", de dire l'ACC.

Plus de \$10 millions ont été déboursés, au cours des cinq dernières années, dans ce domaine, par le Plan d'assurance santé de l'Ontario. Ces

déboursés doivent se justifier non seulement auprès des chiropraticiens et de leurs patients, mais aussi auprès du public, dit l'ACC.

Le groupe croit que sa recommandation pourrait être appuyée par des organisations scientifiques telle que le Bureau de protection contre la radiation, l'Association canadienne des radiologistes et le Groupe d'études sur la pédiatrie.

Sur le conseil de ces organisations, l'ACC croit que les patients seraient alors justifiés de ne pas se soumettre à des examens radiographiques administrés par les chiropraticiens.

Pour le groupement, le public n'a aucune garantie de la compétence des chiropraticiens dans l'administration et le diagnostic des résultats de ces examens. Les chiropraticiens n'ont aucune reconnaissance de la part d'universités et hôpitaux qui donnent le programme en radiologie, de dire l'ACC.

Une "eau de Vichy" de leur pays offerte aux Américains

par Corey SANDLER

SARATOGA SPRINGS, New York (AP) — Les bulles américaines sont aussi bonnes que les bulles françaises, du moins c'est ce qu'on dit ici. A Saratoga Springs, station thermale américaine, on a repris les choses à zéro et l'eau de Saratoga est maintenant prête à affronter sa principale concurrente: Perrier.

L'eau fortement minéralisée de Saratoga, genre Vichy, s'est vendue pendant plus d'un siècle. On l'utilisait surtout pour les lumbago de guele de bois. Mais aujourd'hui, une nouvelle eau est née. A la fin du mois, une gigantesque campagne de publicité va assurer son lancement; la guerre des bulles va commencer.

Je crois que les eaux européennes n'ont rien d'intrinsèquement

supérieur", explique M. William White, président de la compagnie des Eaux de Saratoga Springs. De 1976 à 1978, les ventes de la société française sont passées d'un million de dollars à \$30 millions. Cette année, les ventes devraient atteindre \$120 à \$130 millions.

Méfiance envers le robinet

Aux Etats-Unis, le marché des eaux naturelles en bouteille s'adresse avant tout à une frange assez étroite de consommateurs aisés et ayant une certaine éducation. L'eau a toutefois fait son apparition dans les bars et les boîtes de nuit, où elle peut remplacer les boissons alcoolisées.

Selon M. Charles Sterling, président d'une autre société d'eaux à Saratoga Springs, l'autre raison qui

explique l'expansion de l'eau minérale aux Etats-Unis, c'est que les consommateurs se méfient de plus en plus de l'eau du robinet.

M. Sterling va entrer sur le marché l'automne prochain, avec deux marques d'eaux minérales. Il explique que pour assurer le succès de ses eaux, il va essayer de tabler sur le fait que les eaux de Saratoga sont d'origine américaine.

Les sources de Saratoga attirent des visiteurs depuis plus de 200 ans, la petite histoire affirme en effet que George Washington venait s'y désaltérer. Il y a environ 15 sources provenant toutes d'une rivière souterraine, l'Orenda. La nature des minéraux du sous-sol détermine le goût et les propriétés de chaque source.

Arrivée précoce des fraises québécoises

Les fraises du Québec sont arrivées sur le marché cette semaine, un peu plus tôt qu'à l'habitude. Ce sont des fraises cultivées dans la région de Saint-Hyacinthe et dans le comté de Rouville. D'ici une dizaine de jours, la saison des fraises de l'île d'Orléans devrait battre son plein. Le prix du gros casseau d'une pinte varie, selon le détaillant, de \$1.19 à \$1.39.

La région du sud de Montréal récolte déjà aussi ses radis et ses échalotes, qui remplacent le produit d'importation. Des Etats-Unis, arrivent en ce moment quelques primeurs, les

abricots (fort chers) et les pruneaux Beauty. On signale une légère baisse du prix du maïs en épi et des pommes de terre, nouvelles ou vieilles, de belle qualité.

Enfin, le consommateur ne pâtira pas trop des problèmes d'approvisionnement des grossistes en fruits et légumes dont les commandes arrivent irrégulièrement des Etats-Unis. Les convoyeurs américains réagissent mal, en effet, aux restrictions en carburant diesel qui leur sont imposées dans ce qu'il sera convenu d'appeler la mini-crise énergétique que vivent présentement les Américains.

bloc-notes

par Marie CAQUETTE et Robert FLEURY

L'ampoule de l'avenir?

La compagnie Générale Electricque a mis au point l'ampoule qui doit solutionner, en partie, le problème de la conservation de l'énergie. Cette nouvelle ampoule électronique Halarc émet autant de lumière qu'une ampoule ordinaire trois positions (50-100-150 watts) en position élevée mais n'utilise qu'un tiers de l'énergie nécessaire à celle-ci.



Sa durée de vie sera de quatre à cinq fois plus longue, et son prix... considérablement plus élevé que celui de l'ampoule ordinaire. Au tarif de trois sous par kilowatt-heure, les économies en énergie réalisées en cinq ans d'utilisation représenteraient environ \$15. Elle sera disponible aux Etats-Unis en 1981. On la trouvera peu de temps après sur le marché canadien (Note de l'éditrice: ne me demandez pas ce que fabrique cette blonde "affriolante" sur la photo. Demandez plutôt à GE... qui a fourni la photo.)

Des litres dispendieux

Avez-vous remarqué l'empressement avec lequel toutes les stations d'essence, ou presque, se sont converties au système métrique? Quel bel exemple de civisme et de respect de nos dirigeants. Quel beau geste gratuit. Enfin, pas tout à fait... C'est ainsi que des stations qui affichaient, par exemple, 20.4 cents le litre au moment de la conversion, soit environ 95.9 cents le gallon, affichent aujourd'hui 21.7 cents, sans protestations de la part des automobilistes, qui paient ainsi cinq cents de plus le gallon! C'est vrai que lorsque l'on fait mettre pour \$10 de gazoline dans le réservoir de l'auto, c'est difficile de faire des comparaisons.

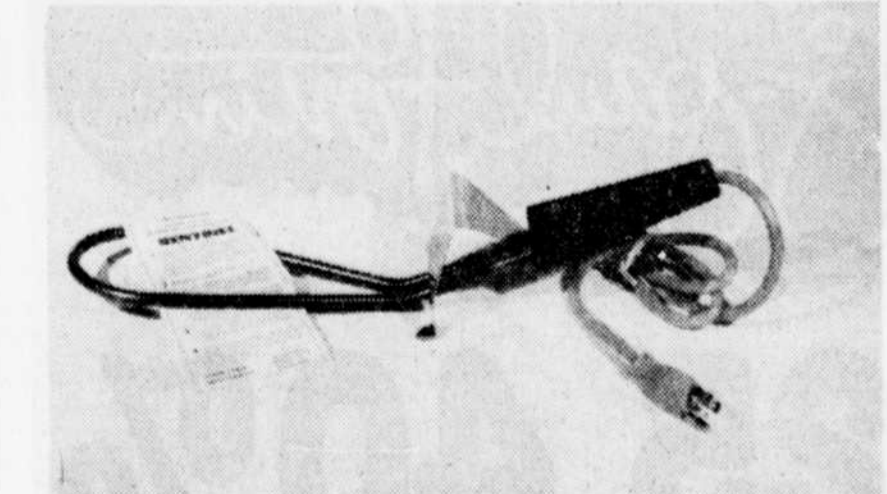
Pour vous y retrouver, il faut penser qu'un réservoir de 10 gallons contient environ 45 litres, de 20 gallons, 90 litres, etc. Une différence d'un dixième de cent le litre, c'est quatre cents et demie de différence, six, huit ou 10 cents selon votre réservoir. Une différence d'un cent le litre? C'est 40, 60, 80 cents ou \$1 encore. Mieux vaut comparer avant d'entrer dans la première station venue.

L'enfant et la réclame

Un commercial sur cinq utilise un enfant pour vendre un produit, un service ou une institution. Trente-neuf travailleurs bénévoles de l'Association des consommateurs du Québec ont visionné 2,496 annonces durant cinq jours, sur les ondes des postes de télévision montréalais 2, 6, 10 et 12: 461 réclames utilisaient les enfants, soit 18.8 pour 100, ou un commercial sur cinq. Ces chiffres ne représentent qu'une baisse de 4.5 pour 100 par rapport à l'utilisation qui était faite des enfants en publicité en 1976, lors d'une première enquête de l'Association des consommateurs du Québec.

C'est durant la période de 9h du matin à 12h30, alors qu'il y a peu de réclames publicitaires, que l'on constate le pourcentage d'utilisation des enfants le plus élevé, soit 20.7 pour 100. En soirée, le pourcentage d'utilisation des enfants descend à 16.6 pour 100. On avait constaté, en mars 1976 (après la période de Noël donc), que la fréquence d'utilisation des enfants atteignait, certains soirs, jusqu'à 45 pour 100 des annonces publicitaires.

Selon l'Association des consommateurs du Québec, on utilise toujours trop les enfants dans la publicité télévisée au Québec.



Le gadget parfait

Un bon gadget que cet allumeur électrique pour charbon de bois: vous le placez entre les briquettes, faites fonctionner 10 minutes, puis enlevez: 30 minutes plus tard, le feu est prêt. Non polluant, il est économique, et surtout sécuritaire. Il possède l'avantage de se moquer du vent.

Un seul inconvénient, sa corde trop courte: il faut absolument utiliser un fil de rallonge avec prise de terre. En camping, sur un terrain avec l'électricité, c'est encore plus économique (ce n'est pas vous qui payez...). Vendu à partir de \$3.88, il est garanti un an, approuvé CSA.

A éviter, le combustible liquide, explosif, qui nécessite de bonnes doses, n'est efficace qu'une fois sur deux, se transporte plus difficilement et répand une odeur et une pollution désagréable.

A conseiller, et très économique, les cubes de combustible solide du type Zip, faciles à transporter, sécuritaires. Ils polluent un peu cependant et nécessitent de savants échafaudages de briquettes (à l'abri du vent) pour plus d'efficacité. A partir de \$0.79. Quatre cubes d'un pouce carré suffisent pour allumer un feu.

DÉMÉNAGEZ-VOUS? ... HARRISON OFFRE
UNE BELLE SÉLECTION DE DRAPERIES, TOILES ET
ENSEMBLES DE LIT, EN SPÉCIAL CETTE SEMAINE!

3 DERNIÈRES SEMAINES

CONFECTION GRATUITE

POUR DRAPERIES ET RIDEAUX
FAITS SUR MESURE

Vous pouvez maintenant posséder de belles draperies faites selon votre goût et votre budget sans aucun frais de confection! Choisissez parmi notre grande sélection d'échantillons pour draperies faites sur mesure dans une gamme de nouvelles couleurs et dessins.

* Draperies doivent être d'un minimum de 54" ou plus de longueur. Commandes pour plafonds cathédraux ou en pente et valances découpées ne sont pas sujets à cette offre.



ENSEMBLES "SANTOS" À PRIX SPÉCIAUX

Ensemble de douillette, cache-oreiller et jupe de lit. Disponible en tons ambrés de brun et noir pour agrémenter votre décor.

SIMPLE Rég. \$74.99	DOUBLE Rég. \$89.99	QUEEN Rég. \$112.99
SPÉCIAL \$69.99	SPÉCIAL \$74.99	SPÉCIAL \$94.99

RIDEAUX CROISÉS COORDINÉS

190" x 63" Rég. \$49.99	190" x 81" Rég. \$59.99
SPÉCIAL \$42.99	SPÉCIAL \$51.99

20%
DE RABAIS
TOILES

FAITES SUR MESURE

PRIX SPÉCIAUX
TOILES
PRÊTES À POSER

20% DE RABAIS
TOILES
VERTICALES

20% DE RABAIS
STORES
VÉNÉTIENS
"BALI"

COUVRE-LITS À VOLANTS

Joli motif de fleurs. Choix de jaune, bleu, rose et beige. 100% polyester.

DOUBLE Rég. \$54.99
SPÉCIAL \$44.99
CACHE-OREILLER Rég. \$11.99
SPÉCIAL \$9.99

SERVICE À DOMICILE GRATUIT
POUR DRAPERIES FAITES SUR MESURE

Rendez-vous de jour ou du soir à votre convenance. Aucun coût ni obligation de votre part.

SIGNELEZ
656-1575

CENTRE D'ACHATS STE-FOY
656-1575
GALERIES CHARLESBOURG
626-7813



H D'UN OcéAN À L'AutRE
Harrison

tissus & draperies





voiture panier de provisions

par Robert FLEURY

Photos André BOUCHER

Description du produit	Contenant	Quant.	3e Ave - Limoulu 1 GEM	Canardière 2 Dominion	1ère Ave limoulu 3 Provibec	10e rue 4 Richelieu	3e Ave 5 Accommodation
Pain Blanc Schwartz	36g	1	1.10	1.49	1.47	1.21	1.05
Jello	3 oz	1	.32	.38	.30	.31	.32
Gélatine			(50g)	(50g)	(50g)	(1.28 oz)	
Dévis	20oz/57g	1	.75	.53	.60	.61	.79
Biscottes							
Oriscol	250g	1	1.10	.99	1.12	1.09	1.09
Ananas en tranches léger - chov	10 oz	1	.52	.44	.47	.51	.55
Sauce tomate	7 1/2 oz	4	(reg. 27) 4.81.00	(23) .92	(26) \$1.04	(28) \$1.12	(30) \$1.20
Tomates fraîches de serre	7 1/2 oz	1	.79	non disp (\$1.03)	.89	\$1.15	\$1.29
Navets rutabagas gr. petits		2		(.35 ch.) 2/52	2/60	2/66	2/49
Fèves-haricots farineuse Del Monte	14 oz	1	.41	.41	.51	.43	.49
Pêches en tranches Del Monte	28 oz	1	.85	.95	\$1.01	.81	\$1.05
Marmelades sucrées à la moutarde Habitant	24 oz	1	\$1.21	\$1.31	non disp (\$1.30)	non disp (\$1.30)	\$1.39
Laitue pomme (variété moyenne)		1	.48	.55	.69	.55	.69
Oignons	2 lb	1	.59	.49	.39	.39	.59
Consommé de bœuf Campbell	10 oz	1	.29	.33	.35	.36	.39
Echovites	1 Pqt	1	.25	(.20)	.25	(.20)	(.20)
Vermicelle Cabot	500g	2	non disp (1.11)		2/96	2/120	2/130
Sucre brun	2k	1	1.39	1.54	1.74	1.53	1.55
Coconut Galtin's	7 oz	1	.77	.93	.89	\$1.05	\$1.09
Chocolats Baker's	170g	1	(reg. 98) .89	Stand Brands .99	Stand Brands \$1.05	Stand Brands \$1.06	\$1.19
Quenich Limonade	Pqt 4 env.	1	(reg. \$1.13) .79	\$1.11	.99	\$1.23	\$1.29
Pommes de terre N.B.	20 lb	1	\$1.79	non disp (\$1.78)	\$1.99	\$1.55	\$1.79
Lait entier Lival	1 litre	2	RICHELIEU \$1.06	\$1.06	\$1.06	non disp (\$1.06)	non disp (\$1.06)
Pain Weston Weston	1 lb	1	reg. 62 29	Gakuron 29	Dana 56	Metro 56	Dana 56
Carottes	2 lb	1	Richelieu .69	.69	.75	.65	.59
Pommes McIntosh	4 lb	1	Richelieu \$1.49	\$1.69	5 lb/1.95 (\$1.56)	5 lb/1.89 (\$1.55)	3 lb/1.29 (\$1.72)
Bananes	3.37 lb pqt 8	1	Metro reg. 35 \$1.18	35/7b \$1.18	39/7b \$1.31	37/7b \$1.24	35/7b \$1.18
Panpémousses	Sac de 6	1	Metro \$1.59	\$2.67	\$1.99	\$2.02	non disp (\$2.06)
Papier hygiénique Colmanne Scott	Sac de 4	1	Richelieu \$1.09	\$1.47	\$1.48	\$1.34	\$1.34
GRAND TOTAL			\$24.58	\$27.95	\$27.89	\$27.37	\$28.83



Mme Goulet au supermarché. Les produits laitiers font toujours partie de son alimentation.

A la retraite, faire son marché prend un autre sens

J'hésitais à leur demander leur âge...

"Je vais avoir 88 ans le 1er août", a dit fièrement Gaudias Goulet. "Moi, j'en ai 77", ajoute sa femme Marguerite. Menuisier à la retraite des Travaux publics, il a lui-même construit cette maison de la 2e Avenue, il y a 51 ans. Pas un mur qui craque, qui gondole. Du solide, du bien fait.

Elle, c'est une pionnière de l'Association des consommateurs du Canada, section Québec, où, il y a deux ans encore, elle était vice-présidente de sa section. Elle n'a rien perdu de sa vivacité: à 77 ans, elle règle encore des problèmes de consommation pour des résidents de la rue. La semaine dernière, elle obtenait gain de cause aux Petites Créances pour l'une de ses voisines.

Des gens comme il ne s'en fait plus. Ils vivent avec leurs deux seules pensions de vieillesse, bénéficiant ainsi du supplément de revenu garanti: \$286 par mois chacun. Leur loyer du dessus leur rapporte juste de quoi l'entretenir. Leur vie est comme un livre ouvert: ils n'ont rien à cacher. Le budget pour l'épicerie? \$35 par semaine, incluant les articles d'entretien ménager. A l'exception de la viande, qui est achetée au prix du semi-gros, pour congélateur.

Découper les spéciaux

"Nous achetons à la pièce: 20 morceaux d'une même coupe, par exemple, c'est plus économique ainsi", dit Mme Goulet. Et lorsqu'il y a des

spéciaux, on en profite, en achetant jusqu'à la limite, parfois. Pour être sûre de profiter du spécial annoncé, elle découpe les spéciaux dans le journal; à la caissière qui se trompe sur le prix annoncé, on n'hésite pas à brandir le coupon annonçant le rabais. "Cela arrive souvent chez certains supermarchés, il faut être constamment sur ses gardes", explique Mme Goulet.

C'est une consommatrice d'expérience. Si quelque chose ne va pas, elle n'hésite pas à monter jusqu'au grand patron, et réussit toujours, par sa persistance, à obtenir satisfaction.

Les légumes à acheter, la viande, tout est planifié en fonction d'une cuisine économique. Mme Goulet passe volontiers plusieurs heures par jour à préparer des menus peu gras, nourrissants et économiques. Une poitrine de dinde à \$8 fera bien quatre, parfois cinq repas. Il faut savoir apprêter les restes. Et les Goulet n'ont jamais manqué de rien.

Les pommes de terre, les fraises et les framboises, le sirop d'érable, on achète ça directement du producteur, qu'il soit de l'île d'Orléans ou de la Beauce. Livré à domicile et entreposé dans la cave fraîche. Même chose pour les oignons et les carottes, les navets achetés au sac de 50 livres. On réalise ainsi, en saison, des économies de taille.

L'autre jour, Mme Goulet a profité d'un spécial dans le veau et en a acheté pour \$60. Elle a même eu le temps de conseiller un consommateur

qui ne savait visiblement pas quoi choisir.

Chacun son p'tit luxe

Les pâtisseries, c'est fait à la maison. Elle fait ainsi ses 100 beignes pour Noël, ses galettes à la mélasse, ses petits biscuits au sucre (très bons, soit dit en passant). Son luxe à elle, ainsi qu'elle le dit, c'est son rendez-vous régulier chez la coiffeuse.

Pour lui, c'est le câble, et le tabac à pipe, qu'il achète à la caisse, en gros contenants plus économiques. Les pipes, ce sont des cadeaux. M. Goulet regrette bien son automobile, qu'il a dû abandonner parce qu'on ne pouvait l'assurer à bon compte, à cause de son âge. Une injustice qu'il a bien ressentie alors.

Ce ne sont pas les activités qui leur manquent. Il faut s'y prendre de bonne heure pour obtenir rendez-vous, car l'entretien, les réparations, les courses, les visites au Centre-jour du pavillon Saint-Charles prennent tout leur temps. Et puis, ils reçoivent à l'occasion leurs enfants et petits-enfants.

Les activités du Centre-jour leur plaisent. Ainsi, on y fera des exercices physiques, du tricot, des sorties bien sûr. C'est ainsi que pour 25 cents aller-retour, ils ont visité Place Lebourgneuf où pour \$1, ils ont pris un très bon dîner...

Mme Goulet raconte qu'elle est la fille d'un ancien maire de Hedley Ville (maintenant Limoulu), et qu'elle se souvient des batailles électorales de l'époque, alors que les gens ne se gênaient pas pour lancer des tomates...

L'art de s'en sortir

M. Goulet est particulièrement fier

de sa propriété, qu'il entretient amoureusement. Ainsi, bien isolée et adossée sur deux côtés à d'autres maisons, elle se chauffe avec moins de 500 gallons d'huile à poêle par an. Avec un chauffe-eau Cascade 40 en location (moins cher que de le remplacer par un neuf) et la cuisine, la télé et les autres appareils, l'électricité leur coûte \$45 pour deux mois, ce qu'ils jugent très raisonnable. Le téléphone, les frais de base plus leur interurbain mensuel, un autre petit luxe. Une cuisinière combinée à l'électricité et à l'huile, unique source de chauffage et de cuisson, un petit bijou pourtant difficile à réparer (personne n'a les pièces) et que plus d'un serait heureux d'avoir dans sa cuisine.

"Les produits sans nom, ce n'est pas vraiment profitable, commente Mme Goulet. Une fois on tombe sur un bon, l'autre fois il faut le jeter. Les produits maison sont corrects, toutefois", précise-t-elle.

Ce qu'ils pensent des jeunes couples d'aujourd'hui? "Ils vivent au-dessus de leurs moyens, sur des cartes, sans penser au lendemain, alors qu'il faudra acquitter ces comptes à la fin du mois. Je les regarde faire leur marché parfois: ils achètent sans même regarder le prix."

M. Goulet sert de modèle à l'Ecole de coiffure. Pour y aller, pas question de prendre l'autobus, il n'y en a pas. Faire du poney? "Les automobilistes n'embarquent pas les vieux"... fait-il remarquer, "comme s'ils étaient des robineux, des pestiférés..."

Marguerite et Gaudias Goulet de la 2e Avenue à Québec, démontrent comment des consommateurs qui font un budget peuvent tirer leur épingle du jeu avec un revenu minimum, sans se priver pour autant.

Quand on va à pied

Quand on va à pied et qu'on fait son marché, il faut développer des muscles surtout en période de grève des autobus. Une grève qui dérange les Goulet, il va sans dire.

Les Goulet dressent la liste de leur marché le mercredi soir. Le jeudi matin, Mme Goulet va faire la première partie du marché, chez GEM en général. M. Goulet retournera en après-midi ou le lendemain, et achètera les produits plus lourds, qu'il transportera dans un chariot mobile, allant d'un endroit à l'autre au gré des spéciaux. C'est ainsi qu'il se rendra souvent au Dominion de La Canardière, près du boulevard des Capucins, le

jeudi après-midi, une bonne marche de 30 minutes. Si les spéciaux conduisent Mme Goulet chez Dominion, elle prendra l'autobus... (quand il y en a).

Un autre itinéraire s'offre aussi à elle. Elle accompagnera son gendre des 7h a.m. jusqu'au Mail Saint-Roch, pour faire ses emplettes, puis elle reviendra en fin d'après-midi avec une voisine, qui la prendra au sortir d'un marché de la 3e Avenue.

"La marche, c'est bon pour la santé", commentent en riant les Goulet. Heureusement qu'à défaut d'argent et d'autobus, ils ont le temps, la santé... et de la sagesse.



Avec sa voiturette, M. Goulet se rend jusqu'au Dominion, distant d'un bon 30 minutes de marche de sa demeure.

Un découpage de spéciaux payant

En courant les spéciaux comme ils le font à chaque semaine, Marguerite et Gaudias Goulet réalisent des économies variant de 11 à 15 pour 100.

C'est du moins ce que l'on peut constater à l'examen du tableau de relevés de prix effectué par LE SOLEIL la semaine dernière, à partir d'un marché réel effectué la semaine précédente par les Goulet dans trois marchés d'alimentation de leur quartier.

Les Goulet achètent à partir des spéciaux annoncés (annonces du SOLEIL, circulaires, etc.), selon une liste établie le mercredi soir ou le jeudi. Leurs achats s'échelonnent sur deux jours, aussi avons-nous attendu à la semaine suivante pour effectuer des relevés de prix dans les autres marchés d'alimentation.

Le marché choisi était le marché Régal de la 3e Avenue, un marché arborant l'effigie GEM. C'est leur marché de quartier habituel. Ils complètent ensuite ailleurs, selon les spéciaux annoncés. C'est ainsi qu'ils sont allés chez un Metro et un Richelieu avoisinant. Le pain, ils l'achètent au dépôt Weston.

Le marché effectué chez GEM

coûtait \$17.19, comparativement à \$18.63 chez Dominion, \$19.18 chez Provibec, \$18.95 chez Richelieu et \$20.32 dans un dépanneur de quartier. Les économies réalisées chez GEM par rapport à Dominion sont de 8 pour 100, de 12 pour 100 par rapport à Provibec, 10 pour 100 par rapport à Richelieu et de 18 pour 100 par rapport à l'accommodation visitée.

Si on prend la facture totale, incluant les spéciaux achetés chez Metro et Richelieu, les coûts sont les suivants: \$24.58 par rapport à \$27.95 chez Dominion (13 pour 100 de différence), \$27.89 chez Provibec (13 pour 100), \$27.37 chez Richelieu (11 pour 100) et \$28.83 dans une accommodation (15 pour 100).

Ce qui signifie à toutes fins utiles qu'en magasinant pour les spéciaux, les Goulet ont réalisé des économies réelles variant de 11 à 15 pour 100.

Les principales différences?

Les tomates, les pêches en tranches, la laitue pomme, le consommé, le sucre brun, le cocoanut, les brisures de chocolat et le Quenich (en spécial), le pain, les pommes, les panpémousses et le papier hygiénique, tous aussi en spécial.



Marguerite et Gaudias Goulet consultent toujours les réclames avant de dresser la liste de leur épicerie.



PRUNES

VARIETE
"RED BEAUTY"
GROSSEUR 4 X 5
PRODUIT
DE LA CALIFORNIE
CANADA # 1

.59

LB

CHAMPIGNONS FRAIS

VARIETE "CAFE"
PRODUIT DE
WATERLOO

cont. de 1 chop.

.79

JUS D'ORANGES

PUR A 100%
TROPICANA
PRODUIT DE
LA FLORIDE
bocal de 64 oz

1.98

ECHALOTES

PRODUIT
DES E.-U.

2 paq. **.33**

**FROMAGE
TRANCHE**
(ENVELOPPE SEPARMENT)
ST-GASTIN paq. de 227 g **.83**

**OLIVES
FARCIES**
MANZANILLA
HABITANT bocal de 24 oz **2.19**

**SAUCE
A LA VIANDE**
POUR SPAGHETTI
KRAFT bocal de 24 oz **.99**

**BEURRE
D'ARACHIDES**
CREMEUX
SCHWARTZ bocal de 800 g **1.21**

**GUIMAUVES
BLANCHES**
OU A SAVEURS DE FRUITS
JET PUFFED cello de 11 oz **.50**

**SPECIALITES
POUR CHIENS**
SAVEURS VARIEES
Dr BALLARD bte de 24 oz **.53**

**RASOIRS
JETABLES**
BIC carte de 4 **.79**

**CHOCOLAT
NEILSON**
(ROSETTES - MAGARONS - PASTILLES -
ROULEN CARAMEL) cello de 12 oz **1.79**

**ANTISUDORIFIQUE
IRISH SPRING**
aérosol de 180 ml **1.30**

**DETERGENT
LIQUIDE**
POUR LA VAISSELLE
PALMOLIVE bout. de 1,5 L **2.39**

**BISCUITS
CHRISTIE**
OREO pac de 400 g **1.25**

**RIZ A
GRAINS LONGS**
SEM cello de 2 lb **.79**

**SAUMON
KETA**
RED ROSE bte de 16 1/2 oz **1.99**

**BEURRE
VACHON**
(CARAMEL - FUDGE
OU SUCRE) cont. de 14 oz **.63**

**MELANGE
A PIZZA**
AU FROMAGE
KRAFT bte de 16 1/2 oz **.93**

**THE
GLACE**
ORDINAIRE OU AUX FRUITS
RED ROSE bocal de 24 oz **2.25**

**MARGARINE
DURE**
CREMEUX paq. de 1 lb **.59**

**POIVRE
NOIR**
SCHWARTZ bte de 113 g **1.35**

**SAVON POUR
LAVE-VAISSELLE**
CALGONITE bte de 50 oz **2.45**

**POPSICLE
LAVAL**
bte de 12 **1.19**

**SERVIETTES
DE TABLE**
SCOTT paq. de 180 **1.32**

**NOURRITURE
POUR ENFANTS** ²/₁ **.69**
SAVEURS VARIEES
HEINZ bocal de 7 1/2 oz

**ARACHIDES
EN ECALES**
KRISPY KERNELS cello de 300 g **.75**

**SAVON
DE TOILETTE**
IRISH SPRING 140 g **.52**

**SHAMPOING
POUR CHEVEUX** **1.26**
NORMAUX OU GRAS
COLGATE bout. de 200 ml

**COUCHES
BABY SCOTT** **2.79**
SUPER-
ABSORBANTES paq. de 24

**CEREALES
VARIEES** **.65**
POUR BEBES
HEINZ bte de 8 oz

**BISCUITS
SODA** **.63**
EN SACHETS
PREMIUM PLUS bte de 200 g



(NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITES)

JAMBON

LEGRADE

FESSE CUITE

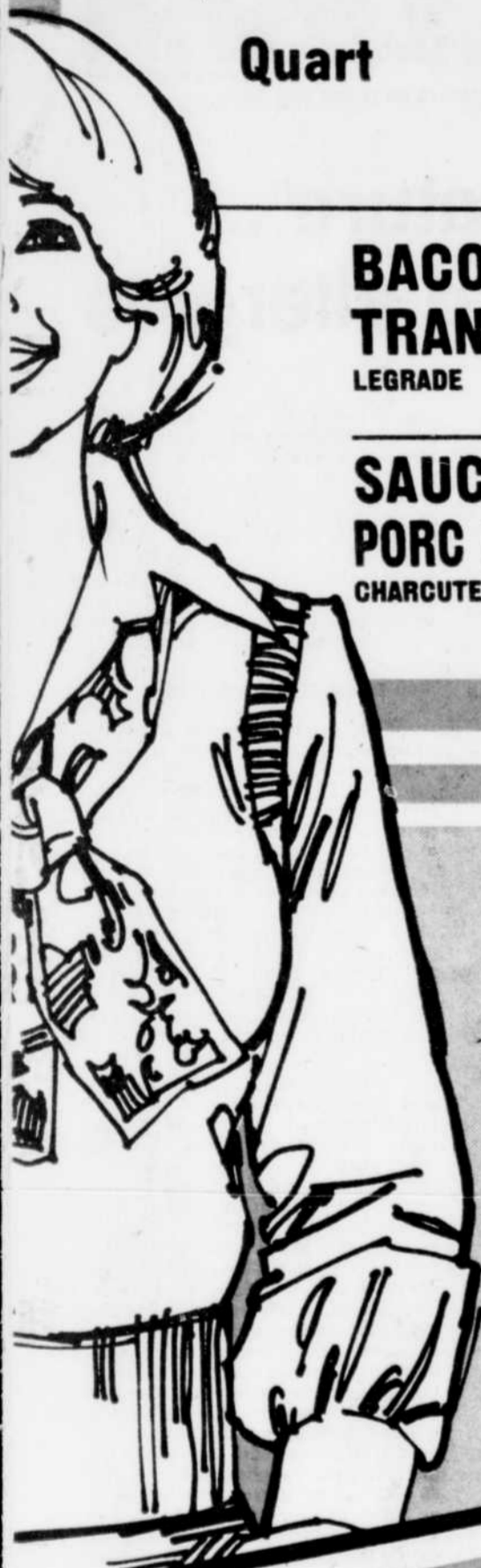
DECOUENNE - DEGRAISSE
"PRET-A-MANGER"
Bout. de la croupe

.99



LB

Quart lb **1.19** Centre ou steak lb **1.69**



**BACON
TRANCHE**
LEGRADE

lb **1.19**

PAIN DE POULET
LAFLEUR

lb **1.29**

**SMOKED
MEAT**

COORSH 4 env. de 2 oz **2.19**

**SAUCISSES
PORC ET BOEUF**
CHARCUTERIE ROY

lb **1.29**

CRETONS
LAFLEUR

cont. de 10 oz **1.59**

**SALADE
DU CHEF**

A CALORIES REDUITES
COORSH cont. de 12 oz **.65**

PIZZA

TOUTE GARNIE
ZOOM - 9" x 11 oz ch. **1.58**

**DETERSIF
EN POUDRE**

ARCTIC POWER bte de 1.2 kg **1.39**

**GATEAUX
VACHON**

BILLOTS A L'ERABLE
OU PIQUES bte de 6 **1.09**

**MOUTARDE
PREPAREE**

SCHWARTZ bocal de 24 oz **.59**

**GARNITURE
A SUNDAE**

(BUTTERSCOTCH - CAMEL -
CHOCOLAT) SHIRRIFF bocal de 8 oz **.59**

**FARINE
TOUT USAGE**

FIVE ROSES sac de 3.5 kg **1.95**

**CROUSTILLES
ORDINAIRES**

ST-CASTIN sac de 225 gr. **.69**

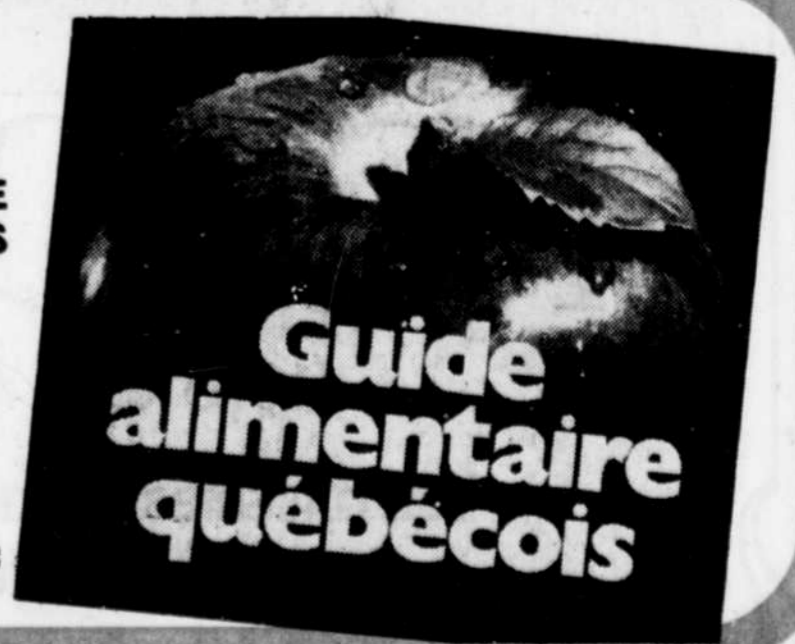


GRATUIT

PROCUREZ-VOUS LE TOUT NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE
QUEBECOIS DISPONIBLE GRATUITEMENT CHEZ TOUS LES
MARCHES D'ALIMENTATION



PUBLIE PAR LE MINISTERE DES AFFAIRES SOCIALES - QUEBEC



consommation

Les vitamines, nouvelle cure miracle des E.-U.

par Jane E. BRODY

NEW YORK (NYTNS) — Lecomprimé multi-vitamines, qu'on prend au rythme de un par jour, est une sorte de police d'assurance nutritive pour des millions d'Américains, qu'ils en aient besoin ou non. Ces dernières années, il a été éclipsé par de fortes doses de vitamines individuelles, censées pouvoir accomplir des miracles dans le cas des maux bien connus, causés par une déficience de vitamines.

Toutefois, la confusion et la controverse s'élevèrent autour des oligo-éléments. Il n'y a qu'un seul point d'admis: les vitamines sont essentielles à la santé. Mais quelles sont-elles et combien faut-il en avoir?

Les vitamines sont des substances organiques, requises dans le régime alimentaire en petites quantités (moins d'un huitième de cuiller à thé par jour), pour aider l'organisme à assimiler d'autres substances nutritives, comme les protéines, le gras et les hydrates de carbone. De plus, certaines vitamines participent à la formation des globules du sang, des hormones, des substances chimiques du système nerveux et génétique. La plupart des vitamines viennent en aide aux enzymes. Si l'une ou l'autre des vitamines manquent ou se présentent en quantités insuffisantes, des symptô-

mes caractéristiques de déficience se manifestent. La quantité recommandée par la science vise justement à prévenir cette carence, tout en tenant compte des besoins particuliers de chaque personne et de l'aptitude de l'organisme à assimiler les vitamines.

Toutefois, en raison de certaines habitudes, ou circonstances, comme la cigarette, l'usage de certaines drogues, les maladies diverses, le vieillissement, la consommation abusive d'alcool, la grossesse et l'allaitement, le besoin de vitamines peut augmenter, chez certaines personnes, au-delà des quantités ordinaires.

Contraceptifs et vitamines

Ainsi, les adeptes des contraceptifs buccaux ont besoin d'un supplément de vitamines B, comme la thiamine, la niacine, la pyridoxine et la B12, et de vitamines C. Les gros fumeurs ont besoin de plus de vitamines C, et les buveurs de plus de thiamine, de niacine, de pyridoxine et d'acide folique que d'autres, même s'ils ont par ailleurs de bonnes habitudes alimentaires.

Le vieillissement tend à assimiler moins de vitamines B et C, donc a besoin d'en prendre plus. Les malades de la jaunisse, d'affections intestinales ou

de diarrhée chronique assimilent peut-être peu de vitamines A, D, E et K.

Des usages prolongés d'antibiotiques peuvent détruire les bactéries intestinales, qui produisent une bonne partie de nos vitamines B et K. Après une intervention de la chirurgie, une maladie, une blessure ou une brûlure étendue, le corps humain a besoin de plus de vitamines C.

On affirme généralement que les régimes bien équilibrés n'ont pas besoin de vitamines additionnelles. C'est le cas des régimes qui comprennent tous les jours au moins quatre rations de céréales, quatre ingestions ou davantage de fruits et légumes, deux portions de viande, de poisson ou de volaille et de produits laitiers. Même si tout cela n'est pas parfait, en ce qui a trait aux vitamines, on considère que c'est un bon guide pour l'homme moyen.

Il est évident que nous ne mangeons pas tous de cette façon. Ceux qui sont astreints à des diètes, les petites fourchettes, les mangeurs de conserves, les végétariens peuvent fort bien manquer de vitamines; dans ces cas-là, on peut alors recourir à la pilule multi-vitamines, quoiqu'il soit encore bien plus sage d'améliorer son régime en oligo-éléments.



Ravissant, n'est-ce pas? Mais pas pour qui est allergique au poil des animaux et au pollen des fleurs.

Vous ameblez une nouvelle maison ou redécouvrez une seule chambre? La sélection fantastique de draperies, couvre-lits et toiles chez **Princesse** ajoutera une touche spéciale à votre décor, et à un prix raisonnable! Voici les spéciaux de cette semaine!

3

DERNIÈRES SEMAINES

CONFECTION GRATUITE

POUR DRAPERIES FAITES SUR MESURE

Vous pouvez maintenant posséder de belles draperies faites selon votre goût et votre budget sans aucun frais de confection! Choisissez parmi notre grande sélection d'échantillons pour draperies faites sur mesure dans une gamme de nouvelles couleurs et dessins.

* Draperies doivent être d'un minimum de 54" ou plus de longueur. Commandes pour plafonds cathédraux ou en pente et valances découpées ne sont pas sujets à cette offre.

20% DE RABAIS

TOILES VERTICALES

STORES VÉNÉTIENS "BALI"

5 ANS GARANTIE

par le fabricant

3 par Princesse

2 par Princesse

PRÊT À POSER

DRAPERIES "BERBER" MALIMO

Attrayant tissu tissé - Malimo dans la belle couleur "Berber". Tête plissées. 150" x 95". Régulier \$109.99.

SPÉCIAL \$89.99

RIDEAUX CROISÉS POLYESTER TERGAL DELUXE

Draperies délicatement froissées faites de voile polyester de qualité. Garantie pour 5 ans de ne pas se rétrécir, s'étirer ou se pâlir. Tête passe-pole et valance froissée sont inclus. Lavable à la machine. Choix de blanc, brun, bleu et miel.

120" x 54"	Rég. \$ 36.99	SPÉCIAL \$ 29.99
200" x 63"	Rég. \$ 59.99	SPÉCIAL \$ 49.99
245" x 81"	Rég. \$ 82.99	SPÉCIAL \$ 65.99
* 350" x 81"	Rég. \$129.99	SPÉCIAL \$104.99

* Commande spécial seulement

ENSEMBLES DE DOUILLETES ASSORTIS

Ensemble de douillette, cache-oreillers, et jupe de lit. Variété de couleurs.

Régulier \$89.99 **SPÉCIAL \$49.99**

20% DE RABAIS TOILES SUR MESURE

● ● ● ● ●

PRIX SPÉCIAUX TOILES PRÊTES À POSER

SERVICE À DOMICILE GRATUIT POUR DRAPERIES FAITES SUR MESURE

Rendez-vous de jour ou du soir selon votre convenance. Sans frais ni obligation.

SIGNALÉZ 656-1575

PRINCESSE

tissus & draperies

LES GALERIES CHAGNON — 837-5837

LES GALERIES STE-ANNE — 667-7181

Demandez-en à votre marchand cette semaine

La "belle nature"... synonyme d'allergies

par Jane E. BRODY

NEW YORK (NYTNS) — Des millions de Nord-Américains souffrent d'allergie et sont sensibles à des substances comme le poil de chat ou le chocolat, qu'ils peuvent éviter facilement au besoin. Souvent, cependant, la source du malaise est dans l'air même qu'ils respirent. Ils sont allergiques au pollen des arbres, des arbustes, des pelouses et des fleurs, ou aux spores et aux champignons qu'on rencontre partout sur la matière organique morte ou en décomposition. Ils sont victimes de la fièvre des foins, laquelle n'est ni une fièvre ni causée par le foin, que les allergologues préfèrent appeler la rhinite allergique ou saisonnière, ou encore la coryza.

Les symptômes de l'allergie nous sont très familiers: éternement, démangeaison et enflure des yeux, sécrétions nasales et enflure du nez, chatouillement dans la gorge et plénitude des oreilles et de la tête. Certains patients toussent et ont la respiration sifflante, surtout la nuit, ce qui les prive d'un bon sommeil. Dans les allergies aux moisissures, des symptômes du type asthmatique, comme la toux sèche, la respiration courte et sifflante, sont plus répandus; mais il arrive souvent que tout ce que la victime endure soit des troubles nasaux. Les allergies saisonnières comportent un certain nombre de symptômes plus généralisés: fatigue, mal de tête, léthargie, irritabilité et troubles intestinaux et gastriques. Certains développent des infections secondaires dans les sinus congestionnés.

L'influence du temps

La température compte aussi pour beaucoup; le beau temps ensoleillé peut faciliter le déplacement du pollen, tandis que la pluie apporte du soulagement. Mais s'il n'y a pas grand-chose à faire pour changer la température, si vous êtes sensible au pollen et aux spores des moisissures, vous pouvez éviter les promenades dans les bois et les champs durant la saison de votre malaise. Si le pollen est en

cause, évitez de faire du terrain paysagé autour de votre maison: pas d'ormes, ni érables, ni bouleaux, ni peupliers, ni chênes, ni noyers, ni sycamores, ni cyprès. Ceux qui sont sensibles à la jacobée doivent éviter les fleurs de la même famille: chrysanthème, dahlia, marguerite, cosmos, zinnia, rudbeckie et verge d'or. Ceux qui souffrent des spores du champignon doivent se tenir loin de la violette africaine et des péraniens.

Bien préparer ses vacances

Préparez vos vacances avec soin. Autant que possible, restez à l'intérieur, quand il y a beaucoup de pollen dans l'air. Pour ne rien empirer, il ne faut pas que la climatisation soit de plus de 10 degrés inférieure à la température extérieure. Ne buvez pas de boissons trop froides. Gardez votre chambre à coucher propre de toutes poussières; évitez que l'humidité pénètre dans vos meubles, oreillers, tapis, pour ne pas faciliter la moisissure. N'abusez pas du tabac, des bières fortes et des boissons alcooliques; ne surchauffez pas les pièces et évitez la fatigue et le surmenage.

Si tout cela n'apporte pas de soulagement, un traitement aux anti-histaminiques et aux décongestionnants, peut-être des gouttes dans les yeux, peuvent vous aider. Et si tout cela n'est pas suffisant, vous pouvez recourir à l'immunothérapie. Pour désensibiliser la victime de l'allergie, on commence par des tests, habituellement sur la peau, pour déterminer ce qui cause l'allergie. Puis par une série d'injections, la tolérance individuelle vis-à-vis des substances coupables augmente graduellement. Au rythme d'une ou deux par semaine, ces injections peuvent se donner durant trois à six mois. La première année, il se peut que la victime n'en retire pas tous les avantages escomptés. Toutefois, les allergologues rapportent qu'environ 80 pour 100 des personnes allergiques au pollen en retirent au moins 80 pour 100 de soulagement. L'idéal, dans le cas de la jacobée, c'est de commencer le traitement quatre ou cinq mois avant la saison, soit en mars ou avril.

DE VRAIES SAUCISSES FUMÉES NATURELLES, PUR BOEUF ET PUR PORC.

SCHNEIDERS

C'est la qualité qui fait la différence au goût.

Demandez-en à votre marchand cette semaine

En public, le droit des non-fumeurs prime

par Ghislaine RHEAULT

Au Canada, seules les villes de Toronto, Kingston et Ottawa ont adopté des règlements interdisant de fumer dans des lieux publics.

Autant au niveau provincial que municipal, il s'agit là des seuls exemples de législations d'après un porte-parole du Conseil canadien sur le tabagisme et la santé.

Ces règlements, tous assez récents, ont été ébranlés récemment par suite d'une décision rendue par la Cour suprême de l'Ontario qui déclarait invalide le règlement municipal de Toronto.

La ville de Toronto a vite réagi en adoptant un nouveau règlement, car le jugement reconnaissait à la ville le droit de légiférer sur cette question.

Le droit des non-fumeurs prime

C'est la direction d'un 'drug-store' appartenant aux mêmes intérêts que la compagnie Imperial Tobacco qui a contesté la validité du règlement.

Les trois juges de la Cour suprême provinciale ont donné raison au requérant en précisant que les obligations imposées aux propriétaires d'établissements étaient trop vagues et leur imposaient le fardeau de déterminer les moyens pour le faire appliquer.

La cour reconnaissait à la ville toutefois le droit de réglementer cette question et affirmait que le droit des fumeurs devait être subordonné au droit de leurs voisins de jouir de la santé, à l'abri des risques et de

l'inconfort provoqués par la fumée des autres.

La ville de Toronto a adopté un nouveau règlement imposant une amende de \$1.000 à toute personne qui fume dans les endroits publics. Toutefois, il appartiendra désormais aux inspecteurs des édifices municipaux de faire appliquer la loi sur réception de plaintes et non plus aux propriétaires d'établissements.

Cependant, les propriétaires visés par la loi devront afficher des interdictions de fumer sous peine eux aussi d'une amende de \$1.000.

L'Association des manufacturiers de tabac et de cigarettes et le Syndicat des travailleurs de l'industrie du tabac se sont opposés à l'application du règlement torontois.

Le tabac et la cigarette font vivre environ 600 personnes à Toronto.

Au Québec, le projet Blank

Au moment où il est de plus en plus question de restreindre le droit des fumeurs — par incitation, ou par coercition — dans les lieux publics, le jugement ontarien et la riposte de Toronto tombent pile.

Au Québec, le dernier projet de loi déposé sur cette question est l'oeuvre du député libéral Harry Blank. Il s'articule sur un principe analogue à celui qui vient justement d'être déclaré invalide à Toronto.

Ce projet de loi, le numéro 191 — qui connaîtra vraisemblablement le sort réservé aux projets de loi de l'Opposition, rendrait illégal le fait de

fumer dans les endroits publics, partout au Québec.

On entend par là, les commerces de détail, les endroits où on soigne les malades, les établissements bancaires, les caisses populaires, les salles d'attente, les assemblées publiques, les restaurants, les ascenseurs, les escaliers, les autobus scolaires, les taxis et les files d'attente de deux personnes ou plus, faisant la queue pour obtenir un service public.

Cette interdiction vaudrait pour la pipe, le cigare, la cigarette.

Il imposerait au propriétaire d'un établissement de faire quitter les lieux, de refuser de servir ou de requérir les services d'un agent de la paix contre une personne contrevenant au règlement.

L'incitation

Si les mesures coercitives sont encore rares, les incitations à ne pas fumer, dans les hôpitaux notamment, se font plus nombreuses. On assiste également à une augmentation notable du nombre de sièges et de sections réservées aux non-fumeurs dans les services de transport en commun.

L'observation de ces règles demeure cependant soumise à la bonne volonté de ceux à qui elles s'adressent.

Quand on songe à la forte proportion de fumeurs enrégés dans l'ensemble de la population, on comprend les réticences des administrateurs publics à imposer des règles qu'ils auraient souvent peine à respecter eux-mêmes.



A Toronto, un nouveau règlement interdit de fumer en public. Les travailleurs, comme ces trois jeunes filles, doivent se soumettre au même règlement.

"Jouez gagnant, cessez de fumer"

La liberté de choix est une liberté que n'ont pas les fumeurs', selon Kurt Baumgartner, directeur exécutif du Conseil canadien sur le

tabagisme et la santé. Lors d'une allocution qu'il a donnée, hier, à la 4e conférence mondiale sur le tabagisme et la santé, qui s'est tenue à

Stockholm, M. Baumgartner a affirmé que l'écrasante majorité des fumeurs renoncent à leur liberté en s'adonnant à la nicotine.

ARMAND BOUDRIAS

vente
d'été

rabais jusqu'à

50%

sur
complets
vestons sport
pantalons



1. Place Québec, Québec / 2. Place Bonaventure et 818 St-Robert St., Montréal / Les Promenades St-Bruno

ARMAND BOUDRIAS

Nouvelles et améliorées:

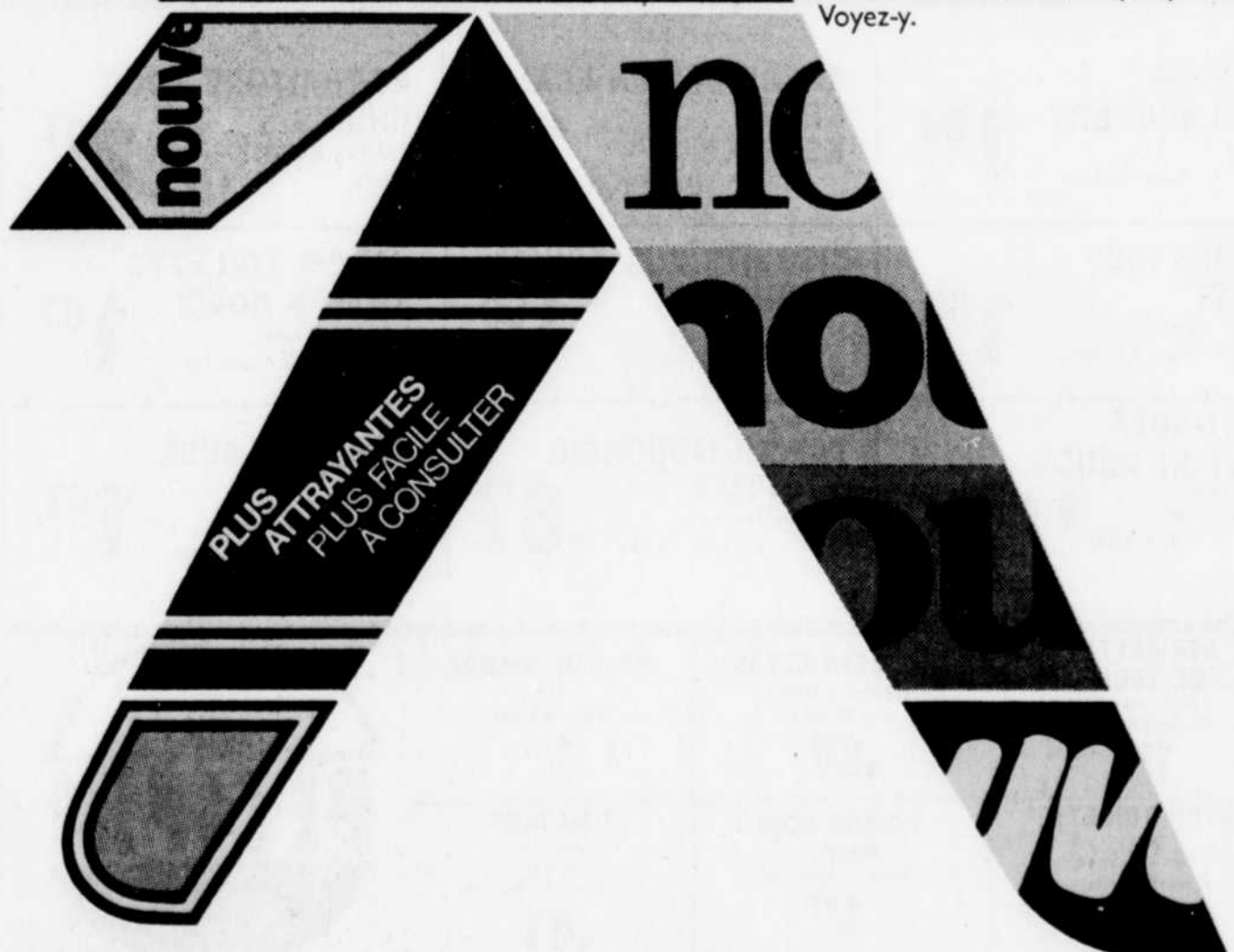


Les Pages Jaunes



Nouvelle présentation des rubriques

Cherchez les "doigts qui marchent"



Maintenant que les Pages Jaunes disposent de moyens techniques très modernes et d'une plus grande diversité, vos annonces peuvent être plus attrayantes que jamais!

D'ailleurs nos rubriques sont plus visibles, d'un graphisme plus saisissant et d'un meilleur rendement car nos Pages Jaunes sont aussi plus faciles à consulter.

Le représentant des Pages Jaunes peut vous montrer une quantité d'annonces possibles, toutes conçues pour mieux vous faire connaître.

Les Pages Jaunes de votre annuaire téléphonique: c'est là que les gens cherchent quand ils ont décidé d'acheter. Voyez-y. Voyez-y.



Quand les doigts marchent, les affaires marchent.

Pages Jaunes*

Télé-Direct du groupe Bell Canada

*Marque Déposée de Bell Canada - Télé-Direct: 1.800.387.2222



DALLAIRE

SPECIALS SEMAINE DU 18 AU 23 JUIN 1979

8500, boul. Henri-Bourassa
1875, Notre-Dame, Anc.-Lorette
427, boul. Bastien, Neufchâtel
82, rue Principale, St-Rémoald

BONNE FETE DE LA ST-JEAN A TOUS

BIFTECK DE RONDE



Tranche complète,
désossée, boeuf Canada
Catégorie A

La livre **2.24**

LAITUE POMMEE



Produit des Etats-Unis
Catégorie Canada no 1
Grosneur 24

Chacune **.55**

ROTI DE PALETTE

Coupe régulière, boeuf Canada
Catégorie A

La livre **1.34**

PECHES

Produit des Etats-Unis
Catégorie Canada no 1

La livre **.49**

POINTE DE SURLONGE

Bifteck ou rosbif, boeuf Canada
Catégorie A

2⁷⁴

La livre

CRETONS BILOPAGE

Frais

1²⁸

10 onces

BOEUF HACHE

Mi-maigre

1⁸⁴

La livre

TETE FROMAGEE

Bilopage

1⁰⁸

10 onces

ROULE AUX OEUFS

Wong Wing

1⁶⁸

Boîte de 12 s

JAMBON OLD FASHIONED

Schweitzer, désossé

3⁴⁴

La livre

BLEUETS

Produit du New Jersey
Catégorie Canada no 1

1³⁹

La chopine

RADIS FRAIS

Produit du Québec
Catégorie Canada no 1

.39

Sac de 16 onces

EPINARDS

Frais et lavés
Produit du Québec

.69

Cello de 10 onces

TOMATES AYLNER

Qualité de choix

Boîte 28 onces

.58

MIX-O EAU JAVEL CONCENTREE

Contenant 128 onces

.79

PAINS HOT DOG OU HAMBURGER DALLAIRE

Paquet 12 unités

.59

CRISTAUX A L'ORANGE TANG

Paquet 4 enveloppes de 92 grammes

1⁰⁵

FROMAGE VELVEETA KRAFT

Boîte 500 gr.

1⁷⁷

DETERSIF EN POUDRE TIDE

Boîte 2.4 kg

2⁸⁷

GATEAUX VAILLANCOURT

Assortis

Boîte familiale

1⁰⁹

ARACHIDES EN ECALES KRISPY KERNELS

Sac 1 kilo

2⁰⁹

NOURRITURE POUR CHIENS GAINES BURGER

Boeuf

2 kilo

2⁸⁷

MARINADES SUCREES McLARENS

Mélangées

Bocal 20 onces

.85

PANSEMENTS ADHESIFS CROIX-BLANCHE

Boîte 100 unités

1³⁷

ESSUIE-TOUT SCOTT

Couleurs assorties ou imprimés

Paquet 2 rouleaux

1⁰⁵

BISCUITS AUX FRUITS HARNOIS

Paquet 16 onces

1⁰⁹

PAPIER TOILETTE SWAN'S DOWN

Couleurs assorties

Paquet 4 rouleaux

1⁰⁷

MOUTARDE PREPAREE SCHWARTZ

Bocal 24 onces

.59

JAMBON CUIT MAPLE LEAF

Fesse désossée

Boîte 1 1/2 livre

3⁶⁹

PEPSI-COLA LIQUEUR DOUCE

Régulier, Diet

Bouteille 750 ml

Plus dépôt

6/1⁴⁹

PAPIER-MOUCHOIR SCOTTIES

Couleurs assorties

Boîte 200 - 2 pli

.67

CREME GLACEE CITE

Essences assorties

Contenant 2 litres plastique

1⁶⁷

SPAGHETTINI GATTUSO

Cello 1 kilo

.87

MINI-PIZZA DE LUXE McCAIN SURGELE

8 pouces

Paquet 16 onces

1⁷⁹

SERVIETTES DE TABLE SCOTT

Imprimées

Paquet 100 unités

1²⁹

MINI-SERVIETTES Sanitaires STAYFREE

Boîte 18 unités

.89

PAIN DE VIANDE KAM

Boîte 12 onces

1³¹



COUCHES Super absorbantes BABY SCOTT

Paquet 24 unités

2⁸⁷

NEUTRALISANT P.H. MOINS Mrs PISCINE

1 kilo

3⁹⁵

ASSAISONNEMENT ACCENT

4 onces

1⁵⁶

SAVON TOILETTE CAMAY

format bain - blanc ou rose

Paquet 3 unités

1⁴⁵

POIVRE NOIR SCHWARTZ

Boîte 173 grammes

1⁸⁷

CRISTAUX KOOL-AID

sucrés

enveloppes 113 grammes

.41

ACTIVANT P.H. PLUS Mrs PISCINE

1 kilo

3⁸⁵

LIMONADE BLANCHE Surgelée MINUTE MAID

12 onces

.63

CHAMPIGNONS ST-CASTIN

Morceaux et tiges

Boîte 10 onces

.80

TOUJOURS EN SUIVANT NOTRE POLITIQUE DE "PETIPRI" LES PRIX REDUITS DU BOEUF SE CONTINUENT ENCORE CETTE SEMAINE...