

À BON COEUR, BONNE ALIMENTATION



RICHARD FORTIN

Adieu veaux, vaches, cochons, lait, fromage, gâteaux, beurre; bonjour santé. Devant cette réjouissante perspective, on est bien tenté de répondre: adieu santé; bonjour veaux, vaches...

Cette conception est dépassée, s'insurge Micheline de Belder, chef du service de diététique à l'Institut de cardiologie de Montréal. Elle



PHOTO ARMAND TROTIER, La Presse
Pour Micheline de Belder, la notion de régime alimentaire est dépassée.

vient de publier un guide alimentaire axé sur la prévention de la maladie coronarienne; bref, elle sait de quoi elle cause.

Cette brochure, intitulée «Tic Tac Toc santé», est destinée à toute la famille. Elle reprend les grandes lignes du Guide alimentaire canadien en y ajoutant des raffinements qui visent à contrôler le cholestérol et les lipides sanguins.

«Nous essayons de bannir la notion de régime, parce que cette approche n'est pas efficace, explique Mme de Belder. Ce que nous voulons essentiellement, c'est que les gens acquièrent graduellement de bonnes habitudes alimentaires. Le tout est une question d'équilibre.»

«De toute façon, ajoute-elle, rassurante, on remarque que les gens qui souffrent beaucoup pour garder la forme n'abaissent pas leur taux de cholestérol en proportion de l'effort consenti.»

Ouf! Il n'est pas nécessaire d'expier toute sa vie pour mourir en santé.

Mais, car il y a un mais, il faut tout de même «faire attention». Dans la bouche d'une diététiste, cette imprécation sonne comme un conseil bienveillant du parrain de la mafia.

Viandes et poissons

Pour réduire notre consommations d'acides gras, il importe en premier lieu de diminuer notre ration quotidienne de viande. Les viandes, ce sont des protéines

(bien), mais ce sont aussi des gras saturés (très mal).

«Il faut faire attention aux portions. Nous avons pris l'habitude d'enlever le gras excédentaire et de manger de la viande maigre, mais quand nous prenons double portion, nous mangeons deux fois plus de gras. Nous suggérons 100 grammes (trois onces) de viande par jour: ce n'est pas beaucoup.»

Heureusement, il y a les poissons. Mme de Belder ne tarit pas d'éloge sur nos compères ichthyophages.

«Les poissons, ce sont des protéines idéales. Ils ont peu de matière grasse tout en apportant une qualité excellente d'acides aminés.

Même les poissons gras (saumons, harengs) trouvent grâce à ses yeux.

«Ils sont une source d'acides gras de type Oméga 3 qui semblent jouer un rôle de protecteur contre les maladies coronariennes. Il empêcherait les caillots de sang de se former en agissant sur les plaquettes.»

Une étude effectuée en Hollande a prouvé que les gens qui consomment du poisson ont cinquante pour cent moins de risque de faire une maladie coronarienne. Bref Micheline de Belder conseille de manger du poisson deux ou trois fois par semaine. Mais gare aux BPC, HPA, mirex et autres gracieusetés de nos amis industriels.

Les produits laitiers

Il paraît que depuis quelques années, boire du lait et manger du fromage, c'est très vilain, rapport



au gras qu'il y a dedans, dirait Séraphin. Pas sûr, répond Mme de Belder.

«Dans les produits laitiers, il y a aussi du calcium, précise-t-elle. Il n'est pas nécessaire de se déminéraliser pour réduire son taux de cholestérol. Il existe du lait écrémé ou partiellement écrémé, du yaourt maigre et des fromages contenant moins de 20 p. cent de matière grasse. À ce propos, je dirais de ne pas trop se fier à la texture des fromages. Les pâtes dures et

sèches sont souvent plus grasses que les pâtes crémeuses.»

Il ne faut pas oublier non plus que le lait est une bonne source de protéines complètes et que chacun de nous n'est, tout compte fait, qu'un gros tas de protéines.

Les fruits et légumes

Si votre maman vous a dit que les



fruits et les légumes, c'était très bon, et si elle vous en a gavé contre votre gré, sachez qu'elle avait raison et accordez-lui le pardon. Enfin, voilà une bonne nouvelle.

«On peut vraiment se laisser aller. Il est toutefois préférable de manger des fruits frais plutôt que de boire des jus. Les jus sont plus caloriques, ils n'ont pas de fibres et sont digérés rapidement, sans exiger d'effort de l'estomac et des intestins. Pour les légumes, c'est la même chose. Les carottes sont préférables au jus de carottes.» Nous en connaissons à qui ça va faire plaisir.

Féculents et produits céréaliers

Les pâtes alimentaires, le pain et les céréales sont constitués d'amidon, qui sont de «bons» sucres complexes. Ils ont leur place dans l'alimentation.

«On suggère de manger des produits de blé entier qui, en plus d'avoir un effet sur la mobilité intestinale, semblent faire baisser le taux de cholestérol. Une consommation de fruits, de légumes et de produits céréaliers provoque un baisse du cholestérol sanguin qui peut aller jusqu'à 7 p. cent. Le son d'avoine (grau) est particulièrement efficace.»

L'alcool et le sucre

La question est si grave que nous n'osons l'aborder, de peur d'être condamné à la tempérance perpétuelle et au caroube comme ersatz du sucre. Pour qui sonne le glas? Pour personne ou presque. Soulagement.

Mme De Belder rappelle que certaines études américaines semblent indiquer que l'ingestion de deux consommations par jour protège (relativement) de la maladie

cardiaque. Ce n'est pas le cas pour tout le monde évidemment (rien n'est parfait) et pour certaines personnes, les diabétiques en particulier, l'alcool est contre-indiqué.

Pour ce qui est du sucre, Mme De Belder est plus sévère. Du sucre, il y en a dans les fruits. Ce n'est pas une raison pour se priver à perpétuité des douceurs de la vie. Le tout est d'y aller avec modération (refrain connu).

La matière grasse

Le mot est lâché: matière grasse. «Comme nous voulons insister sur la nécessité de contrôler la matière grasse dans le sang, nous suggérons d'en consommer au maximum trois cuillérées à thé par jour. C'est peu.»

Mais des bons acides gras, cela existe. Ce sont les HDL (High density lipoprotein) qu'on trouve en particulier dans l'huile d'olive. «Mais n'oublions pas, rappelle Mme De Belder, que les Méditerranéens qui consomment beaucoup d'huile d'olive vivent dans un contexte pauvre en matière grasse.» Gare donc.

Quant à savoir si la margarine est meilleure que le beurre, c'est une question d'ordre théologique qui n'a guère d'importance.

«Il s'agit de contrôler la quantité totale de gras que nous consommons chaque jour, d'où qu'il pro-



viennent. Nous devons manger de tout, mais d'une façon équilibrée. Il faut se fixer des objectifs réalistes et ne pas croire qu'on va changer d'habitudes alimentaires du jour au lendemain. En bout de ligne, il y a la santé et un poids idéal obtenu sans effort particulier.»

Tout un programme. Lao Tseu, un philosophe chinois du sixième siècle av. J.C., prescrivait de toujours choisir la voie du milieu, celle de l'équilibre. Dans le même esprit sans doute, un philosophe gaulois du premier siècle av. J.C., Obélix, y allait d'un définitif: «Quand l'appétit va, tout va». Méditons là-dessus.

L'anorexie et la boulimie nerveuses: une croissance significative

■ L'anorexie et la boulimie nerveuses sont des troubles alimentaires graves associés à des taux significatifs de morbidité et de mortalité. Dans son numéro de janvier du POINT INN, l'Institut

national de la nutrition précise qu'environ 60 000 Canadiens souffrent d'un ou même de ces deux désordres alimentaires. Selon un des co-auteurs de la revue, le docteur

D. Blake Woodside, «L'anorexie nerveuse se manifeste généralement par un régime amaigrissant très sévère dans le but de provoquer une perte de poids importante, souvent

jusqu'à un point d'émaciation. S'ajoute également une distorsion de l'image corporelle, au point où le corps est perçu comme étant beaucoup plus gros qu'il n'est en réalité. La boulimie est caractérisée surtout par la phobie d'engraisir. Les crises boulimiques (consommation de grandes quantités d'aliments sur de courtes périodes de temps) sont généralement suivies d'activités physiques intenses, d'un régime amaigrissant sévère ou de purges excessives.»

Ces désordres alimentaires se produisent moins fréquemment chez les hommes que les femmes. Bien que la raison de cette différence reliée au sexe soit inconnue, le docteur Paul Garfinkel, également co-auteur du POINT INN, fait remarquer que: «On reconnaît que les hommes tendent à être moins préoccupés que les femmes par la minceur, ils sont donc ainsi moins portés sur les régimes amaigrissants.»

Il est également fréquent de penser que ces troubles alimentaires se manifestent surtout chez le groupe des 18-25 ans. On constate néanmoins que les premières crises se produisent souvent au début de l'adolescence ou pendant la vie adulte.

Vous pouvez obtenir de plus amples informations auprès des personnes suivantes:

Dr Nancy E. Schwartz,
présidente
Institut national
de la nutrition
(613) 725-1889

Dr D. Blake Woodside,
chercheur-boursier
de l'INN
Département de
psychiatrie
Hôpital général
de Toronto
(416) 595-4736

Solde de janvier

de jusqu'à 50% de rabais



Kaufman
of Collingwood

Yvon Loiseau inc.
meubles de distinction

En solde, grande sélection de meubles contemporains et traditionnels.
Également choix d'accessoires de décoration et lampes.

**734, boul. Labelle
Chomedey, Laval
681-4351 / 681-9555**

FABRICVILLE

\$3,000,000

SOLDE

SPECTACULAIRE
SE POURSUIT STOCK COMPLET* DE TISSUS D'HIVER

50% DE RABAIS

140 cm 150 cm
CRÈPE DE LAINE
WHISPER
CRÈPES DE LAINE
ET FLANELLE
Prix cour. 25,98 \$
Économisez 58%
10,99\$ le mètre

150 cm
TISSUS ASSORTIS
POUR
MANTEAUX
Prix cour. 19,98 \$
Économisez 60%
7,99\$ le mètre

150 cm
FLANELLE POUR MANTEAUX
SOLDE 9,99\$ le mètre
Prix cour. 22,98 \$
150 cm INTERLOCK POLYESTER
SOLDE 1,99 \$ le mètre
Prix cour. 7,98 \$
150 cm ÉTOFFE LOURDE «GRANDEUR»
SOLDE 2,99 \$ le mètre
Prix cour. 7,98 \$
ET PLUS ENCORE!

150 cm
TRICOTS
ASSORTIS
CÔTES, JACQUARDS
TRICOTS TRIPLES
ET PLUS
Prix cour. 7,98 \$
1,99\$ le mètre
Économisez 75%

150 cm
FLANELLES
ET GABARDINES
ASSORTIES
Prix cour. 6,98 \$
Économisez 71%
1,99\$ le mètre

150 cm
TENTURES
SUR
MESURE
50% de rabais
sur main-
d'œuvre

Articles de base, mur à 2,00\$, pure laine
Nouveaux arrivages de printemps, patrons
et draperies

EXCLUANT:

• RUE SHERBROOKE, 7760, rue Sherbrooke Est, Montréal, Québec H1L 1A5 384-0090
• STE CATHERINE, 354, Ste-Catherine Ouest, Montréal, Québec H3B 1A1 866-1821
• LAURENTIEN, 1240, boul. Laurentien, St-Laurent, Québec H4R 1J8 334-0910
• SOMERLED, 6444, avenue Somerled, N.D.G., Québec H4V 1S4 483-2485
• DOLLARD DES ORMEAUX, 2050, St-Regis, Dollard-des-Ormeaux, Québec H9P 1H6 683-4650
• RUE BEAUMONT, 1178, rue Beaumont, Montréal, Québec H3P 3E0 737-4765
• LA SALLE, 1655, Dollard, LaSalle, Québec H8N 1T2 385-8045
• TASCHEAU, 605, boul. Tascheau, Greenfield Park, Québec J4V 2H8 672-6884
• CHOMEDÉY, 1205, boul. Labelle, Chomedey, Laval H7V 2V5 688-1039
• DE LA CONCORDE, 1950, boul. de la Concorde, Duvernay, Québec H7G 4P5 662-1880

Le bridge

Le signal Smith pour les défenseurs



ANDRÉ TRUDEAU

Les bridgeurs qui lisent beaucoup n'apprennent rien à l'explication d'un signal utile à la défense, qu'ils connaissent sans doute, signal qui porte le nom de son auteur. Mais en voici, pour les autres, l'application. Un certain I.G. Smith, de Grande-Bretagne, l'a décrit pour la première fois dans l'édition du British Bridge World en 1963.

Ce signal intervient contre un contrat à SA. Il permet au joueur qui a entamé de savoir s'il pourra rejouer la même couleur quand il reprendra la main. De même, celui qui a entamé peut également indiquer à son vis-à-vis s'il désire un retour ou non dans la couleur entamée.

Ce signal se traduit par une haute ou une basse carte jouée par les intéressés, Ouest ou Est, en défense, lors de la deuxième couleur attaquée par le déclarant, en Sud. Rien de mieux qu'un exemple pour illustrer.

Donneur: Sud			
Vulnérabilité: tous			
Nord			
♠ 97			
♥ D 102			
♦ 7654			
♣ A R D V			
Ouest	Est		
♠ A 10842	♠ D V 5		
♥ 987	♥ R V 64		
♦ R 3	♦ 1098		
♣ 973	♣ 1082		
Sud			
♠ R 63			
♥ A 53			
♦ A D V 2			
♣ 654			
Les enchères:			
Sud	Ouest	Nord	Est
1 K	passé	2 Tr	passé
2 SA	passé	3 SA	passé
passé	passé		
Entame: 4 de Pi			

Ouest entame du 4 de Pi. Est joue le Valet et Sud gagne du Roi. Il revient d'un petit Tr vers le mort. Est doit jouer le 10 de Tr pour aviser son partenaire qu'un retour à Pi ne comporte aucun danger.

Le déclarant tente l'impasse à K. Ouest gagne et revient d'un petit Pi en toute tranquillité.

Par contre, dans la situation qui suit, Ouest entame également le Valet. Mais sur le retour Tr, Est émettra un signal différent.

Nord	
♠ 97	
♥ D 102	
♦ 7654	
♣ A R D V	
Ouest	Est
♠ A 10 8 4 2	♠ V 6 5
♥ 9 8 7	♥ A V 6 4
♦ R 3	♦ 10 9 8
♣ 9 7 3	♣ 10 8 2
Sud	
♠ R D 3	
♥ R 5 3	
♦ A D V 2	
♣ 6 5 4	

Comme on le voit les jeux sont sensiblement les mêmes. Toutefois, sur le retour Tr, au lieu de jeter son 10, Est jouera le 2, indiquant à son vis-à-vis de ne pas revenir Pi s'il reprend la main. L'impasse à K échoue, Ouest gagne du Roi, mais revient sagement du 9 de Co. Est prend de l'As, revient Pi vers la fourchette As-10 de son partenaire et le contrat est battu.

Chez Victoire

Le cercle de bridge Chez Victoire, situé au 10 566 rue Sacré-Cœur, dans Ahuntsic, offrira des cours aux débutants les mercredis et jeudis, à compter de la fin de janvier.

Les intéressés sont invités à communiquer avec Victoire, au 384-6733 pour inscription et renseignements.

À Saint-Lambert, Roger Boulé invite les intéressés à participer aux séances de duplicata qui se déroulent du lundi au vendredi inclusivement. Les sessions débutent à 19h 30, sauf le jeudi. Elles commencent alors à 13h 15. La session du mardi soir est réservée aux joueurs ne possédant que de 0 à 20 points de maître. À leur intention, une clinique précède la séance, à 18h 30.

Pour ceux qui désirent suivre des cours, M. Boulé signale qu'ils commenceront dans la semaine du 23 janvier. Renseignements: 671-9957. Ceux qui n'ont pas de partenaire peuvent téléphoner à Lucy Harris, au 465-9505.

Les enchères

Je soumetts, cette semaine, aux partenaires qui aiment discuter de leurs enchères, un petit problème tiré d'un tournoi tenu à Copenhague, au Danemark. La solution, qui paraîtra mercredi prochain, sera celle qui a permis au Suédois Sven-Ake Bjerregard de gagner le premier prix du concours.

Vous êtes en Nord-Sud, comment gagez-vous la main suivante. Nord est le donneur.

Nord	Sud
♦ D 64	♦ A R V 108
♥ 9	♥ A 872
♦ V 1074	♦ aucun
♦ D 10843	♦ A 752

Championnats d'hiver

Les championnats d'hiver de la Ligue de bridge de Montréal auront lieu à compter de demain soir, à l'hôtel Château-briand, chemin de la Côte-de-Liesse. Ils se poursuivront jusqu'à dimanche soir.

Le programme de demain soir comprend la première session d'un knockout, un tournoi de paires libres et un autre à l'adresse des joueurs détachés de 0 à 50 points de maître.

Le lendemain, tournois de paires de dames et de paires de messieurs à 13h 30, de même que tournois de 0-10 et de 0-49 chez les novices. En soirée, deuxième session du knockout, paires mixtes, paires de 0-300 et de 0-20.

Le samedi, il y a compétition pour paires de catégories «A, B et C» de même que pour paires de 0-10 et de 0-49. Même programme en soirée.

Enfin le dimanche 14 janvier, tournoi pour paires de 55 ans et plus, mouvement suisse pour équipes de calibre «A et B».

Des points d'argent seront distribués aux gagnants. Partenaires: Audrey Hart, au 747-4892; pour les novices: Yves Dion, au 526-6288.

Un défi

Sud doit relever le défi de réaliser un contrat de 4 Co dans le jeu qui suit. Comment doit-il s'y prendre?

Donneur: Ouest			
Vulnérabilité: Nord-Sud			
Nord			
♠ A D 6 4			
♥ A 10			
♦ A V 3			
♣ D 7 6 2			
Ouest			Est
♠ R V 9			♠ 10 8 5 2
♥ D V 9 3			♥ 8 4
♦ 10 6			♦ D 9 8 7
♠ A V 8 4			♠ 10 9 5
Sud			
♠ 7 3			
♥ R 7 6 5 2			
♦ R 5 3 2			
♣ R 3			
Les enchères:			
Ouest	Nord	Est	Sud
1 Tr	1 SA	2 Tr	3 Co
pas se	4 Co	pas se	pas se
pas se			
Entame: 10 de K			

Le moins que l'on puisse dire c'est qu'Est s'est montré quelque peu agressif dans son encre. De 2 Tr! Néanmoins, le problème du déclarant est de réussir son contrat. Il constate qu'il peut perdre un Pi, mais que le Roi est probablement en Ouest; il peut perdre deux atouts, un K et un Tr.

Sud joue petit K au mort et prend du Roi de K. Il tente l'impasse vers la Dame de Pi, encaisse l'As et revient Pi qu'il coupe. Petit Tr vers la Dame qui tient et petit Tr vers le Roi gagné en Ouest. Retour du 6 de K gagné au mort de l'As. Petit Tr coupé. Le déclarant est en main. Il n'a perdu qu'une seule levée et la situation est maintenant la suivante:

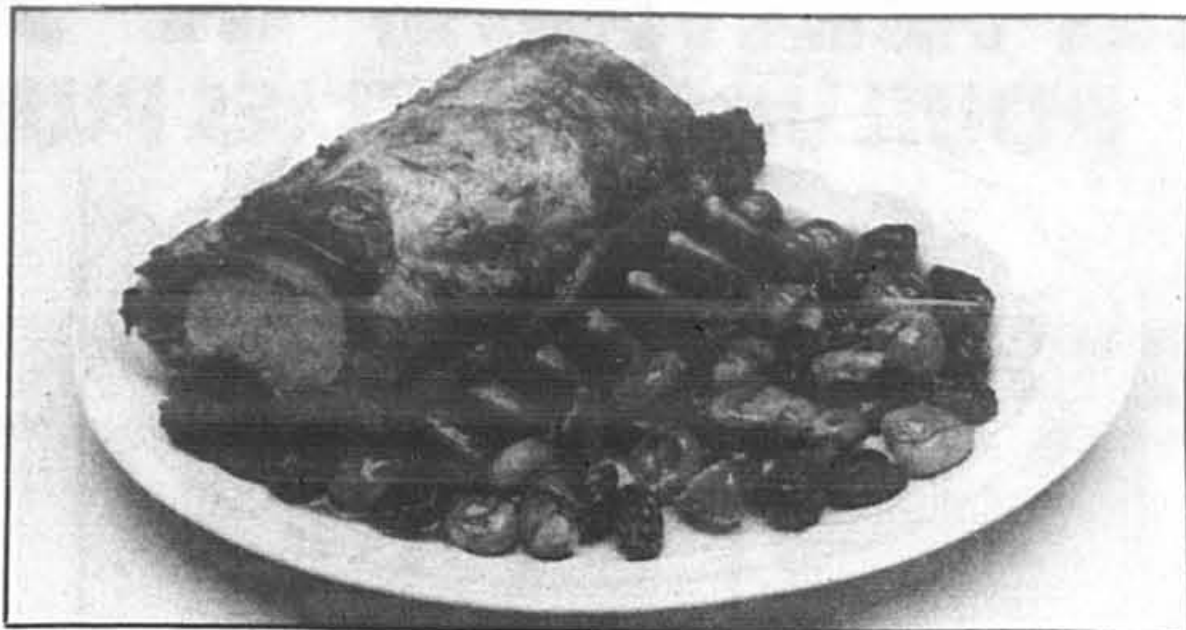
Nord	
♠ 6	
♥ A 10	
♦ V	
♣ 7	
Ouest	Est
♠ aucun	♠ 10
♥ D V 9 3	♥ 8 4
♦ aucun	♦ D 9
♣ V	♣ aucun
Sud	
♠ aucun	
♥ R 7 6	
♦ 5 3	
♣ aucun	

Sud joue un petit K vers le Valet du mort qu'Est gagne de la Dame. S'il revient Pi, Sud coupe du Roi et revient de son dernier K. Si Est revient atout, Sud jouera petit croquera l'honneur que Ouest jouera, reviendra Tr ou Pi coupé du Roi, puis petit K vers le mort. Peu importe le retour d'Est, Sud réalisera son contrat.

Cuisiner avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

**Carré de porc rôti,
aux pruneaux et aux châtaignes**

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 2 h 30
Rendement: 6 portions

**LES BONS ACHATS DE LA SEMAINE**

NOTE — Les prix sont indiqués au kilogramme et, entre parenthèses, à la livre, sauf pour quelques aliments pré-emballés

ALIPRIX

(région Québec seulement)
cuisses de poulet avec dos, 1,72 (0,78)
ailes de poulet, 2,16 (0,98)
poulet en demi ou dépecé, 2,60 (1,18)
poitrines de poulet avec dos, 3,92 (1,78)
rôti du roi, 8,77 (3,98)
épaule de porc picnic, 2,16 (0,98)
brochette de poulet, l'unité 2,28
cubes de boeuf à fondue, 10,98 (4,98)
gigot d'agneau surg., 5,89 (2,58)
filets de morue surg., 6,57 (2,98)
fromage mozzarella, 9,11 (3,68)
clementines Maroc, 1,74 (0,79)
raisins verts Chili, 4,82 (2,19)
poires Anjou, 1,74 (0,79)
champignons blancs Ont., cello 8 oz 0,99
navets Qué., 0,48 (0,22)
échalotes E.-U., paq. 0,39

MARCHE DU JOUR

bifteck de tournedos, 8,53 (3,87)
poulet frais env. 1,5 kg, 2,14 (0,97)
boeuf haché ord., 2,14 (0,97)
gigot d'agneau racc. surg., 5,89 (2,67)
fromage Brick, 9,19 (4,17)
pamplmousses blancs ou roses Fl., 8 pour 0,98
poires Crassane, 2,16 (0,98)
raisins rouges Chili, 2,16 (0,98)
pommes McIntosh Qué., cello 5 lb 1,98
carottes Qué., cello 5 lb 0,98
choux-fleurs E.-U., l'unité 1,98
chicorée ou escarole E.-U., 2 pour 0,98
aubergines E.-U., 1,50 (0,68)
choux-fleurs E.-U., l'unité 1,98

MAXI

boeuf haché ord., 2,14 (0,97)
bifteck de tournedos, 8,53 (3,87)
gigot d'agneau racc. surg., 5,89 (2,67)
bacon, 500 g 2,37
fromage Brick, 9,19 (4,17)
pamplmousses blancs ou roses, 8 pour 0,98
poires Crassane, 2,16 (0,98)
raisins rouges Chili, 2,16 (0,98)
pommes McIntosh, cello 5 lb 1,98
chicorée ou escarole E.-U., 2 pour 0,98
aubergines E.-U., 1,50 (0,68)
choux-fleurs E.-U., l'unité 1,98

AXEP

cuisses de poulet avec dos, 1,59 (0,69)
poitrines de poulet avec dos, 3,73 (1,69)
poulet dépecé, 2,62 (1,19)
bifteck de contrefilet, 15,41 (6,99)
ailes de poulet, 1,96 (0,89)
bifteck ou rosibif d'aloyau, 8,80 (3,99)
boeuf pour fondue chinoise, emb. 450 g 4,99
rôti Axep (porc et veau), 11,00 (4,99)
bacon, 500 g 2,99
fromage Forêt Noire, 13,65 (6,19)
raisins verts Chili, 3,51 (1,59)
oranges Navel Cal., la douz. 0,99
citrons choix Cal., 6 pour 0,99
poires Anjou E.-U., 1,50 (0,59)
nectarines Chili, 2,18 (0,99)
pommes de terre rouges Qué., sac 5 lb 0,99
choux verts Qué., 0,42 (0,19)
carottes Qué., sac 5 lb 0,99
concombres Mex., 3 pour 0,89

METRO

rosibif de palette (c. ord.), 2,18 (0,99)
rosibif de palette (c. eur.), 2,84 (1,29)
rosibif de côtes cr., 4,17 (1,89)
bifteck ou rosibif de côtes, 8,80 (3,99)
épaule picnic de porc fumée des., 6,59 (2,99)
soc de porc roulé, fumé, 8,13 (3,69)
gigot d'agneau surg., 5,75 (2,59)
côtelettes d'agneau surg., 8,80 (3,99)
bacon, 500 g 1,41
saumon rose du pac. surg., 8,13 (3,69)
filet de morue pac. occ. surg., 3,73 (1,69)
fromage cheddar can., 7,91 (3,59)
oranges Navel Cal., 18 pour 1,41
raisins rouges Chili, 2,18 (0,99)
pommes rouges ou jaunes Del., 1,96 (0,89)
clementines Maroc, 1,70 (0,77)
choux-fleurs E.-U., l'unité 0,99
laitue iceberg Cal., l'unité 0,89
gros poivrons verts E.-U., 2,18 (0,99)

PROVIGO

épaule de porc fumé, picnic, 2,16 (0,98)
cuisses de poulet avec dos, 1,50 (0,68)
poulet moins de 2 kg, 2,16 (0,98)
hauts de cuisse de poulet, 2,38 (1,08)
paleron de porc (soc), 2,60 (1,18)
épaule de porc picnic, 2,16 (0,98)
poitrines de poulet avec dos, 3,92 (1,78)
foie de porc, 1,50 (0,68)
bacon, 500 g 1,58
filets de sole surg. ind., 8,77 (3,98)
fromage cheddar can., 9,66 (4,38)
clementines Maroc, 1,70 (0,77)
nectarines Chili, 2,18 (0,99)
prunes rouges Chili, 2,18 (0,99)
pêches Chili, 2,18 (0,99)
pommes de terre Qué., sac 20 lb 2,19
poivrons verts E.-U., 1,96 (0,89)
laitue Boston E.-U., l'unité 0,69
champignons blancs, 227 g 1,29

RICHELIEU

bifteck de ronde des., 4,39 (1,99)
bifteck ou rosibif de pte sur., 6,59 (2,99)
bifteck de sur., 6,81 (3,09)
bifteck de côte d'aloyau 8,80 (3,99)
épaule picnic de porc fumée, 6,59 (2,99)
rôti de cuisseau de veau de lait, 16,07 (7,29)
filet de porc surg., 11,00 (4,99)
soc de porc des., roulé, 3,73 (1,69)
filets de morue pac. occ. surg., 3,73 (1,69)
fromage St-Paulin, 15,41 (6,99)
pamplmousses roses Fl., 8 pour 0,99
raisins verts Chili, 4,39 (1,99)
clementines Maroc, 1,70 (0,77)
laitue romaine Cal., l'unité 1,19
brocoli Cal., l'unité 0,99
concombres Mex., 2 pour 0,89
oignons verts E.-U., 2 pour 0,99
choux verts moyens Qué., 0,46 (0,21)

STEINBERG

rôti de longe de porc (côtes), 2,18 (0,99)
rôti de longe de porc (filet), 2,62 (1,19)
rôti de longe de porc des. (côtes), 3,92 (1,78)
côtelettes de porc (centre), 4,39 (1,99)
rôti de longe de porc (filet) des., 4,37 (1,98)
côtelettes de porc des., 6,13 (2,78)
poulet O'Grain, 4,39 (1,99)
pilons de poulet, 2,60 (1,18)
tranches de gigot d'agneau des., 12,54 (5,69)
côtelettes de longe d'agneau surg., 9,46 (4,29)
bacon, 500 g 1,99
saumon rose du pac. 1 à 2 kg, 8,80 (3,99)
clementines Maroc, 1,74 (0,79)
nectarines Chili, 2,62 (1,19)
pêches Chili, 2,62 (1,19)
gros poivrons verts Mex., 2,18 (0,99)
laitue iceberg E.-U., l'unité 0,79
choux de Bruxelles E.-U., 2,18 (0,99)
rutabagas Qué., 0,44 (0,20)
choux verts Qué., 0,44 (0,20)

SUPER CARNAVAL

bifteck de ronde ou rôti ext. croupe, 4,37 (1,98)
bifteck ou rôti de pte sur., 6,57 (2,98)
boeuf haché ord., 2,18 (0,99)
bifteck attendri, 9,44 (4,28)
bifteck int. de ronde, 6,57 (2,98)
côtelettes de porc emb. fam., 4,17 (1,89)
boeuf haché mi-maigre, 3,92 (1,78)
pommes McIntosh Qué., 1,08 (0,49)
poires Anjou E.-U., 1,30 (0,59)
clementines Maroc, 1,52 (0,69)
carottes ou oignons Qué., sac 5 lb 0,59
courgettes zucchini Mex., 1,74 (0,79)
épinards E.-U., sac 284 g 0,99
aubergines Mex., 1,74 (0,79)
tomates miniatures Mex., la chop. 1,59

INGRÉDIENTS

Sel au goût	
Poivre au goût	
1,8 kg carré de porc	(4 lb)
125 mL carottes en cubes	(1/2 tasse)
80 mL branche de céleri en cubes	(1/2 tasse)
375 mL oignon en cubes	(1 1/2 tasse)
24 mL châtaignes nature	
Eau quantité suffisante	
24 châtaignes nature	
500 mL bouillon de volaille	(2 tasses)
30 mL beurre	(2 c. à table)
45 mL sucre	(3 c. à table)

MÉTHODE

- Saler et poivrer le carré de porc; le déposer dans une plaque et le faire cuire au four à 150°C (300°F) pendant 1 h.
- Ajouter les carottes, le céleri et l'oignon et laisser cuire, en arrosant régulièrement la viande et les légumes avec le jus de cuisson, pendant 1 h 30.
- Egoutter les châtaignes.
- Retirer le rôti de porc du four.
- Déglicer la plaque de cuisson avec le bouillon de volaille, de façon à dissoudre les sucres caramélisés.
- Faire réduire ce fond, puis le passer au tamis.
- Faire cuire les pruneaux égouttés dans ce fond pendant 6 à 7 minutes.
- Faire fondre le beurre dans une poêle.
- Ajouter le sucre et faire caraméliser les châtaignes.
- Dresser le rôti sur une assiette de service; garnir de pruneaux et de châtaignes et servir avec le jus.

PHOTOGRAPHIE: Centre de ressources didactiques de l'ITHQ.

Commencez bien l'année profitez de la vente Hanes!

17% à 20% DE RABAIS

Vous avez pris la résolution de vous changer cette année? Commencez en vous offrant l'élégance des bas et bas-culottes Hanes! Tous nos modèles sont maintenant offerts à prix spéciaux... venez vite!

1. Bas de marche diaphane.

Modèle 8530. Talon et pointes renforcées. Taupe, «Barely There», «Driftwood». Pointures: longueur moyenne (9, 10, 11), grande (10, 11). Prix courant Eaton 6,00, 4,98 la paire
3 paires 14.39
Centre-ville seulement.

2. Bas diaphane. Modèle 8615.

15 deniers, pieds sandale. «Barely There» ou «Barely Black». Pointures: longueur moyenne (9, 10, 11), grande (10, 11). Prix courant Eaton 5,50, 4,49 la paire
3 paires 13.19
Centre-ville seulement.

3. Bas-culotte «Silk Reflections».

Modèle 8726. Pieds sandale, nylon et spandex. «Barely Black», «Mayfair», «Jet». Pointure unique. Prix courant Eaton 5,00, 4,09 ch.
3 pour 11.99
Centre-ville seulement.

4. Bas-culotte «Everyday».

Modèle 8090. Culotte et pointes renforcées. «Mayfair», taupe, marine, «Barely Black». Tailles A,B,C. Prix courant Eaton 2,95, 2,39 ch.
3 pour 6.99
Centre-ville, Pointe-Claire, Cavendish et Rockland seulement.

5. Bas-culotte «Everyday».

Modèle 8091. Pieds sandale. «French Linen», «Mayfair», «Barely Black». Tailles A,B,C. Prix courant Eaton 2,95, 2,39 ch.
3 pour 6.99
Centre-ville, Pointe-Claire et Cavendish seulement.

6. Bas-culotte ultra-fin. Modèle 8950.

Culotte et pointes renforcées. «Mayfair», taupe, marine, «Barely Black». Tailles A,B,C,D,E,F. Prix courant Eaton 5,00, 4,09 ch.
3 pour 11.99
Centre-ville, Anjou, Pointe-Claire, Cavendish, Laval et Rockland seulement.

7. Bas-culotte ultra-fin. Modèle 8951.

Tout diaphane, pieds sandale. «French Linen», «Barely There», «Barely Black», «Jet». Tailles A,B,C,D. Prix courant Eaton 5,00, 4,09 ch.
3 pour 11.99
Centre-ville, Pointe-Claire, Cavendish, Laval et Rockland seulement.

8. Bas-culotte super fin. Modèle 8122.

Pointes invisibles, culotte légèrement renforcée. «French Linen», «Mayfair», marine, «Jet». Tailles A,B,C,D. Prix courant Eaton 3,75, 3,09 ch.
3 pour 8.99
Centre-ville, Anjou, Pointe-Claire, Cavendish, Laval et Rockland seulement.

9. Bas-culotte super fin à culotte de maintien. Modèle 8132.

Pointes invisibles, culotte soyeuse. «French Linen», «Mayfair», «Jet». Tailles A,B,C,D. Prix courant Eaton 4,00, 3,29 ch.
3 pour 9.59
Anjou, Pointe-Claire et Laval seulement.

10. Bas-culotte «Silk Reflections».

Modèle 8715. Tout diaphane, pieds sandale. Spandex et nylon. «French Linen», taupe, marine, «Barely Black». Tailles A/B, C/D, E/F. Prix courant Eaton 5,00, 4,09 ch.
3 pour 11.99
Centre-ville, Anjou, Pointe-Claire, Laval et Rockland seulement.

11. Bas-culotte «Silk Reflections» à culotte de maintien. Modèle 8717.

Pieds sandale, spandex et nylon ultra-fin. «French Linen», «Mayfair», «Barely Black», «Jet». Tailles A/B, C/D, E/F. Prix courant Eaton 5,25, 4,29 ch.
3 pour 12.59
Centre-ville, Pointe-Claire et Laval seulement.

12. Bas-culotte «Silk Reflections» à culotte de maintien. Modèle 8718.

Pointes renforcées, spandex et nylon ultra fin. «Mayfair», marine, «Barely Black». Tailles A/B, C/D, E/F. Prix courant Eaton 5,25, 4,29 ch.
3 pour 12.59
Centre-ville, Anjou, Pointe-Claire et Laval seulement.

**BONICHOIX**

cuisses de poulet avec dos, 1,50 (0,68)
poitrines de poulet avec dos, 3,92 (1,78)
épaule de porc (paleron), 2,38 (1,08)
épaule de porc (soc), 2,60 (1,18)
gigot d'agneau, 5,91 (2,68)
poitrines de poulet des., 10,98 (4,98)
escalopes de poulet, 11,64 (5,28)
bacon, 500 g 1,99
filets de turbot surg. ind., 8,55 (3,88)
kiwis Cal., sac 1 lb 0,89
poires Rocha Port., 2,62 (1,19)
clementines Maroc, 1,70 (0,77)
papayes Brésil, l'unité 1,29
carottes Qué., sac 5 lb 1,29
tomates rouges E.-U., 1,52 (0,69)
laitue Boston, l'unité 0,69
choux de Bruxelles E.-U., cont. 284 g 0,99

BONIPLUS

cuisses de poulet avec dos, 1,72 (0,78)
poitrines de poulet avec dos, 4,14 (1,88)
épaule de porc (paleron), 2,38 (1,08)
ailes de poulet, 1,72 (0,78)
épaule de porc (soc), 2,82 (1,28)
escalopes de poulet, 11,64 (5,28)
fromage Oka, 15,39 (6,98)
clementines Maroc, 1,70 (0,77)
poires Rocha Port., 2,62 (1,19)
celeri E.-U., l'unité 0,99
carottes Qué., sac 5 lb 1,29
tomates rouges E.-U., 1,52 (0,69)

IGA BONIPRIX

poulet moins 2 kg, 1,94 (0,88)
demi-poulet, 2,38 (1,08)
cuisses de poulet avec dos, 1,50 (0,68)
poitrines de poulet avec dos, 3,92 (1,78)
jambonneau de porc, 2,60 (1,18)
gigot d'agneau, 8,33 (3,78)
rôti d'épaule d'agneau, 5,25 (2,38)
côtelettes de longe d'agneau, 9,66 (4,38)
jambonneau de porc des., 5,47 (2,48)
bacon, 500 g 1,99
filets d'aiglefin surg. ind., 9,44 (4,28)
fromage Colby, Farmers, Brick, 8,77 (3,98)
clementines Maroc, 1,70 (0,77)
oranges Navel Cal., 12 pour 1,19
pommes Granny Smith E.-U., 1,74 (0,79)
celeri E.-U., l'unité 0,89
laitue iceberg E.-U., l'unité 0,77
laitue romaine E.-U., l'unité 0,79
concombres Mex., 2 pour 0,79
oignons jaunes Qué., sac 5 lb 1,29

JOVI

bifteck int. de ronde, 6,37 (2,89)
bifteck ou rosibif de pte sur., 6,59 (2,99)
cubes de boeuf bourg., 8,80 (3,99)
foie de veau surg., 10,12 (4,59)
bifteck ou rosibif de tournedos, 10,12 (4,59)
bacon, 500 g 2,19
filets de sole surg. ind., 11,44 (5,19)
fromage Brick, 8,36 (3,79)
clementines Maroc, 1,52 (0,69)
pêches, 2,18 (0,99)
brocoli Cal., l'unité 1,49
oignons verts Cal., 3 pour 0,89
tomates rouges Fl., 1,52 (0,69)
laitue romaine Cal., l'unité 0,99

L'INTER

poulet moins 2 kg, 1,96 (0,89)
côtelettes de porc Trio, 3,51 (1,59)
rôti de longe de porc (côtes), 1,96 (0,89)
bifteck ou rosibif d'aloyau, 8,80 (3,99)
côtelettes de porc des., 6,37 (2,89)
rôti de longe de porc des., 5,93 (2,69)
côtes levées de porc, 4,17 (1,89)
côtelettes de porc (centre), 4,17 (1,89)
bifteck au poivre, 12,10 (5,49)
foie de boeuf, 1,74 (0,79)
bacon, 500 g 1,59
filets de morue, 7,91 (3,59)
fromage mozzarella, 7,47 (3,39)
kiwis Cal., sac 1 lb 0,99
clementines Maroc, 1,52 (0,69)
pommes McIntosh Qué., sac 3 lb 1,29
champignons blancs, cont. 227 g 0,99
oignons jaunes Qué., sac 5 lb 0,99
laitue Boston de serre, l'unité 0,89
poivrons rouges, 5,49 (2,49)
pommes de terre Qué., sac 20 lb 1,99

Venez ou composez
284-8484



Crédit accepté
avec
la carte Eaton



Les cartes
American Express,
Visa, et MasterCard
sont aussi acceptées.

EATON

Nous sommes... le grand magasin du Canada

RÉPARATIONS ET SERVICE POUR VOS OBJETS LES PLUS CHERS

4 DERNIERS JOURS!



Nouvelle allure pour la nouvelle année!

Canapé tout format avec tous ses coussins

Tout canapé et 2 fauteuils

49⁰⁰

89⁰⁰

Commencez la nouvelle année en beauté: faites raviver l'éclat de votre foyer. Après les réceptions des fêtes, laissez à un expert Eaton le soin de nettoyer votre mobilier rembourré.

- Tout le travail est fait chez vous.
- Frais supplémentaires pour meubles sectionnels, coton indien ou haïtien, tissus à nettoyage à sec ainsi que pour tout travail hors de la région métropolitaine
- Renseignez-vous sur notre procédé de protection contre la saleté et les taches.

Composez 339-5370
Jusqu'à vendredi, 9 h à 17 h;
samedi, 9 h à 14 h.
L'offre se termine le 14 janvier 1989.



Frais de devis à 50% de rabais pour réparations de meubles

Prix courant Eaton 32.00 **16⁰⁰***

Offrez à votre vieux mobilier une cure de jeunesse! Il est possible de remettre la plupart des meubles en excellente condition... demandez à nos experts. Téléphonez chez Eaton et obtenez un devis écrit... durant cette offre spéciale, le coût du devis est à moitié prix!

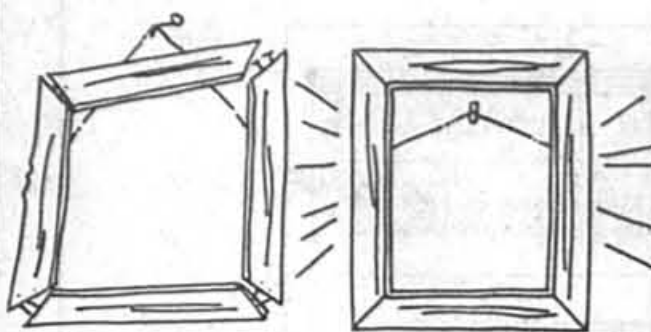
*Le coût de ce devis sera déduit du total des frais si vous faites effectuer le travail.

Rayon 1070

Composez 340-3364



Crédit accepté avec la carte Eaton.



Aucuns frais de main-d'oeuvre sur encadrement de tableaux

3⁰⁰ à 30⁰⁰

le pied de moulure

- Grand choix de modèles allant du traditionnel en bois au moderne en métal.
- Les mesures de l'encadrement sont effectuées selon vos spécifications. Apportez votre tableau ou gravure chez Eaton, nos spécialistes vous aideront dans votre choix et vous conseilleront.
- Renseignez-vous aussi sur notre service de restauration de peintures à l'huile et sur le laminage de photos et d'affiches murales.

Eaton Centre-ville, 6e étage, et à Pointe-Claire, Saint-Bruno et Rockland. Rayon 276

Achats en personne seulement

EATON

Nous sommes... le grand magasin du Canada

Attention aux matières trop grasses

JUDY CREIGHTON
Presse Canadienne

■ L'industrie canadienne de transformation continue à se servir d'huiles tropicales dans la préparation de ses produits même si quatre compagnies américaines ont décidé de ne plus employer de matières trop grasses.

Les sociétés Pepperidge Farm, Keebler Co., Kellogg's et Sunshine Co. ont annoncé qu'elles cesseront d'utiliser de l'huile de noix de coco et de palmier dont on se sert pour conserver plus longtemps les produits sur les étagères dans leurs crackers, biscuits, céréales et casse-croûte.

L'huile de noix de coco et de palmier font grimper le taux de cholestérol. Les gens ayant un taux élevé de cholestérol courent un plus grand risque de blocage des artères, ce qui mène tout droit aux maladies de coeur.

Un porte-parole de Canada Packers, principal fournisseur de l'industrie alimentaire canadienne en huiles diverses de l'huile de soja à celle de canola en passant par les huiles tropicales a déclaré ne pas connaître de compagnie ayant décidé de remplacer les matières à forte teneur de gras par d'autres produits.

J'en connais certaines qui envisagent d'autres options, a dit M. Burn Schneider, ajoutant que la plupart des huiles utilisées par l'industrie canadienne de transformation proviennent du canola, du soja et de gras animal.

Huiles préférées

Bien des produits conditionnés parmi lesquels figurent les casse-croûte, certaines soupes, les succédanés du lait, les assaisonnements, les crackers, les biscuits, les entrées congelées, les mélanges à muffin et à gâteau et les crèmes fouettées contiennent des quantités non-précisées d'huile de noix de coco ou de palmier, indique un relevé effectué récemment dans un supermarché torontois.

On peut lire sur les étiquettes de quelques-uns de ces produits des avertissements du genre «peut contenir de l'huile de noix de coco ou de l'huile de palmier», ce qui rend la tâche difficile aux consommateurs désirant savoir si l'article en question contient des matières à forte teneur de gras.

Mme Joyce Beare-Rogers, chef de la division de recherche en nutrition de Santé et Bien-être Canada à Ottawa, a fait savoir au cours d'une interview que ce genre de déclaration vague accorde une certaine flexibilité aux fabricants et leur permet de se servir d'huiles tropicales.

A certaines périodes de l'année, l'huile de palmier est plus facile à trouver que l'huile de noix de coco et le fabricant se doit d'annoncer le changement selon ce qui est disponible sur le marché, a-t-elle dit. Cependant, M. Richard Shea, président de Pepperidge Farm, a de son côté annoncé au cours d'une interview depuis son bureau de Norwalk, Connecticut, que sa firme avait conçu un produit à base d'huile de canola d'origine canadienne qui est censé remplacer les variétés tropicales.

Mais, pour Mme Beare-Rogers, les consommateurs ne disposent que d'un moyen pour éviter les matières trop grasses: «Dans le doute, abstiens-toi», et c'est ce qu'ils devraient faire.

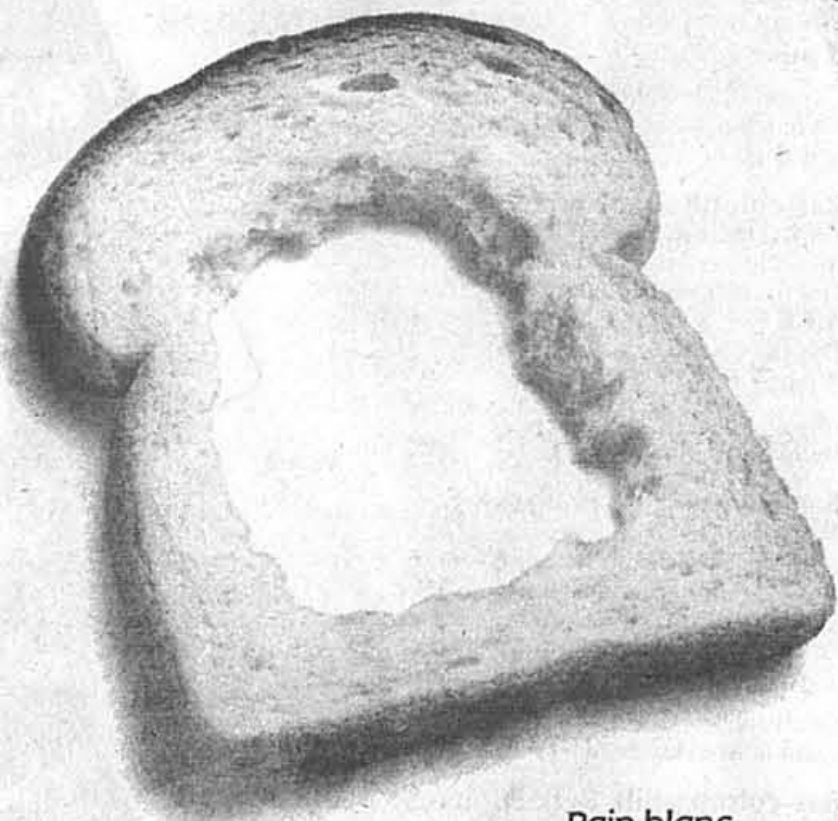
Les quatre compagnies américaines semblent avoir cédé aux pressions de la part du multimillionnaire de Nebraska Phil Sokolof, qui a dépensé \$2 millions US dans une campagne visant à exiger des produits plus sains des grands de l'industrie alimentaire.

M. Sokolof, qui a presque succombé à une crise cardiaque en 1966, a fondé, en 1985, la National Heart Savers Association pour faire connaître partout les dangers du cholestérol.

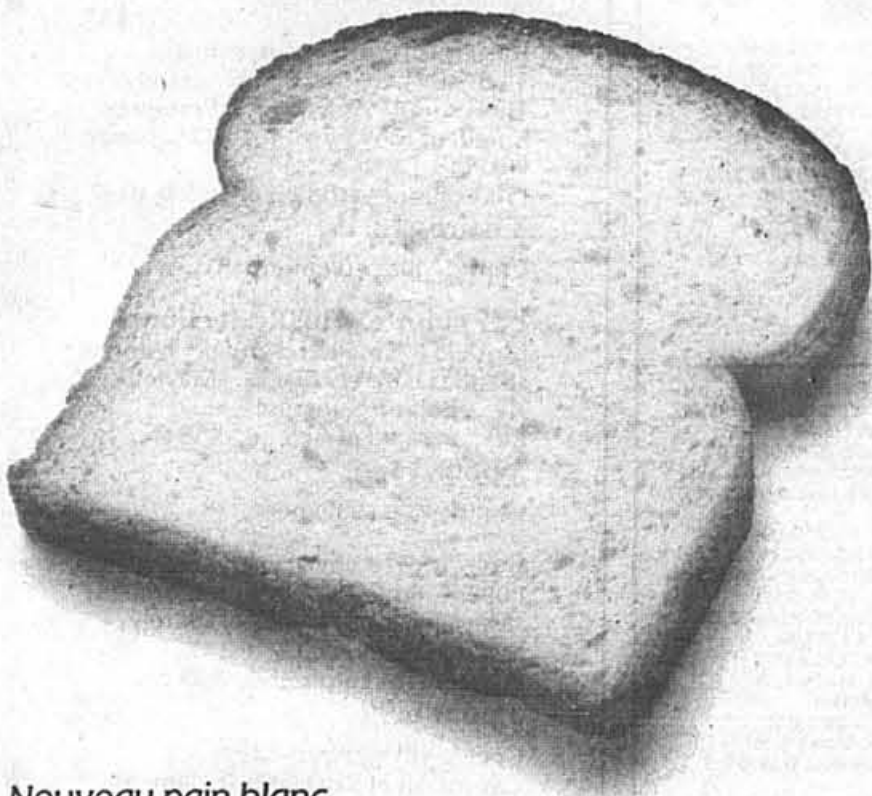
En novembre dernier, il a fait publier de la publicité dans les journaux au sujet des produits soi-disant sains mais qui sont en train d'empoisonner les Américains à cause de leur forte teneur en matières grasses.

«Je ne pense pas que les Canadiens soient si au courant des dangers que représentent les mêmes types d'aliments conditionnés pour leur santé, a-t-il opiné au cours d'une interview depuis son bureau d'Omaha, Nebraska. J'espère seulement qu'ils se réveillent bientôt et qu'ils exercent des pressions sur les fabricants afin que ces derniers n'utilisent plus d'huiles tropicales.»

Comment couper les calories sans couper le goût.



Pain blanc ordinaire



Nouveau pain blanc léger Weston®

Le nouveau pain blanc léger de Weston®: toute la richesse savoureuse du bon pain et 33% moins de calories.

Goûtez-y tout de suite!

Pour obtenir un exemplaire gratuit du carnet de recettes "Léger et délicieux", écrivez à:
Offre de livret de recettes "Pain blanc léger Weston®".
C.P. 9897, Saint-Jean, N.B. E2L 4P8

C'est la meilleure façon de découvrir les plaisirs de manger léger.

Nom: _____

Adresse: _____

Weston



La légende du coq-au-vin

■ La réputation du coq-au-vin n'est plus à faire. Tout restaurant qui se respecte le compte depuis longtemps à son menu. Sans compter les préparations maison que toute famille sert à sa table de temps à autre.

A l'origine de ce célèbre mets, une petite anecdote. Le coq-au-vin vit le jour il y a cent ans en Bourgogne (France). Une femme, dit la légende, était en train de faire cuire un ragoût de poulet quand une bouteille de vin se renversa dans la marmite. Le coq-au-vin était né. Coup de malchance à l'époque, aujourd'hui, un mets apprécié dans le monde entier.

«Le coq-au-vin est vraiment le symbole de la cuisine française, dit Alain Majorel, chef cuisinier à l'école d'hôtellerie Pierre Dubrulle, à Vancouver. J'aime toujours préparer ce plat.»

M. Majorel prépare une variante de la recette traditionnelle, ajoutant une cuillerée de pâte de tomates pour «donner au mets un goût de tomate et pour atténuer l'acidité du vin».

Le bouquet garni (feuille de laurier, thym, romarin, marjolaine, persil) réuni dans un sachet de mousseline doit être enlevé du faitout quand la préparation est à votre goût. Les petits oignons blancs, que l'on peut se procurer congelés, doivent être décongelés, puis pelés.

Coq-au-vin Alain Majorel

(pour 4 personnes)

1 poulet de 1,5 kg (3 lb), coupé en huit morceaux
50 mL (3 c. à table) d'huile végétale
50 mL (14 tasse) de carottes coupées en gros dés
50 mL (14 tasse) d'oignon coupé gros
5 mL (1 c. à thé) d'ail haché
15 mL (1 c. à table) de pâte de tomates
25 mL (2 c. à table) de farine tout-usage
250 mL (1 tasse) de vin rouge
250 mL (1 tasse) de bouillon de poulet
1 bouquet garni
Sel et poivre frais moulu

Garniture

125 g (14 lb) de porc salé ou de bacon non tranché
125 g (4 oz) de champignons, coupés en quarts
125 g (4 oz) de petits oignons blancs, pelés
15 mL (1 c. à table) de beurre
Une pincée de sucre en poudre

Chauffez l'huile dans un faitout allant au four. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites-les dorer dans l'huile, des deux côtés.

Ajoutez les carottes, l'oignon, l'ail et la pâte de tomates et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez la farine, remuez et laissez encore cuire pendant 3 minutes. Versez le vin et faites bouillir jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Ajoutez le bouillon, le bouquet garni, puis salez et poivrez au goût. Couvrez et amenez à ébullition.

Transférez le faitout au four préchauffé à 200 degrés C (400 F) et laissez cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

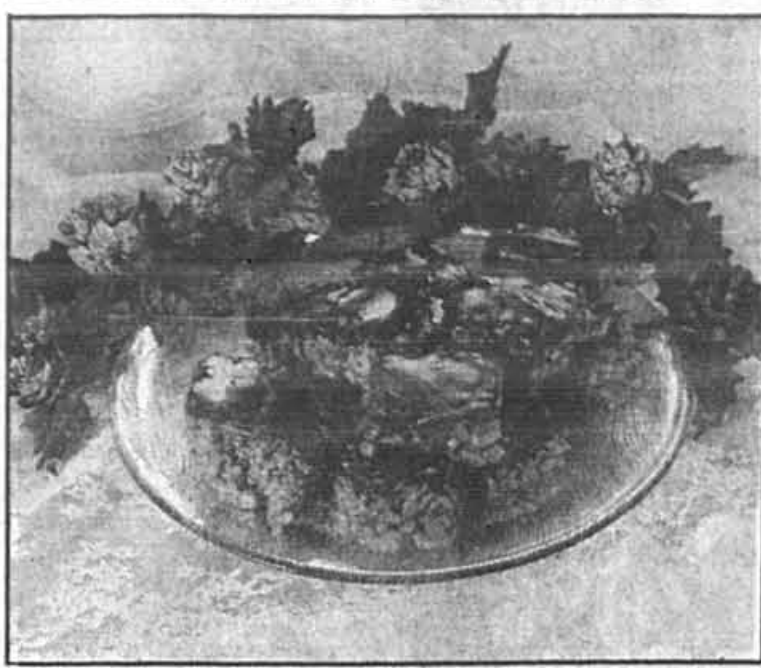
Garniture: Coupez le porc salé ou le bacon en dés de 1 cm (1/2 pouce). Mettez-le dans une casserole avec de l'eau et faites bouillir pendant 1 minute. Egouttez et faites ensuite revenir le porc dans un poêlon jusqu'à ce qu'il soit doré; enlevez-le du poêlon et mettez-le de côté. Faites revenir les champignons dans la graisse de cuisson du porc; enlevez-les. Faites chauffer ensemble le beurre et un pincée de sucre. Ajoutez les petits oignons blancs et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents, puis ôtez-les.

Une fois le poulet cuit, sortez-le du faitout et mettez-le de côté. Filtrez la sauce à la passoire, remettez-la dans le faitout et faites bouillir.

Remettez le poulet dans le faitout, ajoutez le porc salé, les champignons et les petits oignons. Amenez à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez immédiatement.

Les recettes au micro-ondes

Thérèse Daigle, professeur d'art culinaire à l'Institut national des viandes, est l'auteur du volume «La cuisine au micro-ondes à votre portée» publié aux Éditions La Presse



BARRES AU CARAMEL

450 g de caramels (bonbons) développés

1/2 tasse d'eau

1/2 tasse de beurre d'arachide

4 tasses de céréales au choix

1 tasse d'arachides non salées

Garniture

1 tasse de brisures de chocolat

1/4 tasse de beurre d'arachide

2 cuil. à soupe de beurre

Mélanger les caramels, l'eau et le beurre d'arachides dans un bol. Cuire 3 à 5 minutes à haute intensité, brasser et laisser reposer 2 minutes.

Verser les céréales et les arachides dans un plat beurré de 9 x 13 (33 x 22 cm). Verser le mélange au caramel sur les céréales. Bien mélanger avec une fourchette, tasser bien et lisser à la fourchette.

Mélanger les ingrédients de la garniture dans un bol et cuire à 50% d'intensité 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les brisures de chocolat soient fondues. Bien brasser et étendre sur les céréales. Réfrigérer 1 heure au moins avant de découper en morceaux.



VENTE DE BLANC

LES MARQUES LES PLUS PRESTIGIEUSES AU MONDE, POUR VOTRE INTÉRIEUR. Maintenant jusqu'à **60%** de rabais

• LIT •

DUVETS

Duvets de première qualité. Garantis pour toute leur durée!

	NOTRE PRIX
Jumeau.....	99,95\$
Double.....	129,95\$
Queen.....	149,95\$
King.....	189,95\$

Springmaid! 55% de rabais

ENSEMBLES DE DRAPS «American Percal»

	Prix sugg. au détail	NOTRE PRIX
Jumeau.....	60,00\$	26,95\$
Double.....	90,00\$	39,95\$
Queen.....	110,00\$	49,50\$
King.....	150,00\$	67,50\$

Le choix qui s'impose pour votre nouveau matelas

SIMMONS Beautyrest

Posturepedic

50% DE RABAIS

- Matelas et sommiers de qualité
- Prix garantis les plus bas
- Livraison rapide sans frais supplémentaires
- Plan de mise de côté
- Cadre de lit GRATUIT
- Matelas à partir de 99\$
- 30 nuits de confort garanti

DOUILLETES

FORMAT JUMBO — Réversibles

50% DE RABAIS

	Ord.	SOLDE
Simple.....	60\$	29,95\$
Double.....	80\$	39,95\$
Queen.....	100\$	49,95\$

LITS DE LAITON MASSIF JUSQU'À 50% DE RABAIS

Tête de lit à partir de 199\$

• BAIN ET TABLE •

NAPPERONS INDIVIDUELS

Économisez 20 à 50%

Classiques, brillants. Sophistiqués, contemporains ou classiques. Quelle que soit votre préférence, nous vous offrons les articles à votre goût.

NAPPES

Économisez jusqu'à 50%

La plus ravissante collection de nappes en tous genres pour toutes les occasions.

TOUTES GRANDEURS 24,95\$

Fieldcrest
30% de rabais

Serviettes et tapis de bain «Royal Velvet», disponibles en toutes grandeurs. Choix de plus de 30 superbes coloris.

RIDEAUX DE DOUCHE ET ACCESSOIRES ASSORTIS

ÉCONOMISEZ

Jusqu'à 50%

Choisissez parmi le plus vaste ensemble de rideaux de douche en tissu et vinyle.

• FENÊTRES HABILLÉES •

diaco
Louver
Drape
HunterDouglas

STORES VERTICAUX 3 1/2 po 75 po x 84 po

	Notre prix
PVC.....	34,95\$
ALUMINIUM.....	39,95\$
TISSU.....	29,95\$

STORES HORIZONTAUX CONFECTIONNÉS 1 po EN ALUMINIUM EN STOCK

	Notre prix		Notre prix
18" x 45".....	7,99	18" x 84".....	11,99
24" x 45".....	11,99	24" x 84".....	15,99
27" x 45".....	12,99	27" x 84".....	17,99
31" x 45".....	14,99	31" x 84".....	21,99
36" x 45".....	17,99	36" x 84".....	26,99
40" x 45".....	22,99	40" x 84".....	29,99
48" x 45".....	27,99	48" x 84".....	31,99
60" x 45".....	29,99	60" x 84".....	42,99

PLUSIEURS AUTRES GRANDEURS DISPONIBLES

DRAPERIES

FAITES SUR MESURE

30% à 50% de rabais

TENTURES 144 x 96 po

NOTRE PRIX 39,95\$

TERGAL DE LIN

SERVICE D'ACHAT À DOMICILE

341-7810

PARURES DE FENÊTRES

LES PLUS ÉLABORÉES

Un choix exquis comprenant: écrans Sojhi, persiennes stores genre ballon, autrichiens et russes; lambrequins, parures fantaisie... et beaucoup plus!

• PORCELAINES, CRISTAL ET CADEAUX •

NOUS AVONS TOUTES LES MARQUES RENOMMÉES.

MIKASA

ÉCONOMISEZ 40% (sur porcelaine fine)

PLUS DE 100 MOTIFS EN MAGASIN

EXEMPLE: CLASSIC FLAIR

SERVICE 20 pièces pour 4

PRIX ORD. 180\$ PRIX DE SOLDE 108\$

(SÉLECTION D'ÉLÉMENTS LIBRES DISPONIBLE)

Morton Parker

Sur les meilleurs articles en plaqué argent du Canada. Sélection géante de plateaux et accessoires.

À partir de 34,95

30% de rabais

BELFOR

Choisissez parmi un vaste assortiment de motifs.

Exemple Sabina

Verre à eau Ord. 17\$ Vente 10,99\$

Vin rouge Ord. 17\$ Vente 10,99\$

Flûte Ord. 17\$ Vente 10,99\$

10,99\$ 10,99\$ 10,99\$

Noritake

50% de RABAIS

Plus de 40 motifs. Motifs représentés: «New Orleans».

Ens. 20 pièces Rég. 298\$ VENTE 148\$



Centre Rockland

1-800-869-3333

341-7810

En dehors de Montréal, appelez sans frais le

1-800-869-3333

LINEN CHEST
Boutique & Magasin à rayons

Le choix qui s'impose



SERVICE D'ACHAT À DOMICILE

341-7810

Bouclair

La Maison de Tissus

La vente se termine samedi le 14 janvier 1989

VENTE D'ÉCOULEMENT

JUSQU'À 50% DE RABAIS

SUR LA SÉLECTION COMPLÈTE DE TISSUS D'AUTOMNE ET D'HIVER

- | | | |
|--|--|---|
| LAVAL
1720, boul. des Laurentides
667-3120 | LACHINE
3100, Notre-Dame
637-1102 | TERREBONNE
1350, chemin Moody
471-9494 |
| LAVAL
3350, boul. Saint-Martin
687-8480 | LaSALLE
Place Newman
365-7337 | GREENFIELD PARK
Les Galeries Taschereau
672-4372 |
| SAINT-LEONARD
4490, Jean-Talon
725-9175 | DOLLARD-DES-ORMEAUX
Galeries des Sources
683-4711 | SAINT-JEAN
180, Saint-Joseph
348-1145 |
| MONTRÉAL-NORD
5630, Henri-Bourassa
327-1113 | VISA | MasterCard |

L'important, c'est que vous soyez SATISFAIT!

ÉPARGNEZ jusqu'à 50%

TOUS LES TISSUS LAINEUX

Fibres mélangées, 150 cm, Grand choix de couleurs, épaisseurs et textures.

De **3⁹⁹ m** Ord. 7.99 m à **7⁹⁹ m** Ord. 11.99 m

ÉPARGNEZ jusqu'à 33 1/3%

TOUS LES VELOURS CÔTELÉS

fins, moyens, larges

De **3⁹⁹ m** Ord. 5.99 m à **5⁹⁹ m** Ord. 8.99 m

ÉPARGNEZ 50%	ÉPARGNEZ 50%	ÉPARGNEZ 20%
JACQUARD LENA	CHALLIS NOBLESSE	LAINAGES A partir de
5⁹⁹ m Ord. 11.99 m	4⁴⁹ m Ord. 8.99 m	20⁷⁹ m Ord. 25.99 m

PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX DE **20% à 50% DE RABAIS**

ÉPARGNEZ 50%

SUR TOUS LES PATRONS BUTTERICK

ACCESSOIRES DE COUTURE Choix de 30 items **2 / 100**

SACS DE BOUTONS ASSORTIS, 1 livre **1⁴⁹ ch.**

BOBINES DE FILS A SURJETER **1⁹⁹ ch.**



PATRON BUTTERICK 3019

COURS DE COUTURE

POUR DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES 85 \$ le cours, 8 semaines/3 heures semaine

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT À NOS MAGASINS

Galeries des Sources - Greenfield Park - Lachine - Jean-Talon - Saint-Martin - Henri-Bourassa

SPECTACLES

CINÉMA

ACCIDENTAL TOURIST

Dorval (2). Ven., 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 30.

Greenfield (1). Ven., 13 h 30, 16 h, 19 h, 21 h 20; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 20.

Laval (4). Du ven. au lun., 13 h 30, 16 h 05, 18 h 40, 21 h 15; du mar. au jeu., 18 h 40, 21 h 15.

Loew's (3). 13 h 30, 16 h 05, 18 h 40, 21 h 15.

Dernier spectacle ven., sam., 23 h 40.

A FLEUR DE PEAU

Carre Saint-Louis: 14 h 10, 18 h, 21 h 45.

ANOTHER WOMAN

Bonaventure (1). Du ven. au dim., 13 h 30, 15 h 30, 17 h 30, 19 h 30, 21 h 30; du lun. au jeu., 19 h 30, 21 h 30.

Cinéplex Centre-ville (1): 13 h, 15 h, 17 h, 19 h, 21 h.

APPEL À LA JUSTICE

Du Plateau (2): 17 h 15, 19 h 20, 21 h 25.

Laval (5). Du ven. au lun., 15 h 40, 19 h 25, 21 h 40; du mar. au jeu., 19 h 25, 21 h 40.

Parisien (5): 14 h 30, 16 h 50, 19 h 10, 21 h 35.

Versailles (6): 16 h 40, 19 h, 21 h 20.

AU SERVICE DE CES DAMES

Carre Saint-Louis: 11 h 30, 15 h 20, 19 h 10.

AVENTURIERS (LES) DU TIMBRE PERDU

Astre (2). Du ven. au dim., 13 h, 14 h 50, 16 h 40, 18 h 30; du lun. au jeu., 19 h.

Chambly. Sam., dim., 13 h 30, 19 h 30, 21 h 30; lun., mar., 19 h 30.

Longueuil (1). Du ven. au lun., 12 h 30, 14 h 30, 16 h 45, 19 h, 21 h 15; du mar. au jeu., 19 h, 21 h 15.

Omega (1). Du ven. au dim., 13 h 15, 15 h 30, 17 h 30.

Paradis (2). Du ven. au dim., 13 h, 14 h 50, 16 h 40, 18 h 30; du lun. au jeu., 19 h.

Pointe-Claire (6). Du ven. au lun., 12 h, 14 h 20.

BABETTE'S FEAST

Cinéplex Centre-ville (5): 13 h 05, 15 h 15, 17 h 25, 19 h 30, 21 h 35.

BAGDAD CAFE

Cinéplex Centre-ville (4): 13 h, 15 h, 17 h, 19 h, 21 h.

Complexe Desjardins (3): 13 h 10, 15 h 10, 17 h 05, 19 h 10, 21 h 15.

BEHIND THE GREEN DOOR

Guy: 9 h 50, 12 h 16, 14 h 42, 17 h 08, 19 h 34, 22 h.

BELLE-MÈRE (MA) EST UNE EXTRA-TERRESTRE

Berri (3). Du ven. au lun., 10 h 30, 12 h 45, 15 h, 17 h 15, 19 h 30, 21 h 45; du mar. au jeu., 12 h 45, 15 h, 17 h 15, 19 h 30, 21 h 45.

Carrefour Laval (1). Du ven. au dim., 12 h, 19 h 50, 22 h 05; du lun. au jeu., 19 h 05, 21 h 25.

Carrefour Laval (2). Du ven. au dim., 17 h, 19 h 30; du mar. au jeu., 19 h 15, 21 h 30.

Paradis (1). Du ven. au dim., 13 h 15, 15 h 15, 17 h 15, 19 h 15, 21 h 15; du lun. au jeu., 19 h 15, 21 h 15.

BUSTER

Palace (3): 13 h 30, 15 h 30, 17 h 30, 19 h 30, 21 h 30.

CHOCOLAT

Cinéplex Centre-ville (6): 17 h 15, 19 h 25, 21 h 35.

COCKTAIL

Astre (2). Du ven. au dim., 20 h 15, 22 h 15; du lun. au jeu., 21 h.

COCOON (2)

Brossard (1). Du ven. au dim., 13 h 45, 16 h 20, 19 h 05, 21 h 25; du lun. au jeu., 19 h 05, 21 h 25.

Jean-Talon. Du ven. au dim., 13 h 15, 16 h 15, 19 h 21 h 20; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 30.

19 h, 21 h 20; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 30.

Laval 2000 (2). Du ven. au dim., 12 h 30, 14 h 50, 17 h 05, 19 h 25, 21 h 45; du lun. au jeu., 19 h 25, 21 h 45.

Paradis (3). Du ven. au dim., 15 h 15, 15 h 20, 17 h 30, 19 h 45, 21 h 50; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 10.

Place Alexis-Nihon (3): 14 h, 16 h 10, 19 h 19, 21 h 35.

Pointe-Claire (8). Du ven. au lun., 16 h 40, 19 h 10, 21 h 40; du mar. au jeu., 19 h 10, 21 h 40.

Saint-Denis (2): 13 h 30, 16 h 30, 19 h, 21 h 25.

DIRTY ROTTEN SCOUNDREL

Astre (3). Du ven. au dim., 13 h, 15 h 05, 17 h 10, 19 h 15, 21 h 20; du lun. au jeu., 19 h 15, 21 h 20.

Carrefour Laval (4). Du ven. au dim., 12 h 10, 14 h 30, 16 h 55, 19 h 25, 21 h 45; du lun. au jeu., 19 h 10, 21 h 35.

Cinéma Egyptian (1): 13 h, 15 h 10, 17 h 15, 19 h 25, 21 h 35.

Place Alexis-Nihon (1): 13 h 30, 16 h, 19 h, 21 h 20.

Pointe-Claire (3). Du ven. au lun., 12 h 20, 14 h 30, 16 h 40, 19 h, 21 h 20; du mar. au jeu., 19 h, 21 h 20.

DRÔLE D'ENDROIT POUR UNE RENCONTRE

Parisien (4): 12 h 50, 15 h, 17 h 05, 19 h 15, 21 h 25.

Pine 12, Sainte-Adèle: 20 h 20.

FANTÔMES EN FÊTE

Greenfield (2). Ven., 15 h 15, 19 h 25, 21 h 30; du lun. au jeu., 19 h 25, 21 h 30.

Laval (3). Du ven. au lun., 17 h, 19 h 10, 21 h 20; du mar. au jeu., 19 h 10, 21 h 20.

Dernier spectacle ven., 23 h 30.

Parisien (1): 12 h 25, 14 h 40, 17 h, 19 h 10, 21 h 35.

Rex 11, Saint-Jérôme. Ven., 17 h 20, 19 h 20, 21 h 20; du lun. au jeu., 19 h 20, 21 h 20.

Versailles (3). Ven., 12 h 40, 14 h 50, 17 h, 19 h 10, 21 h 30; du lun. au jeu., 19 h 10, 21 h 30.

FEMMES AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

Berri (1). Du ven. au lun., 19 h 15, 21 h 15; du mar. au jeu., 19 h 15, 21 h 15.

Berri (4). Du ven. au lun., 11 h, 13 h, 15 h, 17 h; du mar. au jeu., 13 h, 15 h, 17 h.

FESTIN DE BABETTE

Complexe Desjardins (1): 12 h 50, 15 h, 17 h 10, 19 h 20, 21 h 30.

FISH CALLED WANDA (A)

Loew's (5): 12 h 15, 14 h 30, 16 h 40, 19 h 05, 21 h 20. Dernier spectacle ven., 23 h 35.

FUTUR IMMÉDIAT

Berri (5). Du ven. au lun., 11 h 30, 13 h 30, 15 h 30, 17 h 30, 19 h 30, 21 h 30; du mar. au jeu., 13 h 30, 15 h 30, 17 h 30, 19 h 30, 21 h 30.

HONEYMOON IN PARADISE

Carre Saint-Louis: 12 h 50, 16 h 40, 20 h 30.

ITINÉRAIRE D'UN ENFANT CÂTÉ

Carrefour Laval (2). Du ven. au dim., 12 h 05, 14 h 35, 19 h 30, 22 h; du lun. au jeu., 19 h 05, 21 h 35.

Complexe Desjardins (2): 12 h 05, 14 h 15, 16 h 45, 19 h 15, 21 h 45.

JOSEPHINE EST DE LA FÊTE

Commodore: dès 18 h.

LAND BEFORE TIME

Cinéplex Centre-ville (6): 12 h 45, 14 h 15, 15 h 45.

Faubourg Sainte-Catherine (4): 12 h, 13 h 45, 15 h 30, 17 h 15, 19 h, 20 h 30.

Pointe-Claire (2). Ven., sam., dim., lun., 12 h, 13 h 45, 15 h 30, 17 h 15, 19 h, 20 h 45; du mar. au jeu., 20 h 45.

LECTRIC (LA)

Berri (2): 19 h 30, 21 h 30.

Cinéplex Centre-ville (9): 13 h 10, 15 h 10, 17 h 10, 19 h 10, 21 h 10.

MADAME SOUSATZKA

Bonaventure (2). Du ven. au dim., 13 h 45, 16 h 05, 19 h, 21 h 15; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 15.

Dauphin (1). Du ven. au dim., 13 h 30, 16 h, 19 h, 21 h 30; du lun. au jeu., 19 h, 21 h 30.

SUITE À LA PAGE E6

Prix en vigueur jusqu'au 14 janvier 1989

Super vente IGA



*marque de certification d'IGA Canada Itée

Boniprix



approvisionné par
Hudon et Deaudelin Itée

Notre cahier publicitaire vous propose de nombreuses autres aubaines. (Si vous ne recevez pas ce cahier publicitaire, demandez-en un à votre marchand IGA.)

POULETS FRAIS
Catégorie Canada "A"
Moins de 2 kg

194 \$/kg

88¢ /lb

LAITUE ICEBERG
Produit des États-Unis
Canada No 1
Grosseur 24 Ch.

77¢

JUS DE FRUITS OASIS 1 L

99¢

the paper sponge white swan

ESSUIE-TOIT WHITE SWAN 2 roul.

69¢

[illegible]

Imprimeries commerciales avec département de photocomposition et service de photocopies et de reliure avec un chiffre d'affaires dépassant le million de dollars. Cette compagnie possède trois points de vente dans la région de Montréal.

Les informations concernant cette vente ne seront communiquées qu'à des personnes ou sociétés qui seront intéressées d'en faire l'acquisition et capables de prouver leur expérience dans le domaine des arts graphiques et leur capacité financière par une telle transaction.

Qu'il s'agisse de vendre ou d'acheter, veuillez écrire en donnant toutes les informations pertinentes à: P.H.A. et Associés, c.a., case postale 242, Montréal (Québec) H3X 3T4. Les renseignements seront traités sous le joug de la confidentialité.

6722001-0-120

RESTAURANT centre ville, culture, boïls, 5 jours semaine, 150 places, 900 \$/sem., inf. R. Tremblay, 914-0425, imm. R. Tremblay inc., 277-7283.

RESTAURANT fast-food, 5 jours, 60 places, terrasse, idéal pour couple, M. Roland, 252-3532, imko inc.

RESTAURANT Fast Food. A vendre, à louer ou association. Possibilité d'acheter mobilier, 428-0332.

RESTAURANT MIKES, 136 places, centre-ville est, bon chiffre d'affaires, prix \$750,000, inf. J. 227-1142.

RESTAURANT 5 Jours, local coulé, 325-1651 Chamoville Crr.

RESTAURANTS - (DIVERS) -
AMPELLEZ L'EXPERT
M. PLATON 744-4311
MARK & JANE 744-4311

12-5

JIM DEVIS

BRETT KOTH

© 1995 United Feature Syndicate, Inc.

IMMOBILIER

170 COMMERCES

RESTAURANT, très bien situé, excellent chef d'offices, clientèle fidèle, prix réduit pour le client. Franchise Jockey 878-3011. Sac. Imm. Sélection Inc.

RIVE-SUD, manufacture de portes et fenêtres, occasion d'affaires, commerce très intéressant. M. Lacombe 688-1128, 679-3011. Sac. Imm. Sélection Inc.

ROSEMONT, 3 dépendances, licences, indépendants. Volume 700,000 à 1,500,000. Coin Paré, 663-6366, 663-1291. Local CR.

SALLE DE RECEPTIONS à 5 min. de Sorel, air climatisé, repas de cabane à sucre servis de 4,000 à 10,000. G. Boudreau, 678-4401, M. Morley, 658-6636.

SALON bronze, 440,000. Turcad Goulet courtiers Inc. 374-5744.

SALON de coiffure à Côte St-Louis. Bonne occasion. Soir 447-2939.

SALON de coiffure à vendre. Tél. 762-0538.

SALON de coiffure à vendre, prêt à discuter. 387-1464.

SALON esthétique à vendre. D.D.O. clientèle établie, 626-3698 ou 671-2220.

SALON DE COIFFURE bien situé, rue Jarry, bonnetterie, bon potentiel, tout équipé. M. Huberdeau 722-7277.

SERVICE d'entretien piscine, revenu \$131,94. Yolande C. Goulet courtiers Inc. 374-5744.

ST-HUBERT, tabac, dans centre commercial, chiffre d'affaires \$132,000. Possibilité d'agrandissement. Françoise Morvan 651-3300, 651-3351.

MONTREAL TRUST, COURTIER

ST-SAUVEUR, boutique de vêtements pour dames, très connue au centre-ville. 227-3608 ou 226-8444.

STATION SERVICE 2 portes, belle, excellent, 75,000. Chiffre d'affaires 100,000. P. Ouellette, M. Rolland, 252-5232 Imka CR.

ST-EUSTACHE, Restaurant-bar, four à bois, bon potentiel, excellent. M. M. Education Court. 255-1018.

TABAC, semi-dépendance, bas prix. 729-8970.

VARENNES nouveau, boutique de vêtements unisexes, volume annuel 150,000. 655-7788.

RICHARD NERON 655-7788. IMMECCABLE CRI 641-1324.

VILLE LAURENCE 378 route 335.

Bois 44 places, excellent complet. Bâtisse belle condition, bonne clientèle. 999,000. Une ou deux. Hyp. et permis non transférables. Omer Massicotte 682-0101.

REMAX 200 INC. CTR

VILLE EDWARDS, dépanneur avec bar, 75,000. Chiffre d'affaires 100,000. P. Ouellette, M. Rolland, 252-5232 Imka CR.

VOUS CHERCHER un investisseur intéressé? Casse-croûte, dépanneur, hôtels-motels, etc. dans différentes régions du Québec. Env. Yvon Holm, 227-5333.

REMAX IMMO COURT CTR

180 ESPACES COMMERCIAUX INDUSTRIELS A LOUER

A BAS PRIX MONTREAL 1,000 à 5,000 pi. car, béton, bois, 550 volts, air climatisé, 270-8227, 393-7200. Semaine: 10h à 17h, samedi: 10h à 12h.

A BOUCHERVILLE, industriel, 2,000 pi. car et plus, 684-9932.

A MONT-ROYAL ET FULLUM 3,800 pi. car, 1er étage, en partie aménagée. 7 bureaux, 2000 parking, 55 pi. car. 729-9899.

A VILLE ST-LAURENT 4,000 à 32,500 pi. car. Bureaux sur mesure.

- Site près autoroutes et aéroport - Immeuble libre, prêt à occuper - Occupation libre janvier 89 - 678-4267, Courtois profitez.

ANJOU 19 car, 2,500, 4,000, 8,400 et 9,600 pi. car. Gledy 678-4267, Courtois profitez.

ATELIERS, entrepôts, 1008 pi. car et plus, 327-2160.

BOISBRIAND 3,300 pi. industriel, avec 2000 pi. de garage, 4255 pi. car. net. 681-3433.

BONEMPLACEMENT - cv4800 commerciale, 688 pi. car, 684-9932.

BONNE AFFAIRE A ST-MICHEL 62 pi. 6800 et 11,500 pi. car. d'espace industriel, 2ème étage, avec convoyeur, bureau, 678-4267.

BOUCHERVILLE, 1,000 et 2,400 pi. car, dans bâtisse face à centre d'affaires, prêt à occuper par professionnels. Communiqués avec Jean Chouard 651-1006, 655-5224.

MONTREAL TRUST, COURTIER

CHOMEDÉY, 4233 boul. Notre-Dame, coin Dover, nouveau magasin, 1,142 pi. car, 678-4267, Courtois profitez.

COTE ST-PAUL, environ 1,000 pi. car, plus cave, vitrine et entrée privée sur De l'Église près La Grande, très bonne exposition, 550 car mois, 678-4267.

DE 7 à 12,000 pi. car, avec bureaux, 4000 pi. d'hangar, 89, ou 103 Av. Murray Mills: 639-7777.

PLATEAU, RUE ST-DENIS Magnifique local commercial 2,240 pi. car. Idéal pour galerie d'arts et autres commerces en immeuble d'occupation immédiate. Colette 286-2524.

PLAZA ST-HUBERT 2 magasins, 4,500 pi. car et 8,400 pi. car. à louer. Gilles Phaneuf, 689-2888. IMM. SELECT, COURTIER

PLUSIEURS ESPACES Industriels disponibles, V.A.X.I.B. 1,000 pi. car, occupation immédiate. Local Langelier 689-8154, 683-0257. Michel Langelier Inc. CR.

R.D.P., 5,000 pi. car, industriel plus espace de car, 324-4531.

RUE ST-CATHERINE OUEST, 1000 pi. car, 684-9932.

ST-DENIS près Gifford, 1,000 pi. car, air climatisé, 678-4267.

ST-DENIS, rue chaudière, 1,400 pi. car, 678-4267.

ST-LEONARD, P. Gagnon, 678-4267.

ST-MICHEL 1,000, 3,000, 4,700 et 12,600 pi. car. Gledy 678-4267.

TRANSCANADIENNE est de bout. des Sources, 9,085 pi. car, zone pour déchargement de véhicules, disponible fev. 89, 649-5725.

TRANSCANADIENNE est de bout. des Sources, 9,085 pi. car, zone pour déchargement de véhicules, disponible fev. 89, 649-5725.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

TERREBONNE 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

LAVAL 3000 pi. car, bureau ou local médical. Très bon site sur Carleton Place. 678-4267.

180 ESPACES COMMERCIAUX INDUSTRIELS A LOUER

CRESCENT, idéal pour restaurant ou bureau. 333-6658.

DE MAISONNEUVE est prêt à louer. 3000 pi. car, 678-4267.

ESPACE commercial à louer, avec cuisine et espace de rangement, idéal pour petite entreprise, 1ère et 2ème étages. 640-4075.

ESPACE de bureau à louer jusqu'à 4,000 pi. car, situé près du métro, 4000 pi. car, 678-4267.

ESPACE A LOUER d'environ 1,75 pi. ca. au rez-de-chaussée, local central, 4000 pi. car, 678-4267.

DEVICORP INC. FRANCOIS LABRECQUE 514-878-1523

GRANBY, espace industriel, entre 5000 et 30 000 pi. car. avec 6000. 484-1712.

HENRI-BOURASSA, R.D.P. 3000 pi. car, 678-4267.

INDUSTRIELLE neuve, sections de 2,400 et 3,500 pi. car. bureaux, porte garage. 327-1400.

L'ASSOCIATION tout équipé pour boulangerie ou autres, 733-4214.

LAVAL - INTERSECTION BOUL. ST-MARTIN ET HURVILLE. Nouvel édifice à louer. De 2,000 à 10,000 pi. car. 678-4267.

LAVAL, 1501-4310, Laval, 3,000 pi. car, 678-4267.

LAVAL, 1533 boul. out. 440, salle de montage 2,000 pi. car, 678-4267.

LOCAL commercial 2000 pi. car. sous-sol. 4667 Jarry est. 324-4380.

LOCAL commercial, 1,200 pi. car. renove, toilette, bureau, sous-sol. 678-4267.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

LOCAL commercial à louer, 1,500 pi. car. boul. Le Carlier, Laval, 681-1185.

180 ESPACES COMMERCIAUX INDUSTRIELS A LOUER

VIMONT, centre commercial, 4,000 pi. car, 378-8333 ou 641-4351.

7400 ST-LAURENT 13000 pi. car, 678-4267.

33,400 pi. car. (étage complet) ou possibilité de subdivision, 649-4185.

182 COMMERCES A LOUER

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME PRÈS DE LA RUE SAINT-LOUIS, 2000 pi. car, 678-4267.

2985 ou 2949 NOTRE-DAME

OFFRES D'EMPLOIS...

POSTES PERMANENTS

AGENT DE PERSONNEL

Avantages sociaux
Secteur Nord-Ouest
Assumez l'administration des avantages sociaux d'une entreprise œuvrant à l'échelle nationale.

- Diplôme universitaire en relations industrielles ou domaine connexe;
 - Bilinguisme parlé et écrit;
 - Minimum de 3 ans d'expérience en avantages sociaux;
 - Minuterie et entente.
- Salaire selon l'expérience.

TECHNICIEN(NE) EN TRAITEMENT DE TEXTE

Centre-ville
Jusqu'à 20 000 \$
Service de la traduction d'un bureau de professionnels. On exige l'expérience du «Microsoft Word» et «PageMaker» sur «Macintosh», maîtrise du français écrit et conversation anglaise.

Michelle Laurin
875-0545
Bureau du centre-ville

SECRÉTAIRES

DE DIRECTION
2 postes au centre-ville
25 000 à 28 000 \$

Un véritable poste d'adjointe, impliquant responsabilités et exigeant affinité pour les chiffres et excellente grammaire dans les deux langues.
Un second poste exigeant de solides antécédents de secrétariat, sténo dans les deux langues et connaissance du traitement de texte.

Marie-Josée Forand
875-0545
Bureau du centre-ville

PRÉPOSÉ(E) AUX PRÊTS HYPOTHECAIRES

20 000 à 22 000 \$
Au sein d'une importante entreprise du centre-ville.

- Trois à cinq ans d'expérience pertinente;
- Bilinguisme

SECRÉTAIRE BILINGUE

Longueuil
19 200 \$
Poste varié au sein du Service de l'ingénierie d'une entreprise en pleine expansion.

- Maîtrise du «WordPerfect» ou du «AES» essentielle;
- Bilinguisme parlé et écrit;
- Voiture nécessaire.

Lucie Mallette
875-0545
Bureau du centre-ville

LÉONARD & PARISIEN
1105106-4-300

La Cie de Pavage d'Asphalte Beaver
est actuellement à la recherche d'un(e)

Téléphoniste-réceptionniste

Relevant du gérant du personnel, vous vous occupez des appels venant de l'extérieur et de l'intérieur de l'entreprise en plus d'assumer des tâches reliées à la distribution et à la livraison des soumissions.

Il sera également de votre ressort de recevoir les visiteurs se présentant à la réception et de les référer à la personne concernée, ainsi que d'assurer le suivi des entrées et départs des employés en poste.

Vous connaissez le SX-100 de Mitel ou toute autre console téléphonique équivalente. Parfaitement bilingue, vous avez une belle présentation. A votre entente s'ajoutent la patience et une facilité particulière dans vos communications orales et écrites.

Faites parvenir votre curriculum vitae avant le 20 janvier prochain à M. Alain Lavoie.



La Cie de Pavage d'Asphalte Beaver Ltée
Division du Groupe Devesco Ltée
5250, rue Amiens
Montréal-Nord (Québec) H1G 3G5
Tél.: (514) 324-5200

Nous offrons des changes d'emploi égaux à tous.
1105212-4-300

SECRÉTAIRES ET OPÉRATRICES DE TRAITEMENT DE TEXTES

A ce titre, vous dactylographiez la correspondance et les rapports, assurez le suivi et la mise à jour des dossiers ainsi que filtrerez et achèverez les appels téléphoniques.

En plus de détenir un diplôme en secrétariat combiné à deux années d'expérience pertinente, vous devrez être en mesure de travailler sous un minimum de supervision et dans un milieu de travail à la fine pointe de la technologie où l'initiative et l'autonomie seront grandement appréciées. Le bilinguisme écrit et parlé sera un atout important.

Nous offrons un salaire concurrentiel, une gamme complète d'avantages sociaux ainsi qu'un horaire de travail attrayant.

Si vous êtes intéressée à relever ce défi, n'hésitez pas à faire parvenir votre curriculum vitae à: Linda Howe, Service des ressources humaines, C.P. 325, Tour de la Bourse, Montréal (Québec), H4Z 1H8.

Samson Belair
Conseils en gestion

Deloitte / Samson

1105475-8-300

ABB
ASEA BROWN BOVERI

La compagnie Asea Brown Boveri Inc., un chef de file canadien dans la mise en marche et la fabrication de produits électriques lourds depuis plus de 50 ans, est à la recherche d'une personne compétente pour combler un poste à la division des systèmes de puissance à Pointe-Claire.

Secrétaire

Dans un milieu dynamique de travail en équipe, vous aurez à effectuer des tâches de secrétariat pour les diverses personnes s'occupant des projets, des soumissions, du marketing, etc.

Vous détenez un diplôme en secrétariat et une expérience de deux années pour un groupe technique. De plus, vous connaissez le traitement de texte, de préférence Multimate. Le bilinguisme est essentiel pour ce poste.

Veillez faire parvenir votre curriculum vitae à l'adresse suivante:

Service des ressources humaines
Asea Brown Boveri Inc.
1600, montée Sainte-Julie
Varenes (Québec) J0L 2P0

Nous offrons des chances d'emploi égaux à tous.

1105458-8-300

Le Salon Birger Christensen de la maison Holt Renfrew
est à la recherche d'un(e)
Conseiller(ère) en fourrures
ainsi que d'un
Commis au bureau des achats de fourrures.

Les candidat(e)s pour le poste de Conseiller(ère) en fourrures doivent avoir fait la preuve de leurs compétences dans les ventes, de préférence dans le domaine de la haute couture.

La personne idéale pour combler le poste de commis au bureau des achats de fourrures doit être autonome, dynamique et peut travailler avec un minimum de supervision. Les responsabilités incluent la fixation des prix et la distribution des fourrures ainsi que la coordination des activités entre les magasins à travers le pays. La dactylographie et de l'expérience sur ordinateurs sont nécessaires.

Les personnes bilingues intéressées sont invitées à se présenter chez

Holt Renfrew
Département des ressources humaines
1300, rue Sherbrooke ouest, 7e étage

1105540-8-300

DRAKE
PERSONNEL

SECRÉTAIRE EXÉCUTIVE

V.P. Finances

25-27 000 \$

Notre client du centre-ville est à la recherche d'une secrétaire bilingue avec expérience sur traitement de textes, capable de traduire de l'anglais au français. Si vous êtes une personne mature et discrète, avec l'expérience indiquée, cette compagnie vous offre d'excellents avantages sociaux. Vous pouvez me contacter:

SUZANNE FYFE
384-2906

SECRÉTAIRE JUNIOR

14 000 \$

Êtes-vous énergique? Alimenteriez-vous être en charge de votre propre bureau? Voici une excellente occasion pour une secrétaire débutante qui possède beaucoup d'ambition.

Notre client recherche une personne à entraîner pour diriger son propre bureau. Habileté en comptabilité et dactylo un atout. N'hésitez pas! C'est la chance de votre vie!

Bienvenue à celles qui retournent sur le marché du travail.

ANNE VANIER
384-2906

RÉCEPTIONNISTE

15-17 000 \$

Excellente occasion pour une réceptionniste bilingue.

Cette grande compagnie en expansion rapide cherche une réceptionniste avec bonne dactylo, organisation et qui peut coordonner une réception active.

Si vous aimez beaucoup les tâches variées, les responsabilités et une atmosphère amicale... S.V.P. appelez:

NICOLA MOUNT
384-2906

1105452-8-300

CRÉMAZIE

50, Place Crémazie, Bureau 410

UN APPEL SUFFIT POUR UNE NOUVELLE CARRIÈRE

RÉCEPTIONNISTE DACTYLO: bilinguisme, connaissance traitement texte, 19 000 \$

SECRÉTAIRES INTERMÉDIAIRES: 8 postes, bilinguisme, connaissance du McIntosh ou autre I.T., 20 000 \$ - 22 000 \$

SECRÉTAIRE DACTYLO: métro Jean-Talon, 20 000 \$

SECRÉTAIRE EXÉCUTIVE: sténo bilingue, Valleyfield, 27 000 \$

RÉCEPTIONNISTES: 1/2 journée 13 h à 17 h, 9 000 \$

WANG: bilinguisme, travail d'équipe, 20 000 \$

Plusieurs autres postes permanents et temporaires sont disponibles pour des personnes possédant de bonnes grammaires et la maîtrise d'un traitement de texte.

CHANTAL BECOTTE
MADELINE MARTEL

1105528-8-300

288-3178
Madeleine Martel inc.

Diversey Wyandotte Inc.

Représentant(e) Technique

Notre compagnie, leader au Canada dans le domaine des produits chimiques spécialisés, œuvrant dans le secteur des restaurants, hôpitaux et hôtels est à la recherche d'un (une) représentant(e) technique capable de développer et servir notre clientèle présente et future.

Le(la) candidat(e) devra être bilingue, autonome, prêt(e) à se déplacer occasionnellement. Vous aurez à promouvoir notre gamme de produits ainsi que voir au bon fonctionnement des contrôleurs servant au dosage des produits utilisés par notre clientèle.

Nous offrons: une formation de base, un salaire plus commission totalisant un très bon revenu, une allocation pour automobile ainsi qu'une gamme complète d'avantages sociaux.

Si ce poste vous intéresse, faites parvenir votre curriculum vitae ou appelez pour rendez-vous jeudi et vendredi les 12 et 13 janvier entre 9 h 30 et 16 h au 444-8000.

Demandeur: Pierre Dalpé

Chef du Service Régional des Ventes

1105477-8-300

Représentant, service technique

Chez Kodak Canada Inc., la qualité du service après vente est aussi importante que celle de nos produits.

Nous sommes présentement à la recherche d'un candidat ayant des aptitudes à travailler avec le public et possédant un DEC en électrotechnique, ou l'équivalent pour remplir un poste de représentant de service.

Le candidat doit connaître le français et l'anglais. Une expérience dans le service de photocopieur est un atout.

Kodak Canada Inc. offre une formation technique complète, une rémunération intéressante, une gamme complète d'avantages sociaux, ainsi que l'usage d'une voiture.

Faites parvenir votre curriculum vitae à

KODAK CANADA INC.
2, Place du Commerce
Verdun (Québec) H3E 1A1
a/s Directeur des services après vente

1104216-8-300

SECRÉTARIAT

SECRÉTAIRE LÉGAL

24 000 \$

Étude légale située au centre-ville recherche secrétaire avec expérience dans le domaine notarial, litige et corporatif. Le(la) candidat(e) doit maîtriser parfaitement la sténo et avoir une excellente grammaire. Le traitement de textes serait un atout. Bureaux somptueux, avantages sociaux ou-dessus de la moyenne et chances d'avancement. PRIÈRE D'APPELER:

GILSLAINE DAOUST
842-5555

bureau 1800, 2000, St. McGill College
quantum

SECRÉTAIRE PERMANENT 3 JOURS SEMAINE

10 \$ - 14 \$ / H

Vous voulez un emploi avec responsabilité et défi et bien le voici, notre client recherche une secrétaire bilingue pour son bureau situé près du métro Charlevoix. Vous devez avoir du traitement de textes et une expérience en médical ou pharmaceutique serait définitivement un atout. Appelez dès maintenant. PRIÈRE D'APPELER:

JOSÉE PERRAULT
842-5555

bureau 1800, 2000, St. McGill College
quantum

SECRÉTAIRE INFORMATIQUE

22 000 \$

Poste senior pour secrétaire bilingue avec propre correspondance. Avancement possible.

SECRÉTAIRE JUNIOR

17 000 \$

Compagnie en immobilier demande junior bilingue. Avancement possible pour devenir secrétaire exécutive. PRIÈRE D'APPELER:

NANCY AMAR
842-5555

1105111-8-300

bureau 1800, 2000, St. McGill College
quantum

DRAKE PERSONNEL

WEST ISLAND SECRÉTAIRE INTERMÉDIAIRE

Pour directeurs des ventes

et du marketing

22 - 23 000 \$

Importante corporation, chef de file dans son domaine, cherche une secrétaire bilingue avec minimum 1 à 2 ans d'expérience. Si vous pouvez vous charger de la traduction, aimez assumer des responsabilités tout en effectuant un travail varié, que votre dossier professionnel dénote de la stabilité, veuillez communiquer immédiatement avec moi.

MARIANNE DAWSON
630-0322

1105462-8-300

WEST ISLAND
755, boul. St-Jean

Bureau 301

POSTES TEMPORAIRES

SONDAGE

TÉLÉPHONIQUE

Après d'une clientèle d'affaires.

- Bilinguisme;
- Expérience en sondage téléphonique, un atout.

TECHNICIEN(NE)

EN TRAITEMENT DE TEXTE

Permanence après 15 semaines

Centre-ville
Travaux variés au sein d'une importante multinationale. Très bons avantages.

- Expérience du «Microsoft Word», version française 4.0 ou d'un autre logiciel;
- Très bonne grammaire dans les deux langues.

SECRÉTAIRES BILINGUES AVEC TRAITEMENT DE TEXTE

Court et long terme
Des entreprises de renom requièrent vos compétences et la maîtrise des logiciels de traitement de texte suivants:

- «Wang»
- «MultiMate»
- «Displaywrite 4» («Visiotexte 4»)

Renée Cassiani
875-0545

Bureau du centre-ville

LÉONARD & PARISIEN
1105104-8-300

DRAKE
PERSONNEL

SECRÉTAIRE

20 000 \$ +

Société prestigieuse située au centre-ville est à la recherche de 2 secrétaires avec traitement de textes. Vos compétences en bilinguisme, grammaire et votre bon sens de l'organisation vous assureront ce poste.

HELA DIAMOND
281-1930

COMPTABLE

20-25 000 \$

Excellente opportunité pour un(e) comptable bilingue avec un DEC en comptabilité et 3 ans d'expérience. Si vous cherchez beaucoup de responsabilités et des possibilités d'avancement, vous allez adorer ce poste. Cette compagnie vous offre une gamme complète de bénéfices. Si vous cherchez une atmosphère de travail stimulante et hautement intéressante, n'hésitez pas.

ROSETTA MORRETTO
281-1930

COMMIS-COMPTABLE

SENIOR

27-30 000 \$

Importante entreprise du centre-ville est à la recherche d'un(e) commis-comptable senior bilingue pour s'occuper de la comptabilité complète de la compagnie. Excellents bénéfices marginaux et avancement de carrière. Appelez:

JAHNET BROWN
281-1930

1105453-8-300

CENTRE-VILLE

1001, de Maisonneuve O.

Bureau 650



Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

OFFRE D'EMPLOI

OPÉRATEUR

USINE DE TRAITEMENT DES EAUX

Sous la responsabilité du surintendant à l'Usine de traitement des eaux, le titulaire est principalement tenu de voir à l'opération, l'entretien et la surveillance de l'équipement utilisé et d'effectuer les vérifications courantes, les analyses de contrôle et le dosage des produits chimiques.

EXIGENCES:
• Détenir un diplôme d'études collégiales en assainissement des eaux, ou toute combinaison de formation et d'expérience jugée satisfaisante selon la directive 006 émise par le ministère de l'Environnement du Québec;
• Bonne connaissance de l'équipement utilisé;

• Connaissance de la mécanique générale;
• Résider à Saint-Jean-sur-Richelieu ou s'engager à s'y établir dans un délai de seize (16) mois de la date de son engagement.

SALAIRE: Selon la classe 5 de la convention collective des employés manuels.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: Toute demande, traitée confidentiellement, devra parvenir au Service des Ressources humaines à l'adresse mentionnée ci-dessous, avant 16 h 30 le mercredi 18 janvier 1989.

Service des Ressources humaines
Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu
Case postale 1025
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué.
J3B 7B2

1104294-8-300

FORMICIEL
IMPRIMERIES ADMINISTRATIVES FORMICIEL INC.

Distributeurs de formules d'affaires est à la recherche d'une

SECRÉTAIRE-RECEPTIONNISTE.

Tâches:
• Secrétariat;
• Réception;
• Service à la clientèle;
• Support à la comptabilité.

Exigences:
• Bilingue;
• Dactylo 40 mots et plus;
• Dynamisme et initiative sont recherchés;
• Expérience et/ou formation en comptabilité et marketing seraient un atout.

Si ce défi vous intéresse, priez de faire parvenir votre curriculum vitae à:
Monique Lachance
Formicel Inc.
2500 ch. Bates, bureau 100
Montréal (Qc)
H3S 1A5

541170-8-300

FORMATEURS

Une firme de formation en communication et technique de gestion moderne, recherche des conseillers(ères) seniors en formation pour la région de Montréal.

Faire parvenir votre curriculum vitae avant le 20 janvier 1989 à:

La Presse, réf.: 1167
C.P. 6041, Succ. A
Montréal H3C 3E3

54037-8-300

OFFRES D'EMPLOIS...

Lightolier Canada Inc., un chef de file dans la fabrication de produits d'éclairage commercial et résidentiel, désire combler le poste suivant:

Commis, comptes à payer

Sous l'autorité du superviseur des comptes à payer, vous serez chargé(e) de joindre les factures aux bons de réception et de vérifier quotidiennement si ces derniers sont conformes aux rapports informatiques. De plus, la codification des documents, l'entrée des données dans le système informatisé et la vérification des montants courus mensuels selon l'échéance établie seront parmi les tâches à accomplir.

Vous devez posséder un D.E.C. en finance et/ou un cours en comptabilité et administration, et avoir acquis un an d'expérience dans les comptes à payer informatisés. Vous devez être bilingue, faire preuve d'initiative et vouloir progresser dans votre carrière.

Nous offrons un salaire de départ attractif et une gamme complète d'avantages sociaux payés par l'entreprise.

Si vous répondez à nos exigences, faites parvenir votre curriculum vitae au **Superviseur, ressources humaines, Lightolier Canada Inc., 3015, rue Louis-Amos, Lachine (Québec) H8T 1C4.**

1105454-300

LIGHTOLIER
UNE FILIALE DE COWI

LES CONSEILLERS
AUBIN CHAREST
ET ASSOCIÉS

TEMPORAIRE

- Secrétaire junior bilingue, 9,50 \$ / heure. 3 mois avec possibilité de permanence. Compagnie reconnue à proximité du Centre-ville.
- Secrétaires légales — 2 postes. Centre-ville et Lachine. Période indéfinie. Expérience sur Xerox 645 ou Olivetti ETV 250. Rémunération selon expérience.
- Secrétaire traitement de textes. 6 mois. Excellente grammaire française. Connaissance d'un traitement de textes IBM.

APPELER DE TOUTE URGENCE
MARIAM DELORME
874-0444

Possibilité d'entrevue après
17h du lundi au jeudi
1255, rue University, bureau
1604, Montréal H3B 3X3
1105152-8 300

Une compagnie de construction en pleine expansion est à la recherche:

- d'une secrétaire-réceptionniste
- d'un technicien en architecture
- d'un architecte gérant de projet

La compagnie travaille dans les secteurs commerciaux, industriels et institutionnels et est située au Carrefour industriel de Laprairie. Les projets se situent dans le grand Montréal métropolitain.

SECRÉTAIRE RÉCEPTIONNISTE

Fonctions de réception, du téléphone, courrier, classement, paye et autres activités de bureau de construction.

TECHNICIEN EN ARCHITECTURE

Prise de quantité, achats, estimation, contact avec les sous-traitants, dessins d'atelier. Cours d'estimation de l'ACMQ serait un atout.

ARCHITECTE

Chargé de projets pour plans d'exécution, proposition rencontre avec les clients et faire gestion de projets.

Deux interviews minimum seront consenties à tout (es) personnes qui seront retenues. Rémunération établie en fonction de l'expérience et des bénéfices marginaux.

Aux intéressés, veuillez communiquer avec **Lise** au 444-1224 ou nous faire parvenir votre c.v. au plus tard le 18 janvier 1989 au: 380, rue Beau-soleil, LAPRAIRIE, Québec J5R 4Y8. 540877-3 300

SUNYS PETROLEUM INC.

Une des plus importantes compagnies indépendantes se développant rapidement dans les domaines de la distribution et de la commercialisation du pétrole au Canada est à la recherche de:

SUPERVISEUR DES VENTES ET DU DÉVELOPPEMENT (H/F)

La personne choisie sera responsable de la gestion de nos différents commerces au détail ainsi que du développement de nouveaux emplacements au Québec.

RESPONSABILITÉS:

- gérer la profitabilité d'un bon nombre de stations d'essence déjà existantes.
- identifier des emplacements éventuels pour le développement de nouvelles stations d'essence et autres usages.
- négocier les nouveaux emplacements.

EXIGENCES:

- expérience dans le domaine de l'immobilier
- expérience relative aux changements de zonage municipal
- sens de l'organisation, excellentes relations interpersonnelles et bon(ne) communicateur(trice)
- prêt à voyager
- bilinguisme (français / anglais) essentiel.

Nous offrons un salaire compétitif, un bonus basé sur l'accomplissement, une voiture fournie par la compagnie et une gamme d'avantages sociaux.

Les personnes intéressées devront faire parvenir leur curriculum vitae à:

MR. HARALD FREISE
MANAGER, RETAIL/DEALER ACCOUNTS
SUNYS PETROLEUM INC.
200-200, ELGIN STREET
OTTAWA, ONTARIO K2P 1L5
1104177-8 300

Une multinationale œuvrant dans le domaine électrique a un poste à combler en tant que:

CONTRÔLEUR DE CÉDULES DE PRODUCTION

Relevant du Directeur au Service à la clientèle, la personne choisie aura à planifier diverses cédules de travail en collaborant étroitement avec nos services d'ingénierie, d'achats, d'atelier et de ventes.

- Exigences:**
- Détenir un diplôme d'ingénieur en électricité ou expérience équivalente au sein d'une usine reliée à la production
 - Sens de l'organisation
 - Bilinguisme
 - Aptitudes pour les relations interpersonnelles
- Nous offrons un salaire concurrentiel ainsi que plusieurs avantages sociaux.

Si cette offre vous intéresse, veuillez nous faire parvenir votre curriculum vitae à:

La Presse, réf. 1052
C.P. 6041, Succ. A
Montréal, Qc H3C 3E3 540832-8 300

Secrétaire temporaire, six mois

Vous serez appelé(e) à œuvrer pour une de nos succursales Vie, située à proximité du métro Atwater.

Une expérience comme secrétaire est nécessaire. Ce poste exige une excellente maîtrise de l'anglais. De plus, une connaissance du dictaphone est requise. Une expérience sur le traitement de textes «WordPerfect» sera un atout.

Les personnes intéressées sont priées de se présenter au:

Service des ressources humaines
La Prudential
Compagnie d'Assurance Ltée
1155, rue Université
6e étage
Montréal (Québec) H3B 1R7

PRUDENTIAL PRUDENTIELLE

1105147-8 300

Multi-Caisses et Multi-Ressources
SERVICE DE PERSONNEL

Conseillers en personnel

Cherchez-vous un emploi?

Nous avons des postes à combler dans les domaines suivants:

* **TRAITEMENT DE TEXTE:** McIntosh (MicroSoftWord), Wang, WP Plus, WordPerfect.

* **RÉCEPTIONNISTE AVEC DACTYLO,** le bilinguisme serait un atout important, salaire entre 8 \$ et 14 \$ de l'heure selon expérience.

Si vous aimez le défi, communiquez avec nous dès maintenant.

Johanne Dubois ou Lise Bergeron
848-1845

405, rue Sherbrooke Est, Suite 403,
Montréal, Québec H2L 1J9

1105145-8 300

AGENT DE RECRUTEMENT

Une institution bancaire de renommée internationale recherche actuellement un(e) candidat(e) pour travailler à son siège social.

Cette personne aura comme tâche principale, le recrutement et la sélection de personnel.

Prérequis:

- la maîtrise du français et de l'anglais
- aptitude à travailler sur traitement de textes
- facilité à communiquer avec les gens
- expérience en recrutement une année minimum
- diplôme universitaire serait un atout
- dynamisme, entregent et discrétion seront des qualités essentielles

Communiquez avec:

Doris Durand
871-1075

NY MARTIN-CANTIN
IIK & ASS. INC. 1105472-8 300

Cabano-Expéditex, une des plus importantes entreprises de transport routier au Canada, recherche actuellement un

Agent de réclamations, accidents

Vous serez responsable des activités de réception, d'enquête ainsi que d'analyse des demandes de règlement qui résultent d'accidents, d'incendie ou de vol.

Le bilinguisme et une expérience de deux années en règlement de sinistres sont essentiels. Vous devez avoir des connaissances en assurance responsabilité automobile; connaître l'industrie du transport serait un atout.

Nous offrons un salaire concurrentiel et une gamme complète d'avantages sociaux.

Faites parvenir votre curriculum vitae, en mentionnant le titre du poste, à: **Cabano-Expéditex Inc., Service des ressources humaines, 6800, chemin Saint-François, Ville Saint-Laurent (Québec) H4S 1B7.**

Seules les personnes sélectionnées pour une entrevue seront avisées. Cette offre s'adresse également aux femmes et aux hommes.

Cabano/Expéditex Inc. 1105348-8 300

Alis Technologies Inc., une entreprise d'informatique, est actuellement à la recherche d'un(e)

Secrétaire-réceptionniste

Vous vous occuperez de l'accueil des clients, de la préparation des réquisitions internes, du contrôle des fournitures ainsi que de l'envoi et de la réception des messages par télex et télécopieur. Vous prendrez aussi en charge du travail général de bureau.

Personne fiable et autonome, vous combinez beaucoup d'initiative avec le sens des responsabilités, et vous êtes bilingue.

Faites parvenir votre curriculum vitae dans les plus brefs délais à:



Gitane Blanchette
Alis Technologies Inc.
3410, rue Griffith
Ville Saint-Laurent
(Québec) H4T 1A7

1104229-8 300

Multi-Caisses et Multi-Ressources
SERVICE DE PERSONNEL

Conseillers en personnel

CAISSIER(E)S (Caisse Populaire)

- Travaillez à temps plein ou partiel comme caissier(e)s dans les Caisses Populaires.
- Possibilité de formation.
- Salaire entre 7 \$ et 8 \$ / h selon expérience.
- Communiquez dès maintenant si le défi vous intéresse.

AU
848-1845

Demandez Marielle Parthenais

405, SHERBROOKE EST, BUREAU 403, MONTRÉAL, H2L 1J9

1105445-8 300

Commis au recouvrement

Sous la direction du superviseur du crédit, vous contactez les clients par téléphone pour vous assurer qu'ils suivent les normes de crédit de la compagnie. Vous gardez les dossiers des clients à jour et communiquez avec les terminus pour régler tout problème de facturation ou de taux.

La personne idéale justifie de deux à trois ans d'expérience en recouvrement, est parfaitement bilingue et possède un bon sens de l'organisation. Une connaissance du domaine du transport serait un atout.

Nous offrons un salaire concurrentiel et une gamme complète d'avantages sociaux.

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae au:

Superviseur du crédit
Clarke Transport Routier Ltée
12321, boul. Métropolitain Est
Montréal (Québec) M1B 5K3

CLARKE

1105199-8 300

PROGRAMMEUR INTERMÉDIAIRE

Un manufacturier œuvrant dans le secteur de l'emballage est à la recherche d'un programmeur.

Bilingue et possédant un D.E.C. ou certificat en informatique, la personne retenue aura un minimum d'une année d'expérience sur un système IBM 38 avec RPG III. Une connaissance du AS / 400 serait un atout.

Nous offrons un salaire concurrentiel et les avantages sociaux sont intéressants.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur curriculum vitae en toute confiance à:

Directeur des Ressources humaines
EMBALLAGES STANDARD PAPER BOX
6240, avenue du Parc
Montréal, Québec
H2V 4H7

SPB CANADA INC. 1105291-8 300

Télévendeurs Bilingues ré-installation à Toronto

GBC Canada, un chef de file mondial du marché de l'équipement de reliure et de l'aménagement des imprimés, est à la recherche de vendeurs dynamiques, possédant de bons talents de communicateur en télémarketing.

GBC aidera à la ré-installation des candidats choisis.

Le poste offre une rémunération comprenant un salaire de base, un système de prime et de commissions et des avantages sociaux complets en plus de l'occasion de laisser sa marque. Veuillez communiquer au (514) 745-4200 ou envoyez votre curriculum vitae (résumé) à: **GBC Canada Inc., 49 Rail-side Road, Don Mills, Ontario M3A 1B3**

1104588 300

GBC Canada Inc.

LES CONSEILLERS
AUBIN CHAREST
ET ASSOCIÉS

PERMANENT À TEMPS PARTIEL

Vous désirez travailler quelques heures par jour seulement? Voici l'emploi idéal pour vous! Notre client, œuvrant dans le domaine stimulant de la publicité, requiert les services d'une réceptionniste bilingue d'expérience. Ce poste vous intéresse? Communiquez avec nous dans les plus brefs délais.

MARIE-JOSÉ AUBIN OU LISE POLIQUIN
874-0444

Possibilité d'entrevue après
17h du lundi au jeudi
1255, rue University,
bureau 1604
Montréal
H3B 3X3
1105153-8 300

GÉRANT ADJOINT ET EXPÉDITEUR-RECEVEUR POUR CENTRE DE DISTRIBUTION

Nous cherchons actuellement un gérant adjoint et expéditeur-receveur pour un centre de distribution. Pour ces postes, nécessités par l'expansion de notre compagnie, nous cherchons des personnes dynamiques qui bénéficieront d'excellentes perspectives de carrière dans une compagnie en plein essor.

Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae chez:

A. Gold & Sons, a/s de Vince
Bourgoin, 2050, Bleury, suite
100, Montréal H3A 2J5

1105437-8 300

COMMIS DACTYLO BILINGUE

Requise pour compagnie dans le domaine de l'immobilier, situé tout près d'une station de métro.

Environnement de travail des plus agréables pour une équipe dynamique.

Nous offrons un salaire compétitif et des bénéfices marginaux intéressants.

S.V.P. faire parvenir votre c.v. à:

5165, Queen Mary Road
Suite 412
Montréal, P.Q. H3W 1X9
Att.: Michelle

1105404-8 300

CONTRÔLEUR

Nous recherchons une personne réfléchie ayant environ 5 ans d'expérience à titre de contrôleur, responsable de la collection des débiteurs, de la comptabilité en général et des crédettes.

Cette personne doit avoir un esprit d'initiative et aimer le travail d'équipe. Une bonne connaissance de l'anglais serait un atout.

Veuillez faire parvenir c.v. à:

Nicole Allard
CLARK, WOODS

1245 ouest, rue Sherbrooke, bureau 2000, MN H3B 1G2

1105234-8 300

PERLES RARES

Notre client est présentement à la recherche de «la perle rare» pour combler un poste de secrétaire-réceptionniste à temps plein. Ce poste exige un bilinguisme impeccable écrit et parlé, de l'entregent et de la débrouillardise. La connaissance du programme «Word Perfect» serait définitivement un atout. Pour une entrevue confidentielle, priez d'appeler Joanne Bouchard au 932-4115.

1105548-8 300

RÉCEPTIONNISTE BILINGUE

AGENCE DE PUBLICITÉ

Agence dynamique et en pleine expansion, nous recherchons une réceptionniste bilingue et avec expérience sur Traitement de Texte Word Perfect, intéressée à apprendre différents éléments de la Publicité.

Pour une entrevue, communiquez avec

N. Bourdon
(514) 933-7399.

FLAHERTY TRÉPANIER INC.
1550 DE MARCHÉVILLE OUEST
SUITE 1001
MONTRÉAL
H0G 1N2

1105394-8 300

TERREBONNE IBM 36

Jusqu'à 20 800 \$

- Acceptons IBM 34, 36 ou 38
- Travailler aux comptes recevables
- Bénéfices marginaux complets.

Louise Latourelle

1105222-8 300

L'Équipe Service

MSA

871-1600

Centre-ville

1105329-8 300

L'Équipe Service

MSA

871-1600

Centre-ville

1105327-8 300

L'Équipe Service

MSA

871-1600

Centre-ville

ADMINISTRATION

ASSISTANTE ADMINISTRATIVE 28 000 \$

Une importante compagnie située au centre-ville recherche une secrétaire exécutive bilingue. La candidate doit posséder la sténographie en anglais et en français et avoir une expérience pertinente au niveau de la direction. Opportunité idéale pour se joindre à une équipe professionnelle.

JEUNE DACTYLO 16 000 \$

Compagnie œuvrant dans le domaine industriel est à la recherche d'une secrétaire-réceptionniste bilingue. Bel opportunité d'avancement.

Prière d'appeler:

RENÉE BERNARD
842-5555

1105112-8 300

Site 1800, 2000, rue McGill College

quantum

SECRÉTARIAT

SECRÉTAIRE / RÉCEPTIONNISTE \$17 000

Importante compagnie de cosmétique recherche une secrétaire / réceptionniste pour leur bureau du centre-ville. La candidate devra être bilingue, et posséder une bonne dactylo rapide.

TRAITEMENT DE TEXTE BILINGUE \$17 000

Importante compagnie de fourniture de bureau recherche une secrétaire bilingue, avec connaissance d'un traitement de texte. Excellents avantages sociaux et une ambiance familiale. PRIÈRE D'APPELER:

FRANCE PLAMONDON
842-5555

1105113-8 300

Site 1800, 2000, rue McGill College

quantum

VIVE LA VIE!

Temporaire

Secrétaires francophones

\$ SUPER SALAIRE \$

- Très dynamique
- Dactylo
- Panasonique
- Bonne grammaire française

Carmelle Trépanier

Louise Cloutier

L'Équipe Service

MSA

871 1600

CENTRE-VILLE

1105329-8 300

De 12 h à 20 h

CENTRE-VILLE

OFFRES D'EMPLOIS

310 BUREAUX

Un important promoteur immobilier de la région métropolitaine recherche une

SECRÉTAIRE RÉCEPTIONNISTE

Qualifications:
Excellente connaissance du français parlé et écrit, bilingue, dynamique, tenue soignée, connaissance du traitement de texte.

Rémunération:
Selon l'expérience et tous les avantages sociaux.

Faites parvenir votre curriculum vitae à:

La Presse, Réf.: 1116
C.P. 6041, Succ. A
Montréal H3C 3E3

1105343-R-310

SECRÉTAIRE
(INTERMÉDIAIRE AVANCÉ(E) OU SENIOR)

LA FIRME:
Consultant pour les établissements de santé et de services sociaux du Québec. Milieu professionnel et dynamique.

LE TRAVAIL:
Les activités sont orientées principalement vers le traitement de textes (WordPerfect) et la gestion administrative/financière.

LE POSTE:
Régulier (35 h), temps complet.

EXIGENCES DU POSTE:
Expérience dans une fonction similaire, connaissance de l'anglais parlé, au moins 5 ans d'expérience comme secrétaire, sens de l'organisation.

QUALITÉS PERSONNELLES:
Rapidité, disponibilité, maîtrise de la grammaire française, motivée, autonome, sens des responsabilités, capacité de travailler sous pression, personnalité agréable.

RÉMUNÉRATION:
Selon l'expérience et les qualifications entre 21 000 \$ et 28 000 \$.

Si ce poste vous intéresse, veuillez sans tarder adresser votre curriculum vitae à:

GIRARD, ROY ET ASSOCIÉS
a/s de M. Gilles Roy
210, rue St-Jacques ouest,
Bureau 201
Montréal, P.Q. H2Y 1L9

540610-R-310

K MICHELLE

BONNE ANNÉE
SUPER ANNÉE CHEZ MICHELLE K
On bouge et on réalise ses projets
N'ATTENDEZ PAS!

Nous prenons en considération votre expérience, vos goûts et vos demandes salariales.

Rendez-vous disponibles le jour et le soir.

SECRÉTAIRES

CENTRE-VILLE - DORVAL - ST-LAURENT
Si vous êtes bilingues, possédez de bonnes connaissances et connaissez un traitement de texte, arrêtez de chercher et venez nous voir. Nous avons le poste dont vous rêvez depuis si longtemps!

WORDPERFECT - LOTUS - WANG - AES etc

25 à 27 \$	25 à 28 \$
— Mode	— Cie Aérienne
— Relations	— Cie Gestion
— Publiques	— Cie
— Finances	— Pharmaceutique
— Médical	— Légal/Notarial

20 à 22 \$

- Communications
- Promotion
- Juridique
- Actuariat
- Publicité

RÉCEPTIONNISTES

- Bilingues
- avec ou sans expérience
- Dactylo un atout

ENTRÉE DE DONNÉES

- Lotus 1 2 3
- IBM 36
- Lampar, etc...

LISE PRIMEAU
(514) 395-8960

1104943-R-310

Conseillers en personnel
MICHELLE K INC.
Place Bonaventure, 52 Edison, Mart E

310 BUREAUX

VILLE SAINT-LAURENT

Compagnie de construction recherche une dactylo-réceptionniste bilingue avec un minimum de 5 ans d'expérience pour travail général de secrétariat.

Salaire selon compétence.

Plusieurs avantages sociaux.

Pour rendez-vous, contactez:

Mme Huguette Lèveillé
335-0740

540629-R-310

T.L.S., distributeur national de produits informatiques tels: imprimantes, micro-ordinateurs et divers périphériques, est à la recherche d'un(e):

SECRÉTAIRE DES VENTES

Au sein de notre équipe de vendeurs, vous effectuerez diverses tâches de secrétariat incluant traductions du français à l'anglais.

Exigences:

- diplôme de secrétariat
- excellente grammaire française
- bilingue
- sens de l'organisation
- initiative
- connaissance du WordPerfect et Lotus serait un atout

Notre compagnie offre un salaire concurrentiel ainsi qu'une gamme complète d'avantages sociaux. **Veuillez communiquer avec: Mlle Houde au 334-2661, avant le vendredi 13 janvier 1989.**

T.L.S. LTÉE
2325, Halpern, Montréal, Qc H4S 1S3

1105211-R-310

SECRÉTAIRE AU BUREAU DES VENTES

Le département des ventes de notre compagnie, située à Pointe-aux-Trembles, désire s'adjoindre les services d'une secrétaire pour sa division Exportation. Ayant déjà travaillé dans un bureau de ventes, vous accomplirez vos tâches conjointement avec les représentants et votre poste relèvera du Directeur des ventes et du marketing.

Vous possédez une bonne connaissance de la dactylographie ainsi que du français et de l'anglais, parlés et écrits; vous êtes dynamique, désirez un travail autonome et avez le sens des responsabilités.

Nous offrons un salaire intéressant auquel s'ajoutent les bénéfices marginaux de la compagnie.

L'expérience sur système informatisé s'avère un atout.

Si votre candidature rencontre ces critères, prière de faire parvenir votre curriculum vitae, en toute confidentialité, à:

La Presse, Réf. 5827
C.P. 6041, Succ. «A»
Montréal H3C 3E3

1105123-R-310

K MICHELLE

COMPTABLE EN GESTION IMMOBILIÈRE

Une importante compagnie du centre-ville, oeuvrant dans le domaine immobilier, est à la recherche d'un(e) comptable qui sera responsable de la production des états financiers dans un environnement hautement informatisé, de l'analyse des comptes du grand livre et de la gestion des revenus de loyers.

Possèdera 5 ans d'expérience en comptabilité incluant la préparation d'états financiers et sera habile avec LOTUS 1 2 3.

Une expérience en gestion immobilière serait un atout important.

La personne recherchée sera de plus:

- dynamique
- discrète mais communicative
- d'un jugement fiable

Salaire à discuter selon compétence.

Faire parvenir c.v. à:

Monique Traversy
B.P. 154, succ. Desjardins
Montréal (Québec) H5B 1E9

1105340-R-310

310 BUREAUX

TECHNICIEN en comptabilité

Une expérience en tenue de livres, comptabilité et préparation de budgets est nécessaire, de même qu'un minimum de 5 ans d'expérience sur des systèmes informatisés. Nous recherchons une personne autonome, rapide, méthodique et bilingue.

Le salaire est établi selon l'expérience.

Faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le mercredi 10 janvier 1989 à:

Carole Gagnon
JOCUS
5061, rue Fullum
Montréal (Québec)
H2H 2K3

Ce poste est ouvert aux femmes et aux hommes.

1105338-R-310

Secrétaire / réceptionniste
19 500 \$ à 22 700 \$

2 ans d'expérience, bonne connaissance du traitement de texte, très bonne dactylo, excellente grammaire, connaissance de l'anglais.

Service du personnel
500, Sherbrooke Ouest
Bureau 1450
Montréal (Québec)
H3A 3C6

F NDS
DE SOLIDARITÉ
DES TRAVAILLEURS
DU QUÉBEC (FTQ)

LE FONDS C'est la vie d'EMPLOIS

1104718-R-310

AGENT DE RECOUVREMENT

Nous sommes présentement à la recherche d'un(e) candidat(e) expérimenté(e) pour la succursale de Montréal.

Qualifications:
Expérience comme agent de recouvrement commercial.
Bilingue.
Facilité d'expression.
Dynamique et discipliné(e).

Nous offrons:
Un salaire au-dessus de la moyenne.
Excellents avantages sociaux.
Grandes possibilités d'avancement.

Pour rendez-vous, faire parvenir votre c.v. en toute confiance à l'attention de:

M. André Gingras

CREDITEL
7170, boul. St-Laurent
Montréal (Qué.)
H2S 3E2
(514) 270-7111

1105153-R-310

K MICHELLE

SECRÉTAIRES JURIDIQUES BILINGUES

\$22 à 30 +

Plusieurs postes disponibles pour des secrétaires bilingues, avec ou sans expérience dans les domaines suivants, pour avocats intermédiaires ou seniors.

- LITIGE
- COMMERCIAL
- CORPORATIF

Excellents avantages sociaux. Centre-ville.

Michelle Kay
(514) 395-8960

1105011-R-310

Conseillers en personnel
MICHELLE K INC.
Place Bonaventure
52 Edison-Mart E

310 BUREAUX

Notre compagnie est à la recherche d'un(e)

SECRÉTAIRE

- Ayant une connaissance de base en comptabilité
- dactylographie précise
- excellente grammaire
- bon sens de l'organisation du travail.

Bonnes conditions de travail. Centre-ville.

281-0033

540253-R-310

SECRÉTAIRE BILINGUE

Un syndicat de faillites a besoin des services d'une secrétaire bilingue possédant de 2 à 3 ans d'expérience en traitement de texte et en machine à dicter. Des antécédents dans le domaine légal seraient un atout. Nous offrons d'excellents bénéfices marginaux et un salaire déterminé selon l'expérience.

FRIEFLD LITWIN LEVITSKY FELDMAN
1980 ouest, Sherbrooke
9e étage
Montréal, Qc H3H 1E8
(514) 933-1414

1104246-R-310

GUY & GILBERT
SUPERVISEUR
SALLE DES DOSSIERS

Étude légale du centre-ville est présentement à la recherche d'un(e) candidat(e) pour le poste de superviseur.

Créances de sélection:
Expérience en gestion de documents requis, bilinguisme, sens des responsabilités et de l'organisation, maturité.

Si le poste vous intéresse, veuillez communiquer avec:

Mme COURVAL
499-7469

540889-R-310

ASSISTANT(E) AU GÉRANT DE CRÉDIT

Assistant(e) bilingue, possédant au moins 3 ans d'expérience dans le domaine du crédit.

Comprend entre autres les comptes à recevoir, informatisés et la collection.

Faire parvenir C.V. à:

DESMARIS & FRÈRE
2315, de la Province
Longueuil (Québec)
J4G 1G4
670-5151

1105423-R-310

Une importante entreprise grossiste en plastique industriel à Montréal-Nord recherche un(e):

RÉCEPTIONNISTE, COMMIS

Le(a) candidat(e) doit répondre au téléphone et diriger les appels.

- Doit accueillir les clients à la réception.
- Doit s'assurer que le courrier soit posté à tous les jours.
- Faire du classement.

Le(a) candidat(e) doit avoir terminé son secondaire V.

- Avoir une belle personnalité.
- Avoir une connaissance de base en dactylographie.
- Être parfaitement bilingue.

AVANTAGES:

- Avantages sociaux.
- Fond de pension.
- L'avantage de travailler pour une entreprise en pleine expansion dans un domaine de la haute technologie.

Salaire: de 280 \$ à 300 \$ par semaine.

S.V.P. envoyez votre curriculum vitae à:

LA PRESSE LTÉE, référence 1170
C.P. 6041, Succ. A
Montréal, Qc H3C 3E3

540798-R-310

accountemps

\$ \$ TEMPORAIRE \$ \$

Le travail temporaire, selon vos goûts, à votre mesure dans toutes sortes d'entreprises. Découvrez votre potentiel et vos préférences.

- ENTRÉE DES DONNÉES
- TENUE DE LIVRES
- COMPTES À PAYER
- COMPTES À RECEVOIR
- PAIE
- COMPTABLES

Appelez Christine Ashworth
875-8582

630, Dorchester O. Bur. 920, Mt., H3B 1S6

Service de personnel temporaire spécialisé en comptabilité, finance et informatique

K MICHELLE

RESSOURCES HUMAINES CONSEILLER(E) EN PERSONNEL

Nous sommes présentement à la recherche d'une personne désirant se joindre à une équipe dynamique et professionnelle où le salaire reflète vos réussites personnelles.

LES PRÉREQUIS SONT:

- Bilinguisme, habileté de communication, sens de l'organisation, dynamisme, flexibilité, bon jugement. La candidate idéale aura une expérience en recrutement.

NOUS OFFRONS:

- Un salaire au-dessus de la moyenne
- Plus commission et prime de rendement

Communiquez avec:

MICHELLE KAY
(514) 395-8960

1104044-R-310

Conseillers en personnel
MICHELLE K INC.
Place Bonaventure, 52 Edison, Mart E

310 BUREAUX

AGENTS TÉLÉMARKETING URGENT!

Téléphonistes bilingues demandées pour sollicitation de rendez-vous dans le domaine de l'immobilier. 9.00 \$ de l'heure + bonis.

687-0010

1105244-R-310

COMMIS À L'INVENTAIRE

Une compagnie d'importation de fruits et légumes est à la recherche d'une personne bilingue pour s'occuper de l'inventaire, comprenant entrée de données, comptes oxygènes dans les frigidaires et réconciliation. Toute personne intéressée devra envoyer son c.v. à:

B.P. 600
Yerville, P.Q.
H2P 2W3

541007-R-310

RÉCEPTIONNISTE VENTES

Nous sommes à la recherche d'une réceptionniste bilingue pour notre bureau situé à Saint-Leonard.

Nous recherchons une personne ayant une belle personnalité et possédant le sens des responsabilités.

Nous offrons un salaire compétitif ainsi qu'une gamme complète d'avantages sociaux.

Faire parvenir votre curriculum vitae à:

La Presse, réf. 5869
C.P. 6041, Succ. A
Montréal, Qc H3C 3E3

538588-R-310

20 ANS D'EXPÉRIENCE

POSTES TEMPORAIRES

Nous sommes présentement à la recherche d'opérateurs(trices) de traitement de textes

- Microm
- WordPerfect
- IBM - Système clé
- Wang

Expérience et bilinguisme sont des atouts.

Communiquez avec:

Josée Bissonnette
Interim-Aide
666, Sherbrooke O.
Suite 1702
842-4053

1105458-R-310

SECRÉTAIRE
Secteur Ville Saint-Laurent

Besoin d'une personne possédant 5 ans d'expérience, parfaitement bilingue, bonne dactylo, très débrouillard(e) et pouvant travailler sans surveillance.

S.V.P. contactez:

Sofia
334-7950

1105374-R-310

Lecteur(trice) d'épreuves:
rapports annuels, trimestriels et autres documents corporatifs. Poste à plein temps.

Qualifications:
efficacité (attention aux détails sous pression) compréhension générale des dossiers (découvrir et anéantir l'aberration avant qu'elle ne devienne fatale) sens de l'équipe (travailler avec un chargé de compte et un directeur de production).

Contactez: Diane Mathurin au
842-1131

1105408-R-310

COMMIS JUNIOR / RÉCEPTIONNISTE

Thalie. Des collections de prêt-à-porter pour la femme et l'homme en mouvement. Notre association recherche les services d'un(e) commis junior / réceptionniste bilingue. La personne doit posséder une expérience minimale de 1 an ainsi qu'une connaissance du traitement de texte.

Veuillez adresser votre profil de carrière à

Mme Louise Poulin.

Thalie
700, Deslauriers,
Ville St-Laurent,
Qc H4N 1W5

1105149-R-310

CONSEILLER(E) EN PERSONNEL

Une firme de placement renommée offre une superbe opportunité à un(e):

CONSEILLER(E) EN PERSONNEL

Le (la) candidat(e) devra être ambitieux(se) et posséder une expérience pertinente dans le domaine. Ses capacités supérieures seront récompensées par d'excellents bénéfices et un salaire des plus intéressants, ce qui reflètera l'importance de sa contribution.

Si vous êtes prêt(e) à relever le défi, nous vous invitons à nous soumettre votre c.v. en toute confiance ou appeler:

861-9971
Frank Bertucci, Président

THOMSON-TREMBLAY INC.
1253, McGill College
Suite 500
Mt H3B 2Y5

1105219-R-310

310 BUREAUX

RÉCEPTIONNISTE

Temps plein

Bonne dactylo parfaitement bilingue.

Sofia
334-7950

1105379-R-310

ADJOINT AU PRÉSIDENT

Personne bilingue, bonne connaissance de la dactylo, sens de la mode, désireuse d'apprendre.

La personne choisie s'occupera de multiples tâches, depuis le secrétariat jusqu'à la commercialisation.

Pour prendre rendez-vous, veuillez appeler:

S.G. Sports Inc.
636-6703

Salaire selon compétence.

540808-R-310

SECRÉTAIRE

Pour travail à temps partiel. Recherchons secrétaire bilingue avec parfaite connaissance du traitement de texte Xerox 850 ou 860.

Salaire selon expérience.

Communiquer avec:

MME DORISON
849-8086

1105167-R-310

COMMIS COMPTABLES

Postes permanents (comptes à recevoir, Jean-Talon-Décarie), et temporaire (général et prix de revient, centre-ville). Disponibles immédiatement pour personnes bilingues avec expérience.

Carole Provost
Diane Geron
Nathalie McCutcheon
284-1106

LE SERVICE DE PLACEMENT CANADIEN
2020, UNIVERSITY
BUREAU 550

1105252-R-310

RÉCEPTIONNISTE DACTYLO

Recherchons réceptionniste à temps plein. La personne doit posséder un minimum de 45 m/m, un an d'expérience comme travail général de bureau et être ponctuelle.

Prière de nous faire parvenir votre curriculum vitae à:

La Presse, réf. 1196
C.P. 6041, Succ. A
Montréal, Québec
H3C 3E3

1105434-R-310

K MICHELLE

ATTENTION! IMMÉDIATEMENT!

Commencez l'année 1989 du bon pied! Plusieurs postes disponibles.

- WORDPERFECT \$12/HEURE Bilingue, excellente grammaire. Centre-ville. Immédiatement.
- SECRÉTAIRE EXÉCUTIVE \$13/HEURE Bilingue, très professionnelle, steno anglaise un atout. Ville Saint-Laurent. Immédiatement.
- AES \$13/HEURE Bilingue, très bonne vitesse. Centre-ville, 16 janvier.
- TRAITEMENT DE TEXTE \$13/HEURE (Wordstar, Xerox, MS Word), bilingue. Immédiatement.

Appelez dès maintenant
Diane Bastien
(514) 395-8960

Conseillers en personnel
MICHELLE K INC.
Place Bonaventure
52 Edison-Mart E

AVIS IMPORTANT

L'Article II de la Charte des droits et libertés de la personne déclare que:

«NUL NE PEUT DIFFUSER, PUBLIER OU EXPOSER EN PUBLIC UN AVIS, UN SYMBOLE OU UN SIGNE COMPORTANT DISCRIMINATION NI DONNER UNE AUTORISATION À CET EFFET.»

Les postes offerts dans les annonces, paraissant dans les colonnes d'offres d'emploi, s'adressent également aux hommes et aux femmes

AAF-CANADA, chef de file dans le domaine de la filtration de l'air, vous offre l'occasion de vous joindre à son équipe dans l'un des postes suivants:

COMMIS-INVENTAIRES

Poste situé à notre usine de Boucherville. Le(a) candidat(e) choisi(e) sera bilingue et possèdera 2 ans d'expérience à titre de commis aux inventaires ou aux achats. Expérience sur le système informatisé MRP nécessaire.

SECRÉTAIRE-RÉCEPTIONNISTE VENTES

Poste situé à notre bureau des ventes à Ville St-Laurent. La personne choisie sera bilingue et possèdera 2 ans d'expérience dans un service de ventes. Bonne vitesse au dactylo nécessaire et connaissance des ordinateurs préférable.

COMMIS AU CLASSEMENT TEMPS-PARTIEL

Poste permanent à demi-temps pour notre siège social situé à Ville St-Laurent. Aucune expérience nécessaire et connaissance de l'anglais préférable.

Nous offrons un salaire concurrentiel et d'excellentes conditions de travail. Pour une entrevue, veuillez communiquer avec:

Ninon Chouinard
748-6931 poste 257

1105299-R-310

AAF - Canada
SnyderGeneralCanada Inc.
525, rue Hodge, Montréal (Québec) H4N 2A3

20 ANS D'EXPÉRIENCE

POSTES PERMANENTS

Secrétaires seniors

Centre-ville
3 postes — 22 000 \$ à 25 000 \$

Faites valoir vos compétences auprès d'un directeur qui aime déléguer, au sein d'une équipe dynamique et professionnelle. On exige le bilinguisme et le traitement de textes.

Danièle St-Cyr

Secrétaire Marketing

Laval
23 000 \$

Noyez la monotonie. Poste stimulant pour candidate bilingue, responsable, mature et très bien organisée. Minimum 5 années d'expérience.

Micheline Parisella

Secrétaire juridique

Litige, Corporatif et civil
\$ \$ \$ \$ \$

Plusieurs postes. Bilinguisme requis. Steno un atout.

Danièle St-Cyr

Secrétaires juniors et intermédiaires

18 000 \$ à 20 000 \$

Tâches administratives très intéressantes, pour candidates parfaitement bilingues et ambitieuses.

Micheline Parisella

Secrétaire Steno

Centre-ville
21 000 \$

Poste motivant pour débutante. 6 mois d'expérience et bonne steno française sont requis.

Micheline Parisella

HUNT PERSONNEL
842-4693

1105417-R-310

HUNT PERSONNEL

VENTE Sports d'HIVER

JUSQU'À **60%** DE RABAIS

sur vêtements sélectionnés
ALPINE, JOFF, ETIREL,
ELHO, FARWEST, COMPETITION,
HIVERNA, CB CANADA



SKI ALPIN

PATINS



Skis ROSSIGNOL GLX
ou **DYNASTAR SR651**
ou **FISCHER Sportlite**
Notre prix cour. 169,99 à 179,99

SOLDE
139,99

Skis ROSSIGNOL SCR
Super ou **FISCHER SC2**
Kevlar ou **BLIZZARD**
Sirocco
Notre prix cour. 199,99 à 219,99

SOLDE
169,99

Skis BLIZZARD
Integral ou
ROSSIGNOL XRS ou
FISCHER SC4 Carbon
Notre prix cour. 229,99 à 259,99

SOLDE
199,99

ENSEMBLES SKI ALPIN

Ensemble de ski alpin comprenant:
• **Skis BLIZZARD Sirocco**
• **Bottes TECHNO PRO**
TP5590
• **Fixations TYROLIA 4205**
Notre prix cour. 404,99

SOLDE
349,99

Ensemble de ski alpin comprenant:
• **Skis ROSSIGNOL GLX**
• **Bottes TECHNO PRO**
TP5590
• **Fixations SALOMON 447**
Notre prix cour. 349,99

SOLDE
299,99

Ensemble de ski alpin comprenant:
• **Skis FISCHER SC2**
• **Fixations MARKER MX**
Notre prix cour. 279,99

SOLDE
239,99

Skis TECHNO PRO
Prestige
ou **Falcon**
Noyau de bois
2 laminations de métal.

Prix cour. 179,99
PRIX INCROYABLE

59,99

BAUER SELECT
900 jr ou **MICRON**
990 jr
Notre prix cour. 94,99 à 99,99

SOLDE
79,99

BAUER SELECT 900
adulte ou **MICRON**
990 adulte
Notre prix cour. 124,99 à 134,99

SOLDE
99,99

DAOUST NATIONAL 300 et
301 adulte
Notre prix cour. 149,99 à 164,99

SOLDE
129,99 à 134,99

MICRON 1090
adulte ou **BAUER**
2000 adulte
Notre prix cour. 224,99 à 229,99

SOLDE
199,99

SKI DE FOND

Ensemble de ski de fond comprenant:
• **Skis TECHNO PRO Patrol**
ou **Strales**
• **Bottes ROMBO Sr.**
• **Fixations EXEL 75**
• **Bâtons TECHNO PRO**
Notre prix cour. 99,99

SOLDE
79,99

Ensemble de ski de fond comprenant:
• **Skis KARHU Artic**
ou **Bottes ROMBO R-50**
• **Fixations RANBY R-11**
• **Bâtons TECHNO PRO Vasa**
Notre prix cour. 119,99

SOLDE
119,99

Ensemble de ski de fond comprenant:
• **Skis JARVINEN Prestige**
• **Bottes SALOMON SR-301**
• **Fixations SALOMON Tour**
• **Bâtons TECHNO PRO Vasa**
Notre prix cour. 189,99

SOLDE
159,99

Ensemble de ski de fond comprenant:
• **Skis FISCHER Proglass 88**
ou **Procarbon 88**
• **Bottes SALOMON SR400**
• **Fixations SALOMON**
Auto II
• **Bâtons EXEL**
Sportive
Notre prix cour. 249,99

SOLDE
199,99

Skis TRAK
Exclusif

Notre prix cour. 109,99

traki

PRIX INCROYABLE

29,99

Les prix en vigueur jusqu'à épuisement de la marchandise ou jusqu'à la fermeture le samedi 14 janvier 1989.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Tous les articles, couleurs ou grandeurs ne sont pas nécessairement disponibles dans tous nos magasins.

sports experts

2 nouveaux emplacements:

• Ste-Dorothée (Laval) 967, rue Hôtel de Ville 689-6669
• Maisonneuve 2951, rue Sherbrooke, est

EST

ANJOU
Les Galeries d'Anjou
354-2995
7201 boul.
Les Galeries d'Anjou
353-9000
Place Versailles
355-2330

MAISONNEUVE

2951 rue Sherbrooke, est
MONTREALNORD
4401, boul. Charlevoix
322-9542
POINTE-AUX-TREMBLES
Carrefour de la Pointe
642-2223
ST-LEONARD
Centre d'achats Boulevard
727-1344

CENTRE

LASALLE
Place Newman
384-1225
Carrefour Angrignon
365-1288
MONTREAL
Centre-ville
930, rue Ste-Catherine ouest
866-1914
Centre-ville
1175, rue Ste-Catherine ouest
288-0181
80, rue Fleury ouest
381-5908
ST-LAURENT
Place Vertu
745-3202
VILLE MONTROYAL
Centre Rockland
735-4751

OUEST

DORVAL
Galeries des Sources
(Mail West Island)
683-8400
Jardins Dorval
631-3508
PIERREFONDS
15650, boul. Pierrefonds
626-9930
POINTE-CLAIRE
Centre d'achats Fairview
694-8181
RIVE NORD
HAWKESBURY
521, rue Principale
(613) 632-4116
JOLIETTE
50, rue Gauthier
756-1645
LAVAL
Carrefour Laval
682-0032

LAVAL

Centre Laval
688-1021
Centre d'achats Duvernay
661-5310
Ste-Dorothée
967, rue Hôtel de Ville
689-6669
REPENTIGNY
Les Galeries Rive-Nord
581-3220
RIGAUD
168, rue St-Pierre
451-4771
ROSEMERE
Galeries des Mille-iles
437-1933
STE-EUSTACHE
200, boul. Arthur Sauvé
472-5485
ST-JEROME
408, Place du Marche
432-9777

Carrefour du Nord

432-9400
ST-JOVITE
909, rue Ouimet
425-2718
ST-SAUVEUR
30, rue Goyer
227-4817
STE-ADELE
Promenade Ste-Adèle
228-2812
STE-AGATHE
60, rue Principale
328-5515
TERREBONNE
Les Galeries Terrebonne
471-3688
RIVE-SUD
BELOIL
185, boul. Sir Wilfrid Laurier
467-7201
BOUCHERVILLE
Promenades Montarville
655-6003

BROSSARD

Mail Champlain
671-7275
CHAMBLY
1617, boul. Périgny
658-0581
LONGUEUIL
Place Longueuil
483-3452
ST-BRUNO
Les Promenades St-Bruno
653-1364
ST-JEAN-SUR-RICHIEUX
Le Carrefour Richelieu
384-0937
STE-JULIE
Centre Commercial Ste-Julie
949-0444
TRACY (SOREL)
402, route Marie-Victorin
742-8433
VALLEYFIELD
277, rue Victoria
377-9000