

Votre alimentation et vous...

avec Rosella Belliveau.



Nutrition, marottes alimentaires (suite)

Suite aux articles précédents sur les marottes alimentaires.

*Mythe: "Tous devraient prendre des suppléments de

vitamines et de minéraux."

Mise au point: Une alimentation variée et équilibrée, selon le Guide Alimentaire Canadien, (produits lai-

tiers, fruits, légumes, pain et céréales, viandes) fournit toutes les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs essentiels à la santé. Il

se peut qu'un supplément soit nécessaire durant les poussées de croissance, la grossesse, l'allaitement, la maladie quand l'appétit est diminué, ou lorsque l'alimentation normale est compromise à cause des préférences, des circonstances ou d'un dégoût pour certains aliments. La meilleure et la plus pratique source de vitamines et de minéraux se trouve dans les aliments frais. De plus, ces derniers ont meilleur goût et meilleure apparence. Inviteriez-vous votre petite amie à un restaurant où l'on ne trouverait que des pilules au menu?

*Mythe: "Les pamplemou-

ses font maigrir."

Mise au point: Les aliments magiques de ce genre n'existent que dans l'imagination de ceux qui veulent maigrir par enchantement! Il n'y a aucun fondement biochimique ou physiologique à l'appui de la thèse du pamplemousse doté d'un pouvoir amaigrissant. Ce fruit demeure une excellente source de vitamine C; un demi-pamplemousse comble les besoins quotidiens en vitamine C, tout en fournissant

quelques 55 calories.

La seule explication qui pourrait éclaircir le mystère des pamplemousses amaigrissants est la suivante: manger un demi-pamplemousse avant un repas tempère l'appétit et diminue par conséquent la quantité d'aliments consommés après le pamplemousse; ou encore, manger des pamplemousses avant tous les repas peut avoir un effet de monotonie tel, qu'il diminue l'appétit.

A suivre...

2 ENFANTS PAR FAMILLE AU QUEBEC EN 1986

Alors qu'en 1926 la Québécoise mettait ses enfants au monde à l'âge moyen de 31 ans et avait 4.4 enfants durant sa vie, sa descendante aurait en 1986, 1.8 enfant et accoucherait vers l'âge moyen de 27 ans. Cette prévision est incluse dans le volume **Tendances passées et perspectives d'évolution de la fécondité au Québec**, publié par le Bureau de la statistique du Québec. En effet, il semble que les Québécoises de plus de trente-cinq ans contribuent de moins en moins à la natalité. Depuis les années 20, l'effondrement de la fécondité chez les femmes de quarante ans et plus est de 80%. Ce sont donc les

mères québécoises d'âges centraux qui doivent supporter le plus la natalité. Présentement, l'âge moyen de ces femmes est de 28 ans.

Ce qui est alarmant, c'est le faible nombre d'enfants par femme au Québec. Une Québécoise avait, en moyenne, en 1926, 4.4 enfants, en 1958, 4 enfants, en 1971, 2 enfants et en 1973, 1.8 enfant. On prévoit que la baisse atteindra 1.7 enfant, de 1976 à 1981, pour revenir à 1.8 en 1986. Les naissances, qui se chiffrent à environ 90,000 par année actuellement au Québec (il y a 40,000 décès), s'établissaient déjà à ce nombre en 1920; cependant, nous sommes 6

millions alors que la population du Québec était de seulement 2 millions en 1920.

Ce bas niveau de fécondité ne rend pas trop craintif les démographes qui ont fait cette étude; ce qu'ils constatent, c'est vraiment la fin de la tradition d'une très forte fécondité qui caractérisait la mère québécoise. Cette baisse de fécondité ne se retrouve pas seulement au Québec; ainsi la plupart des pays occidentaux ont subi des chutes de natalité comparables. Cependant, le Québec avait auparavant une fécondité plus forte très forte et la baisse est perçue avec plus d'impact. La situation ac-

tuelle, au Québec, en est une d'effondrement de la fécondité et ce, à tous les âges. Deux autres grands moments avaient marqué la fécondité au vingtième siècle: la chute de 20% de la natalité durant la crise de 1929 et le "Baby-Boom" d'après-guerre.

La fécondité au Québec passe un moment critique en 1976. Quelles en sont les avenues possibles? Un statu quo mais jusqu'à quand; une baisse, jusqu'où (il faudra que ça s'arrête un jour); un accroissement, ce serait un renversement inattendu. La réponse: les démographes ne la connaissent pas. Seule la population du Québec, le sait.

B. DUPONT INC.
MATERIAUX DE CONSTRUCTION

17 RUE GOULET, RIMOUSKI-EST

Tél. : bur. : **724-2530**
Tél. : rés. : **723-8531**

Benoit Dupont, prop.

- Tuile blanche à plafond 12"x12"
- Préfini feuille 4'x8'
- Isolant rigide
- Laine minérale
- Bois de construction Différentes dimensions
- Veneer de toutes sortes
- Service de livraison ultra-rapide

Si nous ne sommes pas les premiers, nous faisons tout pour être les meilleurs.

La chasse au trésor Québecair-Sunflight

50 couples gagnants.

\$5000.00

De plus, un des 50 couples gagnants se verra offrir une semaine pour deux personnes toutes dépenses payées (transport, séjour à l'hôtel et deux repas par jour) à Ibo Beach, Haïti, site de la chasse au trésor.

Ecoutez tous les matins l'émission de Jean Brisson à CJBR 90. Un tirage aura lieu du lundi au vendredi à 7h43. Les gagnants auront jusqu'à 8h44 pour confirmer leur prix en composant 514-845-5151.

Et... bonne chasse!

CJBR 90

et le réseau télémedia vous invitent à vivre un week-end de rêve sur les plages de Haïti les 13 et 14 novembre 1976. Participez à une gigantesque chasse au trésor ou tout peut arriver! tentez de découvrir un trésor contenant \$5,000.00 en argent comptant. De l'action, du plaisir, de l'imprévu, cette grande vie peut vous être offerte gratuitement si vous participez à la Chasse au Trésor Québecair-Sunflight.

50 couples gagnants.

Tous les frais de transport et de séjour à Haïti sont défrayés par les organisateurs de la Chasse au Trésor Québecair-Sunflight.

Remplissez le coupon ci-dessous et faites-le parvenir à LA CHASSE AU TRÉSOR c/s CJBR 90 273 ouest St-Jean Baptiste Rimouski, Québec

Règlements au concours la Chasse au Trésor

1. Vous pouvez participer au tirage en remplissant correctement le coupon de participation que vous trouverez dans ce journal ou un fac-simile et en l'envoyant au siège social de l'une des stations affiliées au réseau Télémedia parmi les suivantes: CKAC CKCH CKCV CHLT CHLN CJMT CJBR.
2. Si votre coupon est tiré, vous devez répondre correctement à une question mettant en jeu vos connaissances, votre adresse ou votre habileté et vous pourrez alors participer avec votre invité(e) à la Chasse au Trésor qui aura lieu à Haïti les 13 et 14 novembre 1976. toutes dépenses payées.
3. Il est entendu que les participants de la Chasse au Trésor s'engagent à se conformer à toutes les modalités et exigences qui leur seront transmises ultérieurement.
4. Aucun prix ne pourra être échangé pour de l'argent. Aucun remboursement ou dédommagement ne sera versé aux gagnants du tirage qui ne pourraient participer à la Chasse au Trésor aux dates prévues.
5. Seuls, chaque gagnant du tirage et son invité(e) pourraient participer personnellement à la Chasse au Trésor, et en conformité avec les règlements du concours, un gagnant ne pouvant transférer à quiconque son droit de participation.
6. Les employés et les membres de la famille immédiate, de Télémedia, des stations et journaux participants de Québecair et Sunflight ne sont pas éligibles au tirage. De plus, seules les personnes âgées de 18 ans et plus peuvent participer au concours.

Veillez m'inscrire au concours La Chasse au Trésor. Les tirages auront lieu du 27 septembre au 5 novembre 76.

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ PROV _____

CODE POSTAL _____ TEL _____

Le Rimouskois

CHAQUE JOUR

VOUS PROFITEZ DE PRIX
SPECIAUX SUR DES CENTAINES
DE PRODUITS CONNUS
ET DE MARQUES RECONNUES
A VOS TROIS PHARMACIES

MEDIC-O-PRIX



maurice

NOLIN

pharmacien

723-2459

214 DE LA CATHEDRALE RIMOUSKI



chantal

LANGLOIS

pharmacienne

723-3338

102 ST-GERMAIN O. RIMOUSKI



raymond

FORTIER

pharmacien

(Anciennement connu sous le nom de pharmacie St-Germain)

724-4411

124 EST ST-GERMAIN RIMOUSKI

MEDIC-O-PRIX

<p>HAI KARATE Cadeaux comprenant (1x4 oz) LOTION APRES RASAGE 1 SAVON Rég. \$5.25</p>  <p>SPECIAL 3.10</p>	<p>BARE FACE Nouveau médicament cutané contre l'acné 756 m. 1256 M. \$3.05 \$4.49 SP SP</p>  <p>1.89 2.77</p>	<p>ELASTOPLAST Rég. \$1.63 2.5" x 1 verge</p>  <p>ELASTIQUE ADHESIF SPECIAL 1.05</p>	<p>ALGEMARIN 21 bains Rég. \$6.95</p>  <p>SPECIAL 3.98</p>	<p>CREST Régulier \$1.59 DENTIFRICE Ordinaire ou menthe 100 ml</p>  <p>SPECIAL .98</p>
<p>PAMPERS Couches pour bébés Format 24's Super absorbantes</p>  <p>SPECIAL 2.45</p>	<p>HEAD'N SHOULDER Shampooing Rég. \$2.89 Enraye les pellicules</p>  <p>SPECIAL 1.89</p>	<p>SCOPE RINCE-BOUCHE Rég. : \$2.24</p>  <p>SPECIAL 1.53</p>	<p>MITCHUM Antisudorifique en aérosol ou Poudre parfumé non-parfumé Rég. \$3.75</p>  <p>SPECIAL 2.35</p>	<p>NUJOL Rég. \$2.00 HUILE MINERALE U.S.P. 16 oz</p>  <p>SPECIAL 1.08</p>
<p>EARTH BORN Shampooing pour bébés 350 ml plus 25% boni Rég. : \$2.61</p>  <p>SPECIAL 1.39</p>	<p>TONI PERMANENTE Rég. \$3.12 Douce Super Régulière</p>  <p>SPECIAL 1.79</p>	<p>CUTEX DISOLVANT A VERNIS Rég. : \$1.05</p>  <p>SPECIAL .66</p>	<p>CURE-OREILLES de marque Johnson-Johnson Rég. \$3.18 400</p>  <p>SPECIAL 1.72</p>	<p>HUILE POUR BEBES de marque Johnson-Johnson Rég. : \$2.75 250 ml</p>  <p>SPECIAL 1.78</p>
<p>SECRET Ultra-sec Rég. : \$1.85 Parfumé ou non-parfumé</p>  <p>SPECIAL 1.06</p>	<p>LYPSYL Régulier \$0.59 Favorise la guérison des lèvres gercées</p>  <p>SPECIAL .41</p>	<p>ADORN Rég. : \$3.39 Fixatif coiffeur Régulier - Extra non-parfumé 13 oz</p>  <p>SPECIAL 1.94</p>	<p>BRECK Shampooing Gras - Sec Normal Rég. : \$3.00</p>  <p>SPECIAL 1.69</p>	<p>ANTIPHLOGISTINE RUB A-535 2 oz Rég. \$1.84 4.5 oz Rég. \$3.29</p>  <p>SPECIAL 1.18 SPECIAL 2.11</p>
<p>NOXZEMA Crème pour la peau Rég. \$2.79</p>  <p>SPECIAL 1.99</p>	<p>ANACIN Rég. \$1.95 100</p>  <p>SPECIAL 1.29</p>	<p>PREPARATION H Onguent 1 oz Rég. \$1.57 Suppositoires 12's Rég. \$2.00</p>  <p>SPECIAL .99 SPECIAL 1.29</p>	<p>SOIE DENTAIRE A la menthe Johnson-Johnson 50 verges Rég. \$1.76 200 verges Rég. \$4.19</p>  <p>Spécial Nouveau 2.35</p>	<p>ROYALE PAPIER MOUCHOIR 3 épaisseurs Blanc Grosse boîte</p>  <p>SPECIAL .56</p>

EN VIGUEUR DU 3 AU 13 NOVEMBRE 1976

M. Nolin

PHARMACIEN

114 RUE DE LA CATHEDRALE
RIMOUSKI

723-2459

C. Langlois

PHARMACIEN

102 OUEST, RUE ST-GERMAIN
RIMOUSKI

723-3338

**Bonin & Lahaye
Verreault & Dufour**

PHARMACIENS

161 RUE ROULEAU, RIMOUSKI

723-5661

R. Fortier

PHARMACIEN

124 EST, RUE ST-GERMAIN
RIMOUSKI

724-4411

JUSQU'A EPUISEMENT DE LA MARCHANDISE / LIMITE 3 PAR CLIENT / AUCUNE LIVRAISON

Dimanche d'A.F.A.S. à Nazareth

Le 10e anniversaire de l'A.F.E.A.S. n'est pas passé inaperçu à Nazareth. En guise d'accueil, avant chaque messe, des dames offrent des papillons au nom de l'A.F.E.A.S. et le vestibule est orné d'affiches pour l'occasion.

Notre agent d'information donne de précieux renseignements sur notre association. Tout au long de la célébration, les dames prêtent leur concours pour les lectures, la quête, le chant, assister le célébrant et présenter les

offrandes.

M. le vicaire nous fait part du message laissé par notre aiseur moral; témoignage d'admiration pour le dynamisme de l'A.F.E.A.S. de Nazareth et le dévouement de tous ses membres.

Une quinzaine de femmes de l'A.F.E.A.S. prêtent leur concours à la chorale, pour interpréter quelques chants de circonstance, au cours de la cérémonie. Micheline Jalbert r.s.r. dirige le chœur; à l'orgue, notre organiste,

Mme Colette McCarthy.

Deux jeunes, Josée Goulet et Luc Lachance ont fait de la belle musique à l'orgue et à la flûte traversière. Sincères félicitations.

La célébration de ce 10e anniversaire a bien relancé les activités de l'année et la campagne de recrutement est en marche afin que d'autres femmes encore, viennent enrichir un mouvement déjà florissant à Nazareth.

Mme Hélène Lepage, publiciste

Un vétérinaire qui s'y connaît en chevaux



Dr Yvan Desjardins, médecin-vétérinaire de Ste-Geneviève, s'y connaît sûrement en chevaux puisqu'il a récemment décroché la jolie somme de \$229,927.00 en rapportant un tiers du gros lot de la loterie Loto-Perfecta.

La conservation de l'oie blanche

Ici et là, on craint la disparition d'espèces sauvages, mais il existe chez nous une réussite sans pareille de conservation, lit-on dans Sélection d'octobre. Il s'agit de l'oie blanche, dont la population mondiale revient chaque printemps et chaque automne au Cap-Tourmente, à 30 milles en aval de Québec. On estime qu'en 70 ans, le nombre de ces oiseaux est passé de quelque 3.000 à environ 145.000.

VOUS VOULEZ...

- QUE VOTRE COMMERCE PROGRESSE...
- QUE VOS VENTES AUGMENTENT...
- VOUS FAIRE CONNAITRE LE PLUS POSSIBLE...

ALORS, IL N'Y A PAS D'HESITATION, C'EST

Votre journal couleurs

Le RIMOUSKOIS

QUI EST LA POUR VOUS AIDER
A REALISER CE QUE VOUS VOULEZ.
VOUS N'AVEZ QU'A SIGNALER

723-2571

ET NOUS METTRONS NOTRE FORCE
A VOTRE DISPOSITION.

QUI DIT MIEUX!

FESTIVAL DE LA COULEUR

QUASAR - RCA



20 POUCES — 100% TRANSISTORISE

\$ 549.⁹⁵ \$ 519.⁹⁵

SPECIAUX DE LA SEMAINE

DIVAN-LIT \$99.95
COLONIAL

COMMODOE \$54.95
4 TIROIRS

LIT CONTINENTAL \$119.95
39 POUCES - SINGER - DE LUXE

SET DE CHAMBRE \$199.95

DINETTE 199.95 | **SET DE SALON** 199.95
Colonial Colonial

**CONGELATEURS
CUISINIÈRES - REFRIGÉRATEURS - LAVEUSES
SECHEUSES - LAVE-VAISSELLES
"INGLIS - WHIRLPOOL - RCA"
A PRIX INCOMPARABLE**

Pour votre protection
Nous sommes membres de
La Corporation
des Marchands
de Meubles du Québec



LES MEUBLES DE RIMOUSKI INC.
IKE GALLICHAN TEL. 723-8264
ARC COTE TEL. 723-4259

470 est, St-Germain
Rimouski
Tél. 724-7399
Financement disponible
Plan mise de côté

pour les malades à long terme... une contribution minimale à l'hôpital

par Pierre Brousseau

La politique québécoise de gratuité de l'hébergement à l'hôpital a connu certaines modifications au cours des derniers mois. L'un des plus importants changements concerne les frais d'hébergement auxquels doivent maintenant contribuer les malades à long terme.

En rendant uniforme la politique de contribution à l'égard des malades à long terme en centre hospitalier et celle déjà en vigueur dans les centres d'accueil, cette nouvelle formule diminue la surutilisation des lits d'hôpital par des personnes qui, souvent, peuvent être logées ailleurs, soit dans une famille ou dans un centre d'accueil.

Tarifs autorisés

Depuis le 1er avril 1976, tout adulte (18 ans et plus) qui séjourne plus de trois mois dans un centre hospitalier ou dont l'état ne nécessite plus de traitement actif, doit défrayer en partie le coût de son hébergement. Ce patient doit, en principe, verser un minimum de \$6.00 par jour à l'institution qui le loge. A ce montant, qui représente le tarif de base pour une salle commune, soit trois lits et plus, s'ajoute un supplément de \$2.00 ou de \$4.00 par jour si le patient désire une chambre semi-privée ou individuelle.

La gratuité... pour qui?

La gratuité de l'hébergement pour les malades à long terme ne s'applique qu'à des cas précis. Tout patient de moins de 18 ans qui requiert des soins prolongés bénéficie, sans restriction, de la gratuité quelle que soit la durée de son séjour à l'hôpital.

Quant aux adultes, ils peuvent avoir accès à la gratuité totale ou partielle de leur hébergement à l'hôpital, à condition qu'ils puissent faire la preuve de leur incapacité de payer. Aussi, pour se prévaloir d'une exemption des frais d'hébergement, toute personne doit déclarer ses biens et revenus sur un formulaire prévu à cette fin. A défaut de se conformer à cette condition, tout patient devra payer le tarif minimum

requis, soit \$6.00, \$8.00 ou \$10.00 par jour, selon le type de chambre occupée.

De plus, si à cause de la gravité de sa maladie, un patient est transféré d'une salle commune ou semi-privée à une chambre individuelle, il n'a pas à déboursier de frais supplémentaires s'il n'en a pas les moyens. La contribution qui lui sera réclamée sera établie en fonction de ses revenus.

Un malade à long terme... c'est quoi?

Un patient est considéré comme « malade à long terme » lorsque son état général demeure stationnaire ou semble se détériorer et cela même après avoir reçu tous les soins et subi tous les traitements susceptibles d'améliorer sa santé.

L'état de ce malade, qui nécessite une hospitalisa-

tion échelonnée sur plusieurs mois, voire plusieurs années, requiert obligatoirement une surveillance et des soins médicaux qui ne peuvent être assurés qu'en milieu hospitalier.

D'autres types de patients, sans être des malades chroniques, sont considérés comme malades à long terme. Ce sont, entre autres, des personnes qui ont été victimes d'accidents

graves et requièrent des soins prolongés. Ces derniers doivent, au même titre que les malades « chroni-

ques », payer une partie de leur frais d'hébergement à l'hôpital, dès la 91^e journée de leur hospitalisation.

MESDAMES, MESDEMOISELLES. .



TOUJOURS A VOTRE
DISPOSITION POUR
L'ENTRETIEN DE VOS
CHEVEUX...

- Permanente
- Coupe ● Teinture
- Décoloration
- Brushing ● Etc.

SOYEZ LES BIENVENUES AU

SALON ISABELLE ENR.

285 Rouleau Rimouski 723-4253

Bureau déménagé

Leclerc & Leclerc ARCHITECTES

Albert Leclerc, A.D.B.A. M.O.A.Q.
Jacques Leclerc, B.A.U.L. M.O.A.Q.

Nouvelle adresse

SUITE 203, PLACE DIONNE

135 rue Des Gouverneurs

Tél. : 723-6561, Rimouski.

MARDI LE 9 NOVEMBRE

SEAU À PRIX SPÉCIAL



Une offre du Colonel
pour vous aider à
combattre l'inflation.
Pour nourrir de 5 à 7 personnes.

\$5.00

La Villa du Poulet.

Louez ou
achetez

une dactylo ou
additionneuse

chez
GILBERT

Voyez à la même occasion le
plus grand choix de claviers
portatifs de marques ré-
putées.

**Imprimerie
Gilbert Ltée**

8 est. Evêché - 723-2121

METRO, J'Y CROIS...

NOUS NE VENDONS STRICTEMENT QUE DU BOEUF STEER ROUGE A-1

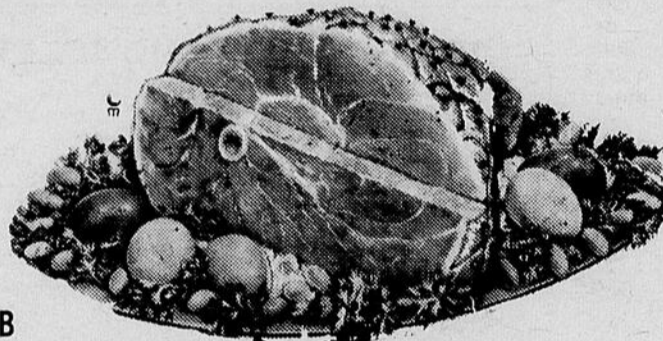
FESSE DE JAMBON dégraissée, sans gigot

COMPLETE

12 à 15
LIVRES

.88

LB



Demi-fesse de jambon
Partie de la croupe
LA LIVRE **.99**

Jambon demi-lune
Dans la fesse
2 à 4 livres
LA LIVRE **1.29**

Steak de jambon
ou centre
LA LIVRE **1.69**

Porc en cubes
Pour cipaille
LA LIVRE **1.59**

Pizza "Davinci"
Format 6 pouces
4 pour **1.29**

Pizza "Davinci"
Format familial
CHACUNE **1.59**

T-Bone steak
ou rosbif
LA LIVRE **1.79**

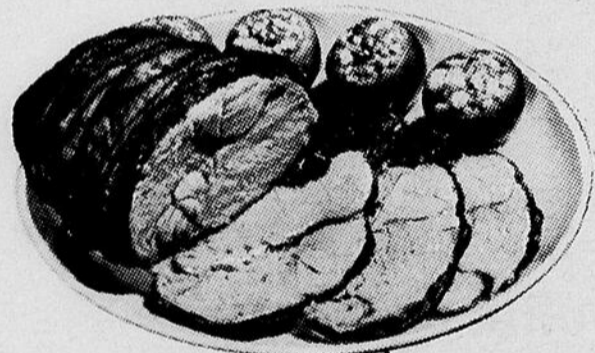
Porc haché
Pour tourtière
LA LIVRE **1.49**

Jambon demi-cottage
sans perte
2 à 3 livres
LA LIVRE **1.19**

Rôti de porc
dans le soc
désossé
LA LIVRE **1.19**

Steakette de veau
LA LIVRE **1.79**

ROTI DE FESSE DE VEAU



désossé-roulé
lardé

La livre

1.49

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités

Vaste terrain
de
stationnement

métro, j'y crois

VOTRE MARCHÉ

METRO

SPECIAUX EN VIGUEUR DU 1 AU 6 NOVEMBRE 1976

J.B. SIROIS & Fils Inc.

ÉPICERIE — BOUCHERIE — LICENCIÉE

308 Rouleau - Rimouski

723-3783



CAFE

"CHASE
and
Sandborn"

Bocal
10 onces

3.19

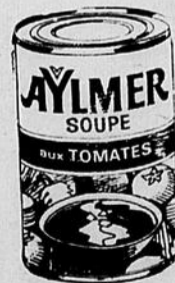
CONFITURES

AUX FRAISES
OU
AUX FRAMBOISES

"HABITANT"
Bocal 24 onces

1.25

SOUPE aux TOMATES



"AYLMER"

Boîte
10 onces

.18

COCOA FRY
Boîte 16 oz **1.19**

PATE DE TOMATES
"HUNTS"
Boîte 5.5 oz **.29**

MINI-POUDING
Assortie "Nestlé"
3 btes'5 oz **.69**

PECHES
"METRO"
Boîte 28 oz **.59**

SALADE DE FRUITS
"METRO"
Boîte 28 oz **.65**

GHERKINS SUCREES
"HABITANT"
Bocal 15 oz **.99**

LITIERE POUR CHATS
"SAULAR"
Sac 4 kg **.95**

RECURANT
"COMET"
Boîte 22 oz **.45**

LAIN D'ACIER
"S.O.S."
Boîte 10's **.45**

Serviettes sanitaires
"KOTEX"
Boîte 12's **.79**

ESSUIE-TOUT
"ROYALE"
Pqt 2 rlx **.99**

CROUSTILLES
"DULAC"
Sac 250 gr. **.69**

TARTES ASSORTIES
"MEILLEUR"
14 oz ou 15 oz **.49**

DIS ...

ET VOUS ?

droit de limiter les quantités.



SERVICE DE LIVRAISON

Je y crois

MARCHÉ



DU 1 AU 6 NOVEMBRE 1976

S & Fils Inc.

CHERIE — LICENCIÉE

u - Rimouski

-3783

FRUITS ET LEGUMES FRAIS RECUS TOUS LES JOURS

PAMPLEMOUSSES
BLANCS - JUTEUX

Produit Floride - grosseur 48
Catégorie no 1



8 pour **.79**

TOMATES rouges
MURIES A POINT

Produit Californie - grosseur 6X7
Catégorie Canada no 1



La livre **.39**

Oranges fraîches
TRES JUTEUSES

Produit Floride
Catégorie no 1
grosseur 125



18 pour **.79**

RADIS FRAIS

Produit du Québec
Catégorie Canada no 1



2 cellos pour **.25**

LITIERE POUR CHATS
"SAULAR"
Sac 4 kg **.95**

RECURANT
"COMET"
Boîte 22 oz **.45**

LAINE D'ACIER
"S.O.S."
Boîte 10's **.45**

Serviettes sanitaires
"KOTEX"
Boîte 12's **.79**

ESSUIE-TOUT
"ROYALE"
Pqt 2 rlx **.99**

CROUSTILLES
"DULAC"
Sac 250 gr. **.69**

TARTES ASSORTIES
"MEILLEUR"
14 oz ou 15 oz **.49**

Crème glacée
"LAVAL"



Contenant 2 litres


1.49

MARGARINE
"BLUE BONNET"

Boîte 3 livres

1.39

DETERSIF
"BOLD"



Boîte 5 livres

2.19

la physiothérapie: quand faut-il payer?

Depuis quelque temps, des modifications ont été apportées à la couverture des

traitements de physiothérapie en vertu des régimes d'assurance-hospitalisation

et d'assurance-maladie. Voici ce qui en est.

Si vous devez subir un traitement de physiothérapie:

1. Vous n'avez rien à payer si le tout se déroule à l'intérieur d'un hôpital;
2. Que ce soit dans un hôpital ou dans une clinique privée, il n'y a rien à déboursier pour l'examen médical et le plan de traitement établi par le médecin spécialiste. Rappelons qu'un physiothérapeute n'a pas le droit de vous traiter sans ordonnance médicale;
3. En ce qui concerne le traitement en cabinet privé, vous n'avez rien à payer si le médecin spécialiste (physiatre, orthopédiste ou autre) est présent et participe au traitement avec les physiothérapeutes.

En somme, vous défrayez vous-même le coût des traitements de physiothérapie si et seulement si vous les recevez en l'absence du médecin et sans sa participation.

Pour plus de renseignements, adressez-vous au Service d'information et de publicité de la Régie de l'assurance-maladie du Québec, C.P. 6600, Québec, G1K 7T3. Téléphone (418) 643-9407.



SAVIEZ-VOUS QUE

— Les conseils régionaux de la santé et des services sociaux ont étudié, au cours de 1975, les besoins particuliers de certains groupes de citoyens, notamment les personnes âgées, les malades nécessitant des soins prolongés, les adultes handicapés et les handicapés mentaux. C'est ce qui ressort de leurs rapports annuels déposés en juin dernier à l'Assemblée nationale. Chaque CRSSS a en outre préparé pour sa région un plan quinquennal de développement des ressources à l'enfance, afin de favoriser la réintégration sociale des jeunes handicapés et mésadaptés socio-affectifs. Cette concertation régionale devrait permettre de mettre sur pied des programmes qui satisfont les besoins concrets de la population.

— Une équipe médicale s'est rendue par bateau du 15 août au 15 septembre

1976, dans plusieurs localités de la Moyenne et de la Basse Côte-Nord, afin de procéder à des examens et de prodiguer des soins spécialisés à près de 2,500 résidents de ces régions. Organisée chaque année depuis 1971, cette mission médicale est dirigée par le responsable du Service de santé dentaire au ministère des Affaires sociales, le

docteur Gilles Pelletier. La mission a obtenu l'aide du personnel médical du Département de santé communautaire de l'Hôtel-Dieu de Hauterive. L'équipe comprenait des infirmières, des médecins et des spécialistes en pneumologie, en stomatologie, en ophtalmologie, en otolaryngologie et gynécologie.

LES PLANCHERS... C'EST NOTRE SPECIALITE



NOUS FAISONS LA VENTE, LA POSE, LE SABLAGE ET LE VERNISSAGE DES

PLANCHERS DE BOIS

(PARQUETTERIE DE CHENE, ERABLE, MERISIER ET BOIS FRANC A CHEVILLE).

- VIEUX PLANCHER REMIS A NEUF.
- MACHINE SANS POUSSIERE.
 - Terrazo
 - Céramique
 - Ciment fini
 - Tuile
 - Tapis
 - Estimation gratuite

GAETAN ROY Enr.

281 ST-PIERRE — RIMOUSKI — 724-6372

MAISON A VENDRE

Maison de 26' x 40', en briques porteuses, tapis mur à mur, construction de qualité.

Construction Yvan Fournier
569 Thomas Taschereau, Rimouski
Tél. : 724-2574

DONALD VOUS ASSURE



Donald Côté, gérant

- TRES BON SERVICE DE GAZ ORDINAIRE ET DIESEL
- MECANIQUE GENERALE
- MISE AU POINT (TUNE-UP)
- POSE, BALANCEMENT ET VENTE DE PNEUS

Spécial d'ouverture

Graissage GRATUIT

Avec chaque changement d'huile



Gaston Blais
10 ans d'expérience en mécanique générale



Rodrigue Lepage
3 ans d'expérience en mécanique générale

Ouvert tous les jours de 7h.30 à 22h.
Dimanche de 9h. à 21h.

SERVICE

489 ouest, Boul. St-Germain
Rimouski — Tél. : 724-9515



Maurice Côté
Homme de service

LAVOIE & PATRY Inc.

DISTRIBUTEURS DES

PORTES ET FENETRES

EXTERIEURES ET

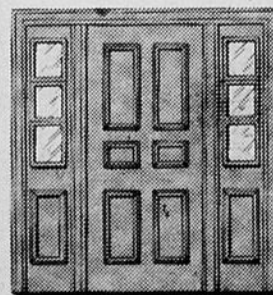
PORTES INTERIEURES PRE-MONTEES

DE MARQUE "UNIK"

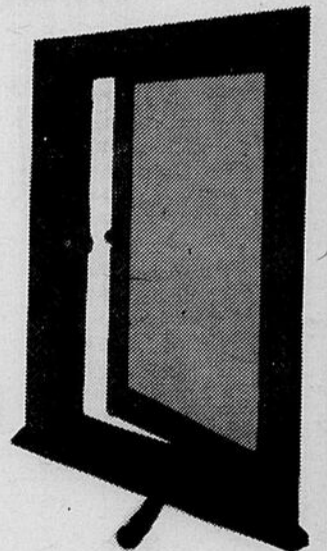
FABRIQUEES PAR

P. A. MARTINEAU

LA NOUVELLE FENETRE



DES TEMPS MODERNES PRIM-A



LAVOIE & PATRY Inc.

33 EST, ARTHUR-BUIES, RIMOUSKI

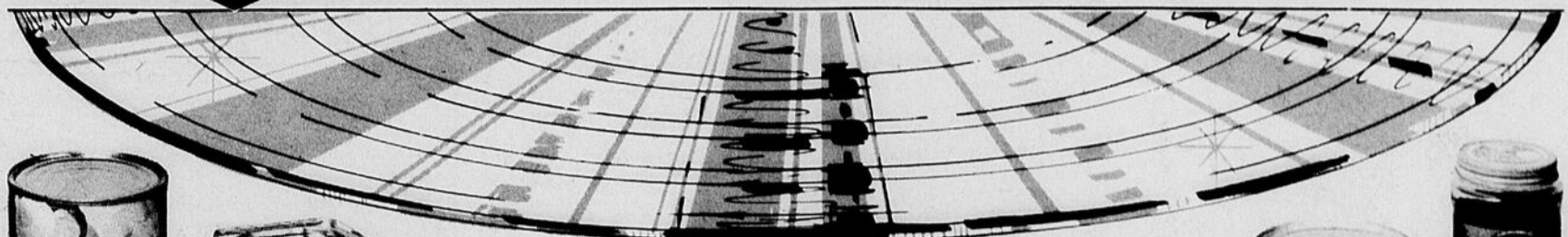
724-5990 OU 723-8840



C'EST NOTRE MARQUE



:cooprix:::



S'HABILLE de NEUF

PRODUITS DE QUALITÉ, VÉRIFIÉS EN LABORATOIRE

PLUS DE 500 PRODUITS

INGREDIENTS:

- * Qualité
- * Variétés
- * Économie



Renseignements utiles

HEURES DES MAREES

HEURE H. PL.			HEURE H. PL.			
3	0545	3.5	1.1	1340	12.9	3.9
	1155	11.5	3.5	SA 2005	2.2	.7
	1815	3.5	1.1			
ME				7 0210	11.6	3.5
					0755	3.0
					1410	13.2
4	0010	10.9	3.3	DI 2030	2.1	.6
	0625	3.3	1.0			
	1240	12.0	3.7			
JE	1850	3.0	.9	8 0235	11.5	3.5
					0825	3.0
					1445	13.4
5	0050	11.2	3.4	LU 2105	2.2	.7
	0650	3.1	.9			
	1300	12.5	3.8			
VE	1930	2.6	.8	9 0310	11.2	3.4
					0855	3.1
					1520	13.4
6	0130	11.4	3.5	MA 2150	2.6	.8
	0725	3.0	.9			

ENTRAIDE RIMOUSKI

Huit aides-familiales à domicile. Tél.: 723-1815.

VOYAGEUR INC.

Départ réguliers vers l'ouest: 8h.55 a.m. (Express Québec); 1h.45 p.m. (Express Québec); 6h.35 p.m. (Express Québec et Montréal); et 11.50 (Express Montréal). Le vendredi et dimanche en surplus: 4h.10 p.m. (local).
Vers l'est tous les jours: 7h.00 a.m. via Murdochville jusqu'à Gaspé; 7h.00 a.m. Percé; 5h.20 p.m. jusqu'à Gaspé-Nord et 5h.20 p.m. Percé; 9h.30 p.m. jusqu'à Ste-Anne-des-Monts et Murdochville; 2h.55 a.m. et 12h.05 jusqu'à Mont-Joli tous les jours.

Fédération des Organismes Familiaux de Rimouski

Le Fédération regroupe divers organisme familiaux qui ont pour but de promouvoir les intérêts généraux de la famille, aux points de vue physique, social ou moral. Pour renseignements, vous écrivez à C.P. 87, Rimouski ou adressez-vous à Jean-Yves Gagnon, 723-8747.

CLUB DE TIR A LA CARTOUCHE ENR.

Les personnes intéressées à faire partie du Club de Tir à la Cartouche Enr. n'ont qu'à signaler le numéro de téléphone 724-9054. Aussi, tir au pistolet et à la carabine.

CEGEP DE RIMOUSKI

Pour toutes les activités socio-culturelles et sportives au Collège de Rimouski même signalez 723-6005.

CENTRE DE MERITATION TRANSCENDANTE

Au 196-A St-Germain ouest. Pour informations, tél.: 723-4921 ou 722-6321.

HEURES DES TRAINS

	Scotian	Océan
Vers l'Est	*07.43	01.42
*Correspondance Gaspé via CN		
Vers l'Ouest	05.48	23.59

FUTURES MAMANS

A vous futures mamans, qui voulez vivre pleinement votre grossesse et votre accouchement, LE SERVICE D'EDUCATION PRE-NATALE DE RIMOUSKI INC. a ses infirmières autorisées qui vous aideront à vous y préparer. Pour tous renseignements, appelez entre 13 heures et 17 heures du lundi au vendredi Suzanne Chouinard (724-9060) et Colombe D'Amours (724-2445). A Mont-Joli Michèle Roy (775-7885) et Lise St-Pierre (775-5741).

HORAIRE DES TRAVERSERS

TROIS-PISTOLES — ESCOUMINS

NOVEMBRE 1976

Heure normale de l'est (E.S.T.)

Départ	Trois-Pistoles	Les Escoumins
MER 3	09.00 13.00	11.00 19.30
JEU 4	09.30 13.30	11.30 20.30
VEN 5	10.00 14.00	12.00 21.00
SAM 6	10.30	12.30
DIM 7	11.00 15.00	13.00 22.00
LUN 8	11.30 15.30	13.30 22.30
MAR 9	12.30	14.30

MATANE — GODBOUT

Les deux traversiers n'ont pas d'horaire fixe; le nombre de voyages par jour varient selon l'affluence aux quais.

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

Du lundi au vendredi de 13h. à 16h.30 et de 19h. à 21h. Notons que tous les services de la bibliothèque sont entièrement gratuits. Tél.: 724-3164, Institut Mgr Courcheane, Rimouski, local 101.

HEURE DES MESSES

Cathédrale: Samedi: 19h.15; dimanche: 8h.00, 11h.00, 17h.00, 19h.00.
Nazareth: Sam.: 19h.00; dim.: 8h.00, 9h.30, 11h.00.
Pointe-au-Père: Sam.: 19h.30; dim.: 7h.00, 8h.00, 9h.00, 10h.00, 11h.30, 17h.00, 19h.30.
Sacré-Coeur: Sam.: 19h.15; dim.: 9h.30, 11h.00, 12h.00.
St-Anaclet: Sam.: 20h.00; dim.: 8h.00, 10h.00 et 11h.00.
Ste-Agnès: Sam.: 19h.15; dim.: 9h.30, 11h.00, 19h.30.
Ste-Odile: Sam.: 19h.15; dim.: 8h.00, 9h.00 et 11h.00.
St-Pie X: Sam.: 19h.15; dim.: 9h.00, 10h.30, 11h.30, 19h.30.
Sur semaine: 16h.00, 17h.15 et 19h.00.
St-Robert: Sam.: 19h.15; dim.: 8h.30, 10h.00, 11h.00, 19h.15.
Sur semaine: 16h.00 et 17h.15.
St-Yves: Sam.: 19h.15; dim.: 9h.30, 11h.00 et 19h.30.
Ste-Bernadette Soubirous (Mont-Joli): 9h.00, 11h.00, 17h.00 et 19h.00.
Notre-Dame-de-Lourdes (Mont-Joli): Le samedi à 17h.30, dimanche les messes sont à 9h.00., 11h.00 a.m. et 19h.30.
Ste-Blandine: Sam.: 19h.15; dim.: 10h.00 et 17h.00.
Eglise Chrétienne Evangélique, 68 rue Wilson Nazareth, office: dimanche 10h.00 a.m.; mercredi: 19h.30 p.m.; Rév. Eugène McNutt, pasteur, tél.: 723-7677.
L'Eglise Evangélique de la Pentecôte, 344 rue Ross, réunion: dimanche à 7h.30 p.m. Pasteur Grégory Pyne, tél.: 723-7347.
L'Eglise de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours: réunion le dimanche à 10h.30 à l'Université du Québec, local E-310. Tél.: 724-9676.

ALCOOLISME

Prévention et traitement de l'alcoolisme et des autres toxicomanes. Ouvert du lundi au vendredi de 9h.00 à 12h.00 a.m. et de 1h.30 à 5h.00 p.m. Le mercredi soir de 7h.00 à 10h.00. 125 Boul. René-Lepage Est, Centre Médical, édifice "B". "Quand les choses ne tournent pas rond, que pouvez-vous faire?"

SERVICE DE REGULATION DES NAISSANCES

SERENA-RIMOUSKI renseigne les individus, les couples et les groupes sur tous les moyens de régulation des naissances.

SERENA offre un service spécialisé dans le test sympto-thermique. Tél.: 724-2982 — 739-4835 — 798-4903 ou 723-1419.

COUPLES—SEXUALITE—PLANNING

Les professionnels de ce programme du Centre des Services Sociaux offrent a) aux adultes et aux étudiants de l'information individuelle ou en groupe sur le Planning des naissances et la sexualité; b) de la consultation en matière de stérilisation et d'avortement; c) de la consultation conjugale aux couples en croissance, en difficulté ou en dissolution. Rimouski, téléphone: 723-1250.

P.S.V.F.

Le programme de sensibilisation à la vie familiale (P.S.V.F.) est destiné aux parents d'enfants de trois à quatre ans qui veulent repenser les relations parents-enfants. Pour renseignements, appelez Francine Roy, 723-4771, Micheline Tremblay, 724-8595. A Mont-Joli, Mary Gagnon, 775-5326 et Françoise Marquis: 775-3830.

PISCINE DU PAUL-HUBERT

Horaires en vigueur jusqu'au 24 juin 1977.

MARDI: de 19h.00 à 20h.00 - pour tous.
MERCREDI: de 20h.00 à 21h.30 - pour adultes.
JEUDI: de 20h.00 à 21h.30 - pour adultes.
VENDREDI: de 20h.00 à 21h.30 - pour tous.
SAMEDI ET DIMANCHE: de 14h.00 à 16h.00 - pour tous.
de 16h.30 à 18h.00 - bain fam.
de 20h.00 à 22h.00 - pour ad.
*Bain de plongée tous les dimanches de 13h.00 à 14h.00.
*Bonnet de bain obligatoire pour tous.
*Tarifs: Etudiants: \$0.50
Certes à tarifs réduits en vente à la piscine.
Adultes: \$0.75

HORAIRE PISCINE MONT-JOLI

Lundi, mercredi et vendredi: de 16h00 à 17h00 (pour tous). Du lundi au samedi (inclusivement) 20h00 à 21h30 (16 ans et plus). Samedi et dimanche, de 19h00 à 20h00 (pour tous) de 12 à 16 ans entrée gratuite, de 14h00 à 16h00 (pour tous). Plongée sous-marine, tous les dimanches matins de 9h30 à 11h00 (pour tous). N.B. — Ce n'est pas un cours, mais bien un bain de plongée sous-marine LIBRE.

L'ACCA c'est quoi?

Constituée en 1894 l'Association canadienne des compagnies d'assurance-vie (ACCA) est le porte-parole de l'industrie de l'assurance-vie. Elle regroupe 129 compagnies canadiennes, américaines, britanniques ou d'autres pays européens intéressées au Cana-

da à l'assurance-vie. Les affaires des membres de l'ACCA totalisent 99% du commerce de l'assurance-vie au pays.

Consciente de l'importance de ce commerce pour les Canadiens, tant du point de vue économique que social, l'ACCA veut préconiser des principes sains et équitables dans la conduite des affaires d'assurance-vie et promouvoir les intérêts des compagnies, de leurs titulaires de polices et de bénéficiaires.

Elle s'occupe de la promotion de l'assurance-vie, distribue de l'information au public canadien, dirige

des recherches et, après avoir discuté des problèmes soumis par les intéressés,

(suite à la page 11)

Ronaldo Raboin

NOTAIRE

2 est. Evêché - Rimouski
Tél.: 723-3127

Louis Bellavance

Notaire

PLACE ST-LAURENT
Suite 111
70 est St-Germain,
Rimouski Tél.: 724-9177

SAMSON. BELAIR & ASSOCIES

Comptables agréés

320 St-Germain est, suite 503 Rimouski, Que
Tel: 724-4136

Benoit Sylvain, C.A. Gilles Levesque, C.A.
Clement Duchesne, C.A. Denis Trudel, C.A.
Emilien Malenfant, C.A.

Montreal, Québec, Rimouski, Sherbrooke,
Trois-Rivières, Ottawa et Sept-Îles

DESROSIERS, LEPAGE et ASSOCIES

COMPTABLES AGREES

ROGER DESROSIERS, M.S.C., C.A.
GILLES LEPAGE, M.S.C., C.A.
JEAN-YVES LAPOINTE, M.S.C., C.A.

5 est, rue St-Germain, Rimouski
Tél.: 724-4414

ANDRE NOLIN

ARPEUR, GEOMETRE

148 ST-GERMAIN-EST, RIMOUSKI
Tél.: Bureau et résidence: 724-2653



ALARY, DESROSIERS & ASSOCIÉS INC.

COURTIERS D'ASSURANCES GENERALES

Clément Alary, C.D'A.A. C.L.U.

Louis Desrosiers, C.D'A.A.

125 OUEST EVECHE - C.P. 970 - RIMOUSKI P.Q. - G.S.L. 729 - TELEPHONE 723-1911

ROLAND GAGNON,
L.L.L.

JACQUES BELANGER,
L.L.L.

GAGNON ET BELANGER

NOTAIRES

Tél: 724-7737 ou 723-5983

202 CATHEDRALE

RIMOUSKI.

MAILLOUX, PELLETIER, LEVESQUE & ASSOCIES

Comptables agréés

Rimouski

Trois-Pistoles

184 de la Cathédrale
724-2720 — 723-9611

46 Notre-Dame Est,
851-2060

Gendreau Pelletier Gendreau et Roy AVOCATS

Paul A. Gendreau, L.L.L.,
Marion Pelletier, L.L.L.,

Claude-H. Gendreau, L.L.L.,
Jeannot-H. Roy, L.L.L.,
Dominique Langis, L.L.L.

41 Ouest, Evêché, Rimouski Tél: (418) 724-4416

avez-vous le coeur à l'entraînement



De mauvaises habitudes de vie contractées depuis l'enfance peuvent avoir une incidence sur les maladies cardiaques.

Le coeur se développe de la naissance à la maturité comme n'importe quel autre muscle. Il importe donc, pour lui permettre un développement sain, de se soumettre en très bas âge à un régime de vie équilibré et hygiénique. Une bonne alimentation et un minimum d'activités physiques demeurent la base d'une ligne de conduite pour éviter le spectre des maladies cardiaques.

Jamais trop tard...
Quels que soient notre âge

et nos habitudes de vie, on peut suivre un programme d'activités physiques adapté à notre état de santé. Pour atteindre un niveau d'efficacité physique satisfaisant, il faut en plus éviter le surmenage, la malnutrition, le tabac et le stress. Ceux-ci représentent autant de causes à éliminer pour prévenir les maladies cardiaques et permettre une vie épanouie.

... pour se motiver

La motivation est peut-être l'élément le plus constructif et le plus fondamental pour s'assurer une bonne mise en forme. Pour s'aider un peu, on doit choisir un sport qu'on aura plaisir à pratiquer.

Les cardiologues recommandent de passer un examen médical avant de s'engager dans quelque programme que ce soit, surtout après trente-cinq ans et si on a été sédentaire toute sa vie.

Le facteur héréditaire ne doit pas suffire pour vous abattre et vous décourager, même si de vos parents ont subi une ou plusieurs attaques cardiaques. Vous avez les mêmes chances d'épanouissement que n'importe qui d'autre si vous suivez rigoureusement un programme d'entraînement et de nutrition adapté à vos besoins.

Il n'est pas nécessaire de déboursier de fortes sommes d'argent pour améliorer vos conditions de vie. La marche et le jogging, par exemple, restent des activités peu coûteuses et très accessibles, qui sauront vous encourager et vous faire progresser à la condition cependant que vous augmentiez de façon graduelle et raisonnable la fréquence et la distance, dans votre pratique.

Il ne faut pas s'ambitionner trop vite et espérer atteindre tout de suite ce que normalement on aurait dû acquérir en plusieurs années. Cependant, beaucoup de nouveaux adeptes constatent certains progrès, comme par exemple, une courbe normalisée de leur pulsations cardiaques, une perte de poids (graisse), un meilleur souffle, une concentration supérieure et

surtout un sourire de plus à chaque jour...

Il suffit de s'encourager un peu et de commencer tout de suite à organiser de nouvelles activités de conditionnement physique. Il faut surtout se souvenir que l'entraînement, qui demande souvent des privations, est le seul moyen de se garder en forme. Ces privations en valent donc la peine. Pour mieux se porter physiquement, il n'existe pas de produits miracles.

L'ACCA...

(suite de la page 10)

suggère aux gouvernements des améliorations à la législation.

Chaque compagnie membre occupe un siège au Conseil qui dirige l'activité de l'Association. Le Conseil siège cinq fois l'an. Entre ces assemblées un comité exécutif de dix membres est responsable de la gestion des affaires.

Les structures de l'ACCA se complètent par les comités administratifs, les comités d'action, qui sont à l'origine de la plupart des politiques de l'Association et les sections, qui sont des forums où l'on peut discuter les sujets d'intérêt communs aux membres de la section.

L'ACCA a un bureau à Montréal et un à Toronto.

Tricotez chaud...



Tous les mardis à 10h.45 a.m. à CJBR-TV.

PINGOUIN
AVEC LES LAINES DU PINGOUIN TRICOTEZ CHAUD EN UN TOURNEMAIN



536 Boulevard St-Germain ouest, Place St-Laurent.
Tél. : 723-6368 - Rimouski, P.Q.

SET de CHAMBRE

3 MORCEAUX

Prix rég. \$299.00

SPECIAL

\$219.

STEREO MODULAIRE

De marque "LLOYD'S"

Avec table tournante et enregistre les cassettes
2 haut-parleurs

Prix rég. \$459.00

SPECIAL

\$309.

SET DE CUISINE

5 MORCEAUX

Prix régulier \$249.00

SPECIAL

\$189.

LIT CONTINENTAL

A

PRIX

TRES

SPECIAL

TELEVISEUR COULEUR

20 pouces

100% transistorisé

Prix régulier \$619.00

SPECIAL

\$489.

POELE ELECTRIQUE

30 pouces

Prix régulier \$329.00

SPECIAL

A partir de

\$269.

TELEVISEUR COULEUR "PHILIPS"

"PHILIPS"

26 pouces

Prix régulier \$829.00

SPECIAL

A

\$669.

ET **STEREO EN GRAND SPECIAL**

ENSEMBLE LAVEUSE-SECHEUSE EN GRAND SPECIAL

Matelas et sommier-caisse extra-ferme de marque "SERTA" GARANTIE 20 ANS EN TRES GRAND SPECIAL

Réfrigérateur sans givre
13.6 ET 15 PIEDS CUBES
En très grand spécial

EN SPECIAL CONGELATEURS
Capacité de 259, 518 et 787 livres

FLORENT ST-PIERRE MEUBLES ENR.

239 ouest rue St-Joseph — RIMOUSKI — Tél. 723-6814

VENTE 4 JOURS SEULEMENT

SALE



Nous entretenons ce que nous vendons...

DE TELECOULEURS

MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

3 - 4 - 5 - 6 NOVEMBRE

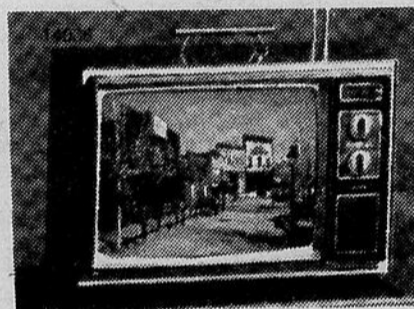
TÉLÉCOULEURS ENTIÈREMENT AUTOMATIQUES



14432 - 26"



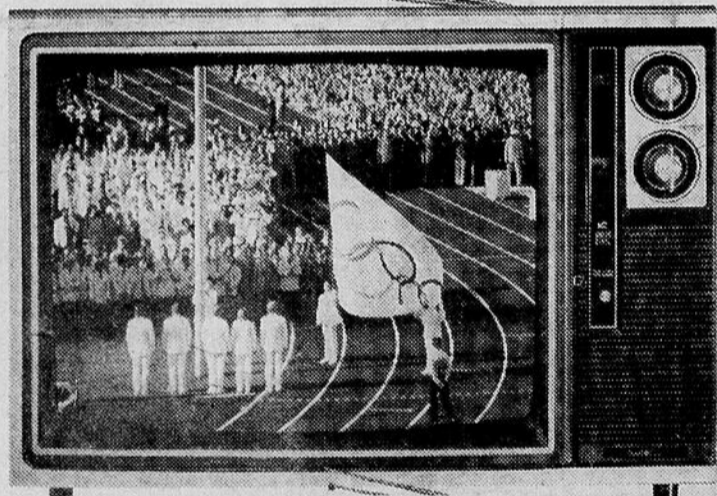
14042 - 20"



14036 - 20"



14072 - 14"



14076 - 20"



14068 - 16"



14504 - 26"

RABAIS \$80

NO	Prix rég.	SPECIAL
14036	\$529.98	449.97
14072	\$419.98	379.97
14076	\$549.98	499.97
14042	\$499.98	479.98
14432	\$749.98	679.98
14068	\$459.98	429.98
14504	\$839.98	759.98

Service Ménagère Moderne
Satisfactions et remboursements

SATISFACTION OU REMBOURSEMENT
Sears 140 St-Barnabé Rimouski

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
Heures d'ouverture :	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
	5.30	5.30	5.30	9.00	9.00	5.00