

Québec, Le Soleil, mercredi 2 novembre 1983

Les substituts de repas

Un marché où la femme fait le poids

Nutri-Diète, Kilo-Prive, Vitaform, Norm-Ligne, Slim Mint, Magic...

Voilà autant d'appellations envoûtantes qui, bien en vue sur des emballages non moins séduisants, invitent les Québécois et surtout les Québécoises à réduire leur tour de taille.

Dans l'ensemble, les Québécois s'alimentent mal. Un adulte sur deux a un excédent de poids. Les substituts de repas ont donc vite trouvé un terrain fertile, d'autant qu'ils promettent de maigrir rapidement et facilement.

ballage montrant une jeune femme débordante de santé, à la taille de nymphe a de quoi accrocher l'oeil.

"Quand on annonce un produit comme le nôtre, c'est évident, reconnaît M. André Gagnon, directeur du marketing chez Santé naturelle Ltée

(qui domine le marché avec Nutri-Diète), que nous allons prendre des gens respirant la santé et l'esthétique".

M. Gilles Côté fait, pour sa part, une admission de taille: "Dans le fond, la femme de 40 ans ne retrouvera pas sa forme de 20 ans..."

— Autres textes, page C-3 —



Jacques dallaire

Un petit sachet à saveur de chocolat ou un comprimé accompagné d'un verre de lait et hop, voilà le dîner remplacé!

Les aliments de santé connaissent une vogue grandissante et s'adressent à tous, quel que soit leur état physique ou psychique. Un marché de \$200 millions au Canada annuellement!

Chaque année, les Québécois dépensent environ \$20 millions, d'après des manufacturiers de produits, pour suivre des cures amaigrissantes, mais surtout pour acheter des substituts de repas, dont certains proposent même de remplacer adéquatement les trois repas de la journée!

Ce qui compte

Les fabricants ne s'entendent pas tous sur le dosage idéal, mais ils n'acceptent pas d'être considérés comme des "marchands de rêve".

Pour eux, leurs produits sont non seulement assortis de "menus équilibrés", mais, mieux, ils sont sanctionnés par Santé Canada et c'est ce qui compte.

Qu'un produit, comme celui de marque Kilo-Prive soit fabriqué par Robin Hood ou qu'un autre, comme Nutri-Diète soit conçu par une firme privée, peu importe.

Le ministère de la Santé a beau indiquer qu'il ne cautionne pas les substituts de repas et que le consommateur devrait comprendre qu'il peut emprunter à d'autres méthodes pour diminuer son apport calorique, les manufacturiers ont vite compris que le ministère ne peut réglementer l'usage de leurs produits.

La femme d'abord

Et rien de tel pour mousser les ventes que d'entretenir des préjugés tenaces, car, en 1983, une femme grasse, c'est toujours moins acceptable qu'un homme bedonnant!

Comme l'explique M. Gilles Côté, président de la compagnie Lalco, "les femmes contrôlent 88 pour 100 du marché des substituts de repas".

La clientèle-cible se recrute chez la femme ayant entre 40 et 63 ans, qui préférera effectuer ses achats ailleurs que chez son pharmacien habituel.

Et quand l'homme consomme des substituts de repas, note M. Côté, dans 55 pour 100 des cas, c'est à la suggestion de la femme!

Publicité raffinée

Reste à "ajuster" la publicité, tantôt à l'aide de cas vécus "avant" et "après" vantés par des annonces dans des publications populaires, tantôt en mettant à contribution des vedettes du spectacle. Pour reprendre la blague entendue dimanche au 5e gala de l'ADISQ, Michèle Richard perd deux livres par jour depuis deux ans!

La publicité est aussi subliminale. L'em-



Que la publicité entourant les régimes amaigrissants soit juste sur la ligne, peu importe, les substituts de repas sont en grande demande et la femme "contrôle" 88 pour 100 du marché!

A lire

\$100 de bijoux pour \$19.95...!
Page C-2

Alimentation
Une enquête révélatrice
Page C-3

Se méfier des psychothérapies?
Page C-4

Une première à Québec! GIGANTESQUE VENTE D'ENTREPÔT Baldwin

Fabricant des prestigieux pianos et orgues

Baldwin
depuis 121 ans
en collaboration avec

LE CENTRE MUSICAL concerto

Plus de **350 000\$** de pianos et orgues à liquider



ENDROIT: Salle de montre de J.D. Chevrolet
60, rue Dorchester sud, Québec

DATES: Trois jours - Jeudi, 3 novembre de 10h à 22h
Vendredi, 4 novembre de 10h à 22h
Samedi, 5 novembre de 10h à 22h

TEL.: 626-3739

absorba
FRANCE

Les enfants bien habillés ne portent qu'Absorba.

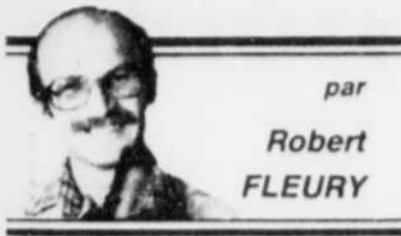
Disponible dans les boutiques à la page:

Baby Club Centre Fleur de Lys	Boutique le Petit Chaperon Rouge 605 Charest E.
Le Bateau Blanc Pl. Le Bourgneuf, Pl.	Boutique Cou-Cou Pl. Ste-Foy
Belle Cour	

NOUS... consommateurs

Ne soyez pas dupes...

\$100 de bijoux pour \$19.95?



par
Robert FLEURY

L. Desjardins, de Bélar, a eu la surprise de sa vie en recevant un chèque de \$80.05 par la poste de la part de Jay Norris alors qu'elle n'avait nullement fait affaire avec cette compagnie. En lisant attentivement les indications qui figuraient en petits caractères sur le chèque, on y disait ceci: "Le montant de ce chèque n'est applicable qu'à l'achat d'une collection de bijoux ou une collection de produits de beauté. Il est non négociable et ne sera honoré que par Jay Norris Canada Inc." "Retournez avec votre commande. Ne pas encaisser".

Donc ce n'est pas un chèque mais une simple promotion, un coupon rabais. Voyons l'offre maintenant.

Si vous observez l'illustration, vous voyez une grande quantité de bijoux. J'en ai compté une bonne "soixantaine". Tout ça pour \$19.95... "Élégante collection de bijoux de

\$100", "de magnifiques bracelets, des bagues, des boucles d'oreilles, des colliers resplendissants... Vous réalisez une superéconomie de \$80.05 sur le prix que vous paierez dans tout autre magasin". Vous croyez cela possible, vous? Vous en connaissez des marchands qui se privent de revenus en vendant quatre fois moins cher que leurs concurrents?... Où est l'astuce? Nous y arrivons.

"Vous recevrez jusqu'à 20 bijoux différents, choisis parmi notre

toute nouvelle collection (beaucoup plus vaste que sur l'illustration)". Et voilà! Vous en recevrez... jusqu'à 20. Peut-être 10, 12, 15, 20? Pas les 60 et plus de l'illustration. Et vous croyez qu'on vous en enverra pour \$100?

Jugez-en par vous-même. L'an dernier, LE SOLEIL a fait un petit test avec Jay Norris. Nous avons fait venir les "\$100 de produits de beauté" pour \$19.95 et en avons répertorié les prix dans les magasins. Beaucoup de produits désuets, inexistant en distribution ré-

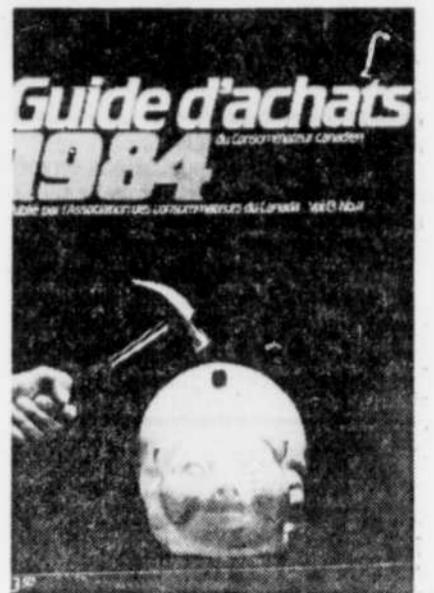
gulière, des échantillons non commercialisables, d'une valeur d'environ \$20. Et des lectrices, comme cette dame de Neufchâtel, qui nous disent par la suite, "vous êtes bien chanceux, vous autres, car moi je n'ai reçu qu'une dizaine de produits sans aucune valeur".

Moi j'appelle ça de la publicité trompeuse. Et si je m'appelais Consommation et Corporations Canada, Office de la protection du consommateur, je saurais quoi faire. Jay Norris est bien connu d'ailleurs pour avoir été condamné plus d'une fois pour publicité trompeuse. Il faut croire que les amendes de nos juges ne sont pas à la hauteur pour récidiver ainsi années après années...

Vive la guerre des prix!

Le prix de l'essence se maintient à 47 cents le litre depuis plusieurs jours sur la plupart des grandes artères de l'agglomération urbaine de Québec (Kennedy, Charest, Laurier...) et ce ne sont surtout pas les consommateurs qui vont s'en plaindre, "habituez" à payer de huit à neuf cents de plus. Évidemment, personne ne fait d'argent

à ce prix-là, les pompistes touchent 2.8 cents, supportés par leurs fournisseurs, les pétroliers nous tirent des larmes de crocodile en perdant de l'argent (c'est vrai qu'elles en perdent) et notre ministre des Finances continue d'empocher ses 40 pour 100 en taxes de ventes (ça devient du 50 pour 100!) comme si de rien n'était. Et demain matin, ou jeudi, ou vendredi, vous verrez, il y aura une grande pétrolière qui décidera d'augmenter les prix à 56 ou 57 cents et tous les autres suivront en l'espace de quelques heures en autant de moutons de Panurge. On parie combien que ce sera Shell, Texaco ou Esso? Qu'importe... bien sûr on en profite sur le coup mais il n'en reste pas moins que tout ça est toujours aussi incohérent et ridicule. "C'est la concurrence", disent pétroliers et pompistes, unanimes. Quel système anarchique parfois, que le libre marché!



naires, raquettes de squash, etc... c'est le livre que tous les consommateurs devraient avoir en main ou du moins consulter avant d'acheter des appareils importants.

C'est ainsi que l'année dernière, quand mon grille-pain est devenu irréparable, plutôt que de le remplacer par un autre grille-pain l'ACC recommandait de déboursier quelques dollars de plus pour un four grille-pain beaucoup plus polyvalent et qui pouvait faire beaucoup plus que griller des rôties. Ce que j'ai fait, avec beaucoup de satisfaction je dois dire.

A \$3.50, ce guide d'achats vous fera économiser beaucoup plus pour peu que vous le consultiez à l'occasion. En vente dans les librairies, stands à journaux au cours des prochaines semaines. On peut aussi s'abonner au Consommateur canadien, recevoir son Guide d'achats et sa revue automobile annuelle gratuitement (et sa carte de membre) moyennant un déboursé de \$18 à l'ACC, boîte postale 9300, Ottawa K1G 3T9. L'Association des consommateurs du Québec en aura également des copies en vente dans quelques semaines (804 Côte d'Abraham, Québec) et vous pouvez en profiter pour devenir membre \$2 ou \$3).



Les jeux vidéo

Si vous êtes tenté par le démon du... jeu vidéo, n'y succombez pas à tout prix... du moins avant d'avoir lu l'excellent dossier de la direction de la recherche de l'OPC publié dans le numéro de novembre de Protégez-vous. On y lit également de bons articles sur l'équipement de ski de fond, les cigarettes légères, les bottes pour enfant. PV parle abondamment des cartouches vidéo dont l'achat, à \$40 pièce, réserve parfois des mauvaises surprises! A lire. \$1.50 dans les kiosques.

Un bon guide d'achats à se procurer

L'Association des consommateurs du Canada vient de publier son Guide d'achats 1984, un résumé condensé fort bien fait, qui porte sur l'ensemble des produits manufacturés en vente dans nos magasins, avec une "certaine mise à jour" quand c'est possible, certains tests ayant été effectués il y a déjà quelques années. Bidons d'essence, briquets jetables, cafetières, chargeurs de batterie, couches jetables, hottes de cuisinière, lave-vaisselle, lessiveuses, mélangeurs, robots culi-

Gaz propane vérifié

TORONTO (PC) — Dès le début de l'an prochain, les propriétaires de véhicules fonctionnant au gaz propane en Ontario devront obligatoirement soumettre leurs autos et leurs camions à une inspection, pour savoir s'ils ne présentent pas de danger et obtenir le sceau qu'exigeront tous les vendeurs de gaz propane avant de faire le plein.

Il y aurait à date 30,000 véhicules fonctionnant au gaz propane en Ontario et l'on prévoit que ce nombre sera de 40,000 d'ici 1985.

FABRICVILLE

le plus grand distributeur de tissus et draperies au Canada

NOTRE VENTE D'AUTOMNE SE POURSUIT pendant encore 5 jours!

PRIX REDUITS de 20% à 50%

PATRONS GRATUITS!

Achetez-en un au prix régulier et obtenez-en un autre de même valeur gratuitement, avec tout achat de tissu et en remplissant le coupon ci-dessous.

115 cm
IMPRIMES DE NOEL 2⁹⁹
Rég. 4.98

115 cm
VELOURS COTELE 2⁹⁹
Echantillons

150 cm
Tout notre assortiment de
GABARDINES 2⁹⁹
De polyester

150 cm - 100% polyester
CREPE SUZETTE 3⁹⁹
Notre prix rég. 7.98

Importés de France - 115-150 cm - 100% coton
TISSUS BROSSES 2⁹⁹
unis ou imprimés - Echantillons.
Val. rég. jusqu'à 12.00

115 cm - 100% coton
COLLECTION EUROPEENNE 2⁹⁹
Prix de liquidation
Rég. 8.99. MAINTENANT

Importé d'Italie
VELOURS DE COTON
Uni et imprimé
Nos prix rég. 12.98 - 14.98
5⁹⁹

GRAND CHOIX DE TISSUS D'AUTOMNE REDUITS

115 cm COLLECTION AURORA Coordonnés Rég. 7.98 4⁹⁹	115 cm CHALLIS IMPRIME Mélange de laine Rég. 15.98 8⁹⁹	150 cm TRICOT T-SHIRT Rég. 6.98 3⁹⁹
--	---	---

COLLECTION CLAYBOURN Rég. 10.98 7⁹⁹	Notre stock régulier Tissu à CHEMISIERS monotoné ~90% polyester/ 20% coton 5⁵⁰	115 cm IMPRIMES DE L'HALLOWEEN Notre prix rég. 4.98 1⁹⁹
--	--	---

PLUSIEURS AUTRES RABAIS NON ANNONCES

PLUSIEURS METRES DE TISSU POUR ROBES DU SOIR
TISSUS DE FANTAISIE
Polyester et soie
33 1/3% DE RABAIS

115 cm
PONGE "SHOWBIZZ" POUR COORDONNES 4⁹⁹
Rég. 8.98

COLLECTION YURYU 5⁵⁰
Imprimés
Rég. 9.98

115 cm
CHOIX DE GEORGETTE 7⁵⁰
Rég. 14.98 Economisez 50%

150 cm
POLYESTER 8⁹⁹
pour costumes et coordonnés
Rég. 14.98

JACQUARD REVERSIBLE RENOIR 9⁹⁹
Rég. 15.98

PATRON GRATUIT - MACHINE A COUDRE GRATUITE

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

CODE POSTAL _____ TEL _____

(Ecrire en lettres moulées)

MOLLETON DE LUXE Idéal pour robes de chambre. 5⁹⁹	115 cm PONGÉ POUR COORDONNES Notre prix rég. 8.98 6⁹⁹
--	---

LAINAGES
150 cm
LAINAGES ITALIENS 5⁹⁹
Rég. 9.98

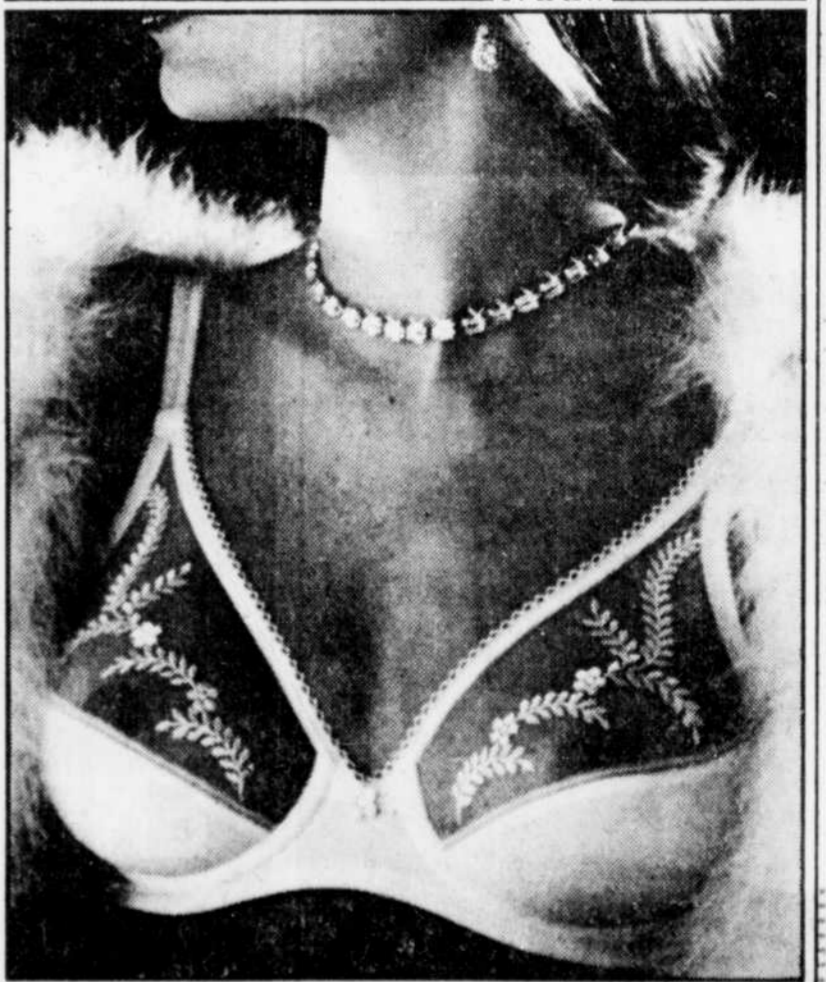
150 cm
NOUVEAU! JERSEY POLYESTER & LAINE 8⁹⁹
Importé. Uni et rayures.
Rég. 12.98

150 cm
Prix de liquidation
LAINAGE A MANTEAUX 5⁹⁹
Rég. 19.98 Economisez 14.00

PLACE LAURIER - 651-3489

3e NIVEAU VOISIN DE LA BAIE

Chantelle PARIS



Ligne étourdissante et confort raffiné

Référence 103: noblesse et qualité des matières, soin des finitions.
blanc, nu, noir
B - C - D, 32 à 40
Référence 104: sans armature
A - B - C, 32 à 38
Disponible dans tous les bons magasins

Distributeur exclusif au Canada
SAINT-HILAIRE Inc.
1100, Chemin du Golf, Ile des Soeurs, MONTREAL (Québec) H3E 1H4

Les consommateurs sont favorables à un contrôle des prix des aliments

par Jacques DALLAIRE

Une enquête conduite par l'Association coopérative d'économie familiale de Québec (ACEF) en 1981 auprès de 533 foyers de l'agglomération de Québec révèle que 86 pour 100 des consommateurs et des consommatrices sont favorables à un contrôle gouvernemental des prix de certains aliments.

Le document rendu public, aujourd'hui, précise que cette requête est particulièrement forte chez les ménages ayant des enfants, puisque 90 pour 100 de ces foyers préconisent une réglementation des produits essentiels.

Ces aliments jugés essentiels sont, d'après l'enquête, le lait, le pain, la pomme de terre, la pomme, le boeuf haché, le poulet rôti, le porc, le café et les pâtes alimentaires.

D'après M. Pierre Racicot, coordonnateur de l'ACEF de Québec, la demande de contrôle des prix est à la fois spectaculaire et surprenante.

"Non seulement, explique-t-il, parce qu'elle rallie une forte majorité des répondants et des répondantes, mais aussi parce que la volonté de contrôle persiste malgré l'existence d'un fort courant de pensée anti-réglementation venant du sud."

Une majorité de consommateurs et de consommatrices (82 pour 100) souhaitent le maintien du contrôle du prix du lait, mesure qui, d'après eux, devrait s'élargir au pain et à la pomme de terre.

L'enquête tente par ailleurs de mettre en relief les différences d'opinions et d'habitudes, selon que les ménages possèdent de hauts ou de bas revenus.

Ainsi, advenant une hausse de prix, les gens ne délaisseraient pas nécessairement les mêmes produits.

Le cas des pâtes alimentaires est particulièrement intéressant. Les ménages à revenus supérieurs (\$26.000 et plus) sont prêts à diminuer la consommation de pâtes dans une proportion de 54 pour 100 en cas de hausse de prix, alors que

seulement 35 pour 100 des ménages à faibles revenus (\$13.000 et moins) feraient de même.

Le porc et le café seraient les deux cibles les plus visées par les consommateurs. Le café, parce que c'est finalement une habitude dont on peut se passer. Le porc, qu'on l'achète pour sa saveur, n'est pas considéré comme une viande nutritive.

Le porc, l'une des fortes productions au Québec, apparaît donc très vulnérable.

Le poulet vient au quatrième rang des produits qui seraient délaissés, advenant une trop forte augmentation des prix. Bien que les ménages à faibles revenus seraient plus disposés à boycotter cette viande, selon l'enquête, que ceux à revenus plus élevés.

Boycottage

Parmi tous les moyens envisagés par les consommateurs face à des prix trop dispendieux, le boycottage est celui qui est privilégié.

Cependant, 55 pour 100 des répondants seulement croient que ce moyen peut faire baisser les prix. La raison principale évoquée contre le boycottage veut que les consommateurs soient trop individualistes pour mener à bien pareil mouvement.

La politique des spéciaux des détaillants est davantage perçue par les consommateurs comme une façon efficace de réduire le coût du panier de provisions.

Bien que, encore là, les gens à hauts revenus fréquentent plus les établissements à grandes surfaces que ceux à faible salaire. L'étude de l'ACEF en conclut que les gens pauvres payent ainsi plus cher pour s'alimenter, en se rendant à l'épicerie du coin et chez le détaillant.

Ainsi, advenant une hausse de prix, les gens ne délaisseraient pas nécessairement les mêmes produits. Les ménages à revenus supérieurs (\$26.000 et plus) sont prêts à diminuer la consommation de pâtes dans une proportion de 54 pour 100 en cas de hausse de prix, alors que

pendants affirment choisir leur magasin d'alimentation, parce qu'il est situé à proximité de leur résidence.

Points saillants

Quatre-vingt-six pour cent des consommateurs et des consommatrices sont d'accord pour que le prix de certains aliments soit contrôlé.

Quatre-vingt-deux pour cent des consommateurs et des consommatrices sont favorables au contrôle du prix du lait.

Soixante-dix-neuf pour cent des consommateurs et des consommatrices sont favorables au contrôle du prix du pain.

Soixante pour cent des consommateurs et des consommatrices sont favorables au contrôle du prix des pommes de terre.

Seulement 10 pour 100 des consommateurs et des consommatrices tiennent compte des produits québécois lors de l'achat.

La fraîcheur et la valeur nutritive, c'est plus important que le prix dans le choix d'un aliment.

Pour les consommateurs et les consommatrices ayant des revenus en bas de \$8.000 le prix est le deuxième facteur important après la fraîcheur.

Le porc est l'aliment le plus susceptible d'être boycotté par les consommateurs et les consommatrices.

Pour combattre l'inflation alimentaire 31 pour 100 des consommateurs et des consommatrices croient qu'il faut boycotter les produits trop chers.

Cinquante-cinq pour cent des consommateurs et des consommatrices croient que le boycott de produits alimentaires peut faire baisser leurs prix.

La principale raison qui justifie le choix du magasin où l'on fait son épicerie, c'est le fait qu'il soit près de la maison.

Soixante-douze pour cent des consommateurs et des consommatrices sont favorables à la création du marché de quartier contrôlé par des coopératives de producteurs.

Quatre-vingt-dix pour cent des consommateurs et des consommatrices comparent les prix des aliments avant de les mettre dans le panier.

Pourcentage des ménages qui ont modifié leurs comportements en rapport avec certains aliments durant l'année 1980-81.

Produits	diminuer	augmenter	tendance en %
porc	30%	7%	- 23%
pain	21%	12%	- 9%
café	21%	8%	- 13%
boeuf haché	20%	11%	- 9%
pomme de terre	18%	17%	- 1%
pomme	18%	13%	- 5%
poulet à rôti	12%	15%	+ 3%
pâtes alimentaires	11%	23%	+ 12%
lait	6%	24%	+ 18%

On peut congeler soupes et potages

Une lectrice de Rivière Portneuf me demande si elle peut congeler un potage aux légumes et si elle peut le terminer à la crème ou au lait.

Il est possible de congeler un potage aux légumes. Par contre, il y a avantage à ne pas le terminer avec de la crème ou du lait car la quantité à congeler sera moins grande.

Quand on a un surplus d'aliment ou d'une préparation, on se demande toujours si c'est possible de congeler ce qui reste. En principe, tout se congèle mais, il y a toujours un mais. Par exemple, vous pouvez congeler des tomates mais vous ne pouvez pas servir pour mettre dans des sauces, des soupes et d'autres préparations. Etant donné qu'elles contiennent beaucoup d'eau, elles perdront leur apparence en décongelant.

Plusieurs mets peuvent se pré-

LE COURRIER DE
CÉLINE
(collaboration spéciale)



parer à l'avance et se congeler. Dans certaines préparations en casserole, il suffit d'ajouter la garniture au moment de réchauffer et le tour est joué.

Des oignons pour tous les goûts

Voici pour une lectrice qui voudrait en savoir plus long sur les oignons.

Il existe une grande variété d'oignons, séparée en trois grandes classes. Les oignons blancs sont

les plus doux. Les oignons jaunes sont plus ou moins gros et plus ou moins forts. On est porté à croire que plus ils sont gros, plus ils sont doux, comme l'oignon espagnol qui fait partie de cette famille. Les oignons rouges sont moins commercialisés sauf peut-être à l'autoroute.

L'oignon vert, communément appelé échalote est en réalité un oignon récolté avant maturité. Il s'appelle aussi oignon à botte. Il existe des variétés spécifiques de ces oignons qui sont dépourvus de bulbe. Les parties blanches et vertes sont utilisées en cuisine. La véritable échalote est voisine de l'oignon. C'est une plante à bulbe et on la nomme généralement échalote grise. Elle croit d'une même racine, comme l'ail.

ECRIVEZ-NOUS...

Vous êtes invités à écrire au Courrier de Céline pour des questions précises qui touchent l'alimentation et la cuisine, ou encore participer aux Petits Diners de Céline Martin en suggérant des sujets que vous aimeriez voir traiter dans ces pages. Écrivez comme suit:
Les Petits Diners de Céline Martin
LE SOLEIL, Consommation
390 est rue Saint-Vallier
Québec, Qué.
G1K 7J6



Le Soleil, Jean Vallières

Les Petits Diners de Céline Martin ne seront pas publiés, cette semaine. Mme Martin participe actuellement comme membre du jury au concours Mérite de la restauration du Québec. La publication des Diners reprendra le mercredi 16 novembre, et portera sur le brunch.



Maigrir à tout prix

Le vrai régime: changer son comportement...

par Jacques DALLAIRE

Il n'existe pas de solution miracle pour maigrir. Prendre des substituts de repas est un moyen rapide, facile et draconien. Mais est-ce une solution efficace, sans risque pour la santé?

La Corporation professionnelle des diététistes du Québec attachait le grelot récemment, en mettant en garde la population contre l'utilisation exclusive et prolongée des substituts de repas.

D'après l'organisme, l'usage immodéré de ces produits peut menacer la santé à long terme, surtout celle des enfants, des adolescents, des femmes enceintes et des personnes âgées.

Les diététistes veulent provoquer une prise de conscience, en ce sens que ce n'est pas suivre un régime plus ou moins sévère qui importe, mais plutôt modifier son comportement.

Syndrome du yo-yo!

Mme Violette Courchesne, responsable de l'enseignement clinique des stagiaires en diététique au Centre hospitalier de l'université Laval (CHUL) explique, en entrevue au SOLEIL, que la majorité des gens refusent, en fait, de regarder la réalité bien en face.

Les substituts de repas sont certes attirants, mais si les personnes ne modifient pas leurs habitudes, les quelques kilos perdus ont de forte chance de refaire surface. C'est ce que Mme Courchesne appelle le syndrome du yo-yo!

Le régime

"Selon la publicité, explique-t-elle, on nous montre la personne 30 jours avant, 30 jours après. On ne nous la montre jamais deux mois après!"

Le véritable régime, d'après Mme Courchesne, c'est de maintenir la perte de poids.

"Il n'y aurait pas objection, note Mme Courchesne, à ce que les substituts de repas soient consommés occasionnellement, ce qui équivaut à un repas léger, soit un apport de 200 à 225 calories. Ce qu'il faut retenir toutefois, c'est que ce n'est pas le produit comme tel qui fait maigrir, mais bien la restriction calorique."

Les diététistes savent pertinemment que les consommateurs de ces produits "ne sont



Le Soleil, Jean Vallières

D'après Mme Violette Courchesne, diététiste rattachée au CHUL, la majorité des gens refusent de regarder la vérité bien en face.

pas ceux qui viennent nous voir". Ils sont donc laissés à eux-mêmes, s'en remettant à une psychologie qui s'adresse indifféremment à l'homme ou à la femme, sans tenir compte de leur état physique ou psychologique.

"L'homme à forte ossature, souligne Mme Courchesne, va pourtant perdre du poids beaucoup plus rapidement qu'une personne plus frêle. Il faut effectivement tenir compte, d'après elle, de la taille, du sexe, de l'âge, de l'activité physique et de l'état psychologique de la personne."

Mme Courchesne mentionne que, d'après les normes de nutrition reconnues au Canada, la femme a un besoin de 1,800 à 2,100 calories par jour, proportion qui passe de 2,300 à 3,000 pour l'homme.

Le nombre de calories est cependant tout à fait relatif, d'après Mme Courchesne, car ce qui importe, c'est de distinguer, de choisir les bons aliments et de concevoir son alimentation en fonction de ses dépenses d'énergie.

Aussi, d'après la spécialiste en diététique, les modifications d'un régime nutritif doivent-elles s'effectuer graduellement, his-

toire de créer une habitude. Donc, sans bouleversement radical.

Perdre des muscles

Retrouver sa taille de 20 ans en l'espace de 10 jours? "Cet excédent de poids n'est quand même pas venu en 10 jours", rétorque Mme Courchesne.

Elle cite deux conclusions d'une étude conduite par le département de nutrition de l'université de Montréal en 1979 révélant que la perte de poids moyenne suite à l'usage de substituts de repas est de 5 livres, tandis que la "diète" dure moins de deux mois pour la majorité des individus.

Sans compter qu'à trop vouloir perdre du poids, on risque plutôt de perdre des muscles au lieu de se débarrasser de quelques livres de graisse.

Au surplus, note Mme Courchesne — bien que les fabricants contestent cette affirmation — les substituts de repas sont à peu près tous comparables, en ce qui leur manque des fibres indispensables à une bonne fonction intestinale et des minéraux-traces essentiels à l'organisme.

Les pharmaciens pris à leur propre jeu

par Jacques DALLAIRE

"C'est rire du monde. Pour maigrir, les conseils d'un médecin, c'est encore ce qu'il y a de mieux. Quand les gens viennent ici et s'informent, nous leur déconseillons d'acheter ces produits-là."

M. Pierre Lippens, pharmacien depuis 33 ans, ne mâche pas ses mots quant à la "valeur" des substituts de repas.

Tout comme le président de l'Ordre des pharmaciens, M. Jean-Claude Marquis, qui n'hésite pas à qualifier de "véritable camelote" les produits actuellement sur le marché, tout en reprenant à son compte qu'il s'agit d'une "forme sophistiquée et potentiellement dangereuse de charlatanisme".

MM. Lippens et Marquis ont toutefois beau prétendre que "les gens dépensent des fortunes là-dedans et se rendent compte que ça a rien donné" et que "rien ne vaut un régime médicalement suivi", les pharmaciens sont vulnérables et divisés.

Vulnérables, parce que tous en vendent dans leurs établissements, même s'il s'agit d'un aliment, pour répondre à la demande des clients. Divisés, parce que la lutte mise au jour au sein de l'Ordre des pharmaciens il y a quelques années, opposant les apothicaires et les commerçants de produits, semble s'être amplifiée.

Au point que dans le numéro de septembre de "l'Ordre", le bulletin de l'Ordre des pharmaciens, M. Marquis dénonce le comportement de collègues qui "terminent sé-

rieusement l'image de leur profession en participant à ce que nous appellerons un "marché de dupes", incompatible avec la pratique d'un pharmacien professionnel".

Sauver leur job

Les fabricants de substituts de repas se maintiennent en selle, en profitant de la division ou de l'attitude tiède qui subsiste chez les professionnels de la santé.

"Les pharmaciens et les médecins, on a commencé avec eux en 1955, ce sont eux qui nous ont mis au monde", clame M. Gilles Côté, président de la compagnie Lalco, fabricant de Kilo-Prive.

Aux cris récents de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, à l'effet que l'utilisation exclusive et prolongée des substituts de repas peut constituer un risque pour la santé, M. Côté réplique: "Si les gens prennent des substituts de repas, c'est clair qu'ils n'ont plus besoin de la diététiste à l'hôpital. Les diététistes préchent pour sauver leur job."

"Les gens qui ont des problèmes de santé, note encore M. Côté, c'est au médecin de leur dire de cesser de prendre des substituts de repas!"

M. André Gagnon, directeur du marketing chez Santé Naturelle Ltée, fabricant de Nutri-Diète qui gruge 75 pour 100 du marché, ne met pas de gants blancs lui non plus. "Au gouvernement fédéral, il y a une batterie de diététistes et de spécialistes et ce sont eux qui ont

établi le règlement qui nous permet de mettre en marché nos produits. Ce sont les seules normes que nous suivons. Les diététistes et les médecins? Bien sûr que ça brise leur marché. Quant à nous, nous avons des cas par centaines authentifiés par les gens et nous possédons des certificats médicaux pour chaque cas".

Tout en déclarant que l'Ordre des pharmaciens lui apparaît peu représentatif dans pareil dossier, M. Gagnon soutient que sa compagnie a davantage vulgarisé auprès du public que ne l'ont fait les médecins ou les diététistes.

Normes

A Santé Canada, la surveillante du district de Québec de l'inspection des aliments à la direction générale de la protection de la santé, Mme Louise Carreau, commente: "Nous avons émis des normes strictes quant aux éléments nutritifs contenus dans ces produits-là. Nous ne pouvons pas tout réglementer, même si, parfois, la publicité est juste sur la ligne."

"Nous ne pouvons empêcher les gens, ajoute Mme Carreau, de mettre sur le marché un produit, s'il n'est pas dangereux pour la santé".

Quant aux diététistes, les reproches adressés aux pharmaciens tiennent au fait que les pharmaciens mettent en garde seulement ceux qui s'informent de la valeur des substituts de repas.

Faut-il se méfier des psychothérapies?



par
**Paul
ROUX**

Un ouvrage récent risque de secouer un peu la petite communauté prospère et sereine des psychothérapeutes québécois. Il s'agit de "Psychothérapies Attention!", réalisé par un collectif d'intervenants contestataires.

C'est Jérôme Guay qui a allumé ce gros pétard et, visiblement, il en est heureux. Professeur à l'école de psychologie de l'université Laval, il a réuni autour de lui une équipe prête à remettre en question la prolifération et l'omniprésence des psychothérapies. Convaincu que du choc des idées jaillit la lumière, il déclare: "Je suis content: le livre est en train de provoquer un débat. Ça va même être discuté au prochain congrès de la Corporation des psychologues".

Les auteurs avaient songé à appeler leur pamphlet "La grande distraction". Québec-Science a préféré un titre plus alarmiste. Un des auteurs, Francine Lavoie me précise: "Nous n'avons pas voulu semer la consternation. Nous ne disons pas que les psychothérapies sont dangereuses, qu'elles provoquent des crises".

Jérôme Guay acquiesce. Dans

le chapitre qu'il a consacré à l'efficacité des psychothérapies, il souligne même qu'elles seraient efficaces dans environ 75 pour 100 des cas, s'il faut en croire les nombreuses études sur le sujet. Il nuance toutefois en précisant que ces thérapies sont surtout bénéfiques pour une clientèle adulte, bourgeoise, souffrant de troubles mineurs et non hospitalisée. Leurs mérites diminueraient de façon très sensible avec une clientèle souffrant de troubles plus graves et appartenant aux classes défavorisées. La première fréquente habituellement les bureaux privés, la seconde le réseau public de soins de santé.

Une approche individuelle

Ce que les auteurs reprochent surtout à la psychothérapie, c'est d'aborder exclusivement les problèmes de façon individuelle. Guay explique: "Nous, on n'est formé qu'à regarder l'individu. Que la personne qui souffre de dépression soit membre d'une famille de six vivants dans un trois-pièces et demie, ça n'entre pas en ligne de compte. Autre exemple: on invite les gens à participer à des séminaires pour prévenir le burn-out au travail et on oublie que la cause est principalement contextuelle. C'est ridicule!"

Sa collègue enchaîne: "Si un client mentionne qu'il trouve le chômage difficile, le thérapeute va

évacuer cette problématique en lui demandant comment, lui, il peut s'adapter au chômage. Rarement il va lui parler de la possibilité d'établir une solidarité avec d'autres

chômeurs". Guay ajoute: "Le fait de triper juste sur son nombril, ça ronge complètement la solidarité".

Selon Francine Lavoie, même les travailleurs sociaux, pourtant

d'avantage formés en fonction de la collectivité, ont de plus en plus tendance à copier le modèle psychothérapeutique individualiste.

Les auteurs reprochent aussi aux psychothérapeutes d'avoir transformé leur outil en denrée de consommation. "Les thérapies sont survendues. Les gens en sont rendus à se sentir coupables s'ils n'en font pas", affirme Francine Lavoie.

Des changements

Derrière cette critique de la psychothérapie, voulait-on promouvoir une idéologie politique? "Exception faite d'une personne, ré-

pond Francine Lavoie, ce n'était pas le cas. On s'entendait tous pour dire qu'il fallait développer de nouvelles pratiques mais on n'a pas pointé de quelle façon la société devait changer. On a simplement dit qu'il fallait des modifications, et à tous les niveaux: lois, finances, consommation, etc."

"Prenez l'exemple de la procédure actuelle de divorces, explique Guay. C'est une procédure qui encourage la chicane entre les conjoints et qui magane les enfants. Tout ce monde-là finit par se retrouver en thérapie alors qu'il serait tellement plus simple de changer les lois."



QUEBEC-SCIENCE

Solutions de remplacement du modèle individualiste

Si les auteurs ne proposent pas de modèles de société, ils présentent des solutions de remplacement, qui font de leur ouvrage plus qu'une simple critique du modèle psychothérapeutique.

Jérôme Guay met l'accent sur l'importance de l'aide naturelle, celle qui est apportée par les amis et les proches. Des études ont révélé que l'absence de ce support était un des principaux facteurs de détérioration de la santé mentale et physique. Il importe cependant que ce réseau ne soit pas trop fermé sur lui-même, ce qui est parfois le cas avec la famille. C'est pourquoi, il semble "préférable que ces amis et connaissances constituent un sous-groupe relativement indépendant de la famille".

Il y a des gens qui aident leur entourage spontanément et efficacement. En jargon du métier, on les appelle les aidants non professionnels. La tentation était grande pour les professionnels de les mettre à leur service, mais ces tentatives se sont soldées par un échec. Guay propose plutôt que le professionnel, remettant en question son hégémonie, se place plutôt au service de l'aidant naturel, à qui il pourrait apporter sup-

port, expérience et objectivité. Pour sa part, Francine Lavoie analyse le phénomène croissant des groupes d'entraide. On en compterait actuellement près d'un demi-million à travers le monde. Les Alcools anonymes, à eux seuls, regroupent 750.000 personnes.

Elle estime que le bilan de ces groupes est positif quoique modeste, "car la participation à un groupe d'entraide ne semble pas amener de réorganisation majeure pour l'ensemble des membres". Ceci dit, ces groupes contribueraient à l'amélioration de la qualité de vie en redonnant confiance aux gens en leurs ressources, en formant un réseau d'information facile d'accès, en s'opposant à la déshumanisation et à la surspécialisation des soins, en offrant une réponse à l'isolement et en étant une source d'innovation.

Enfin, Camil Bouchard invite les psychothérapeutes à abandonner le modèle médical, qui individualise les problèmes, au profit d'un modèle écologique, qui tiendrait compte des réalités sociales et économiques.

PSYCHOTHERAPIES ATTENTION! de Joanne Arseneau, Camil Bouchard, Michèle

Bourgon, Georgette Goupil, Jérôme Guay, Francine Lavoie et Robert Perreault, chez Québec-Science.

Liens entre la pilule et certains cancers

LONDRES (AFP) — L'utilisation prolongée de la pilule contraceptive est probablement liée à certaines formes de cancer, selon deux rapports médicaux distincts publiés récemment à Londres.

Selon la première étude du docteur Malcolm Pike, directeur du Fonds impérial de recherches sur le cancer d'Oxford, les très jeunes femmes qui prennent à long terme des pilules anticonceptionnelles fortement dosées risquent quatre fois plus de contracter un cancer du sein que les femmes n'utilisant pas la pilule.

La deuxième étude, menée par le professeur Martin Vessey, indique que les femmes utilisant la pilule sur une longue période sont plus souvent vulnérables au cancer du col de l'utérus.

Les deux rapports sont publiés dans la revue "The Lancet", qui fait autorité dans le monde médical. Le Dr Pike précise cependant que ses recherches n'ont pas un caractère définitif, et le ministère britannique de la Santé et l'Association pour le planning familial, inquiets des conséquences que pourrait avoir la publication des deux rapports sur l'opinion publique, ont conseillé aux femmes britanniques qui utilisent la pilule de ne rien changer de leurs habitudes avant de consulter un médecin.

Le Dr Pike, qui a mené ses recherches aux États-Unis, estime que les femmes les plus menacées sont celles utilisant entre l'adolescence et l'âge de 25 ans environ des pilules fortement dosées. Ces pilules sont moins utilisées actuellement qu'il y a une dizaine d'années, et les femmes qui commencent à prendre la pilule à l'âge adulte ne sont plus exposées aux mêmes dangers.

HC HOPITAL DE CHAUDRONS QUEBEC ENR.
LE SEUL CENTRE DE REPARATIONS DE CHAUDRONS A QUEBEC. TOUTES MARQUES.
Fermé le vendredi de 14 hres au lundi à 14 hres
TEI.: 687-2559

Mini Ménage
Le plus grand service d'aide domestique au Pays
• Service sûr et fiable
• Confiez-nous l'entretien régulier de votre résidence
687-2847

MAIGRISSEZ UNE FOIS POUR TOUTES!
Rapidement, sagement, avec **KILOCONTROL**
Pas de protéines pas de pilules, pas d'injections ou de substituts alimentaires d'aucune sorte. Traitements personnalisés.
...et dans le "plaisir de bien vous nourrir", maigrissez de 10 à 20 livres... en seulement 4 à 6 semaines.
PREMIÈRE CONSULTATION GRATUITE (aucun contrat)
Programme individuel ou en groupe
KILOCONTROL QUEBEC
432, St-Cyrille ouest, Québec
Pour rendez-vous, communiquez avec **ANDRÉE ROY, inf. s.f.e. à 681-0523**

★★ **Sears** ★★

Édition Spéciale

Offre superbe! Notre nouveau lave-vaisselle Kenmore à un prix formidable

Seulement 449⁹⁸ ch. Modèle à encastrer

De la vaisselle toujours éclatante de propreté, et la solide fiabilité de Kenmore, voilà ce que vous apportera cet achat avantageux.

Lave-vaisselle à 3 boutons-poussoirs, cycle casseroles qui s'occupe de la vaisselle vraiment sale; vous avez donc plus de temps à consacrer à d'autres activités. Lavage normal, lavage économique (économiseur d'eau) en plus d'autres caractéristiques telles que: grand panier à ustensiles dans la porte, panier du haut réglable donnant encore plus d'espace, panier du bas à hauts côtés et devant s'abaissant pour faciliter le chargement. Panneaux réversibles de couleur inclus.

267 472 310 DL..... **449,98 \$ ea.**
Modèle mobile. Peut être encastré. Blanc.
Série 267 472 431..... **489,98 \$ ch.**
Couleur amande 10\$ en plus.
*Venez au magasin Sears le plus près pour de plus amples renseignements.

Commandes téléphoniques acceptées
Lave-vaisselle. Rayon 26.

Extra
Vous pouvez utiliser de l'argent provenant de votre R.E.E.L. - non imposable - pour vous procurer de nouveaux appareils ménagers.

Les mentions "Ord." ou "Était" de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Québec, Place Fleur de Lys; Sainte-Foy, Place Laurier; Lévis, Galeries Chagnon. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée. Utilisez notre service de commandes téléphoniques. Québec: 529-9811.

Sears Kenmore

Possibilité de crédit



Notes de lecture

Paul ROUX

JEUX DE MAIN
JEUX DE VIE (L'alternative ostéopathique), de Claire Bochurberg avec la collaboration de F. Edmonde Morin, aux éditions du Seuil.

Vers la fin du siècle dernier, parallèlement à la chiropratique, à laquelle elle s'apparente, naissait l'ostéopathie.

Si cette médecine de la main demeure encore peu connue au Québec, la situation

pourrait bien changer bientôt puisque quelques dizaines de spécialistes québécois de la santé suivent actuellement une formation en ce domaine.

On pourra d'ores et déjà commencer à se familiariser avec cette discipline en lisant l'ouvrage de l'ostéopathe français Claude Bochurberg, "Jeux de main jeux de vie".

Avec amour et simplicité, l'auteur décrit

les effets de cette thérapeutique sur l'arthrose, la constipation, les insomnies, les sinusites et rhinites, les migraines et maux de tête, les blocages sexuels, les troubles menstruels et autres maux. Bochurberg précise cependant qu'il ne s'agit pas là d'un "catalogue de miracles". "Trop de gens, estime-t-il, épuisent tous les circuits médicaux avant d'échouer dans le cabinet d'un ostéopathe" alors que l'ostéopathie est avant tout une médecine préventive.

L'auteur termine en plaidant en faveur d'une sorte de "secoursisme de la main", qui pourrait être enseigné au grand public.

La Calotte, revue publiée par Auto-Psy.

Après une longue absence, la revue "La Calotte", du groupe Auto-Psy, vient de réapparaître. Mais l'attente en valait la peine puisqu'il s'agit d'un numéro double. Doté d'un contenu riche, le cinquième numéro qu'on devait publier annuellement, sera remplacé par un numéro double. Cette décision, nous expliquent-ils, a été prise afin de réduire les coûts postaux.

Il est possible que vous ne connaissiez pas encore "La Calotte" et ce serait bien compréhensible. Car cette revue, lancée sans tambours ni trompettes le printemps dernier, n'en est qu'à sa deuxième parution.

Si vous ne connaissez pas encore Auto-Psy, c'est cependant plus étonnant. Car ce groupe a fait ce qu'il peut, depuis sa création en 1980, pour attirer l'attention publique sur le sort fait aux psychiatisés. Malgré des moyens financiers plus que modestes, Auto-Psy est parvenu à réaliser deux vidéos, un guide des droits des psychiatisés, à mettre sur pied un comité de résistance à Robert-Giffard, à créer un centre de documentation, à défendre les droits de sa clientèle auprès des autorités, à publier un



auto-psy

dossier international

- BELGIQUE
- FRANCE
- HOLLANDE
- ETATS-UNIS
- U.R.S.S.

roy-rousseau

○ LE "FRENCH PSYCHOLOGICAL SYNDROME"

psychiatrie biologique

silence on interne

○ LE "FRENCH PSYCHOLOGICAL SYNDROME"

guide des effets secondaires des médicaments psychotropes et, bien sûr, à lancer une revue.

Cette dernière véhicule les idées radicales d'Auto-Psy sur la psychiatrie, dont on nous annonce la mort. Le groupe est en effet à la recherche d'alternatives qui res-

pecteront l'autonomie des psychiatisés.

Le numéro qui vient de sortir s'attaque à nouveau à la tête de turc favorite du groupe, le centre Roy-Rousseau, ce champion des électro-chocs. On se souviendra qu'en mai, Auto-Psy avait convoqué une conférence de presse pour réclamer la disparition de cette clinique.

On trouvera aussi dans cette parution des articles sur les électro-chocs justement, sur le Goulag psychiatrique en

URSS, sur l'efficacité des psychothérapies, sur les liens entre la biologie et la dépression et sur bien d'autres sujets encore. C'est partiel au possible, bourré de fautes de typographie, mais constamment vivant, plaisant à lire et riche en renseignements.

Notons que l'abonnement coûte \$6 pour les membres, \$8 pour les non-membres et \$15 pour les institutions. "La Calotte" doit paraître quatre fois l'an. On peut communiquer avec Auto-Psy en composant le (418) 529-1978.

Viande pour congélateur

BOUCHERIE VARIÉTÉ 628-3225

MAINTENANT OUVERT 9h à 21h
7 JOURS par semaine
aussi bière et vin

BOEUF HACHÉ MAIGRE (sac de 10 lb) frais 3.95 kg 1.79 lb	BOEUF HACHÉ mi-maigre, frais (sac de 10 lb) 2.18 kg .99 lb	RÔTI DE PORC désossé (fesse, filet ou soc) 4.17 kg 1.89 lb	BIFTECK BOSTON surlonge désossée (quantité désirée) 5.05 kg 2.29 lb	FILET MIGNON 4 à 5 lb en morceaux 8.36 kg 3.79 lb	ROSBIF FRANÇAIS int. de rinde (quantité désirée) 6.59 kg 2.99 lb
--	--	--	---	---	--

Variété de fruits et légumes — Ces prix sont en vigueur jusqu'au 8 nov. inclusivement.

SPECIALITÉ: viande pour congélateur, porc, veau et boeuf.

Gilles t'invite à comparer ses prix!

Commandes téléphoniques acceptées. Satisfaction garantie

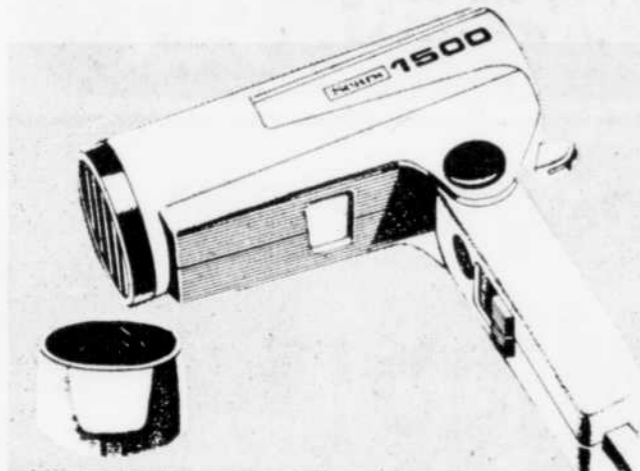
7250, Henri-Bourassa, Charlesbourg
(voisin de St-Hubert) Facilité de stationnement à l'arrière

FONDUE CHINOISE
quantité désirée
7.69 kg
3.49 lb

"Amène tes amis(es)!"

Achats sensés!

Pour confort et beauté, voyez les rabais les bons prix Sears



Séchoir professionnel puissance 1 500 watts

14⁹⁹
ch. Ord. 18.98 \$

Séchoir de 1 500 watts avec buse de débit d'air pour sécher plus rapidement. 2 vitesses et choix de 6 réglages de chaleur. Anneau pratique pour le suspendre. 08R 059 326.

Fer à friser à deux boucleurs pour cheveux longs ou courts!

13⁹⁹
l'ens. Ord. 17.98 \$

Fer à friser 2 boucleurs chromés et 1 brosse pour boucles de différentes grosseurs. Boucleurs 3/4" et 1/2", et brosse 3/4". Réglage pour chaleur élevée ou basse. Cordon pivotant. 110/120 volts. No 59107.



Purificateur d'air Sears efficace et économique

16⁹⁷
ch. Ord. 19.98 \$

Le purificateur/désodorisant peut se placer sur un comptoir ou sur la table. Interrupteur marche/arrêt. Fonctionne sur 120 volts. Garanti un an. No 57150. **Filtre de recharge.** Parfumé au citron. No 57151 (non illustré)..... 3.98 \$ ch.

Rasoir Braun rechargeable avec système "Micron"

69⁹⁹
ch. Ord. 79.98 \$

Rasoir pouvant être utilisé avec ou sans cordon. Système Micron procure un rasage de très près. Cordon et chargeur se rangent dans l'étui de voyage noir. Fonctionne sur CA 120 volts. 08R 096 074.

Crayon Khol pour les yeux. No 1369.
1⁹⁹
ch. Ord. 3.25 \$

Vernis à ongles. No 1818.
1⁷⁹
ch. Ord. 3.50 \$

Produits de beauté **annabelle**
Magasinage en personne seulement pour cosmétiques. Articles non illustrés.

Ombres à paupières. No 1400.
2⁹⁹
ch. Ord. 3.95 \$

Fard à joues. No 1500.
2⁹⁹
ch. Ord. 3.95 \$

Jours d'épargne du Canada

Les mentions 'Ord.' ou 'Était' de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Québec, Place Fleur de Lys; Sainte-Foy, Place Laurier; Lévis, Galeries Chagnon. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée. Utilisez notre service de commandes téléphoniques. Québec: 529-9811.

Sears

vous en avez pour votre argent...et plus

Protecteurs oculaires pas toujours efficaces

Pour éviter les blessures aux yeux entraînées par la pratique des sports de raquette, on exige souvent le port de protecteurs oculaires sur les courts. Toutefois, s'il faut en croire le docteur Tom Pashby, ceux-ci ne sont pas toujours efficaces.

"Certains protecteurs sont inadéquats, affirme-t-il, parce qu'ils ne résistent pas à l'impact de la balle. D'autres, tels les protecteurs de type grillagé, n'assurent qu'une protection limitée. Parmi les 436 joueurs blessés gravement pendant les sept dernières années au Canada, près de 80 portaient un protecteur oculaire de ce type. Une balle peut passer à travers un tel protecteur ou le déformer suffisamment pour blesser l'œil."

Ces faits ont amené l'Association canadienne de normalisation (ACNOR) à mettre sur pied un programme d'essai et de certification visant à améliorer la qualité des protecteurs oculaires utilisés pour les sports de raquette.

Les fabricants de protecteurs oculaires peuvent dès maintenant soumettre leurs produits en vue d'une mise à l'essai conformément aux exigences de la norme préliminaire ACNOR intitulée "Protecteurs oculaires pour sports de raquette". Rédigé par un comité par un comité ACNOR constitué de volontaires sous la direction du Dr Pashby, ce document est le premier du genre au monde.

Entre autres essais, les protecteurs oculaires doivent résister à l'impact d'une balle de squash se déplaçant à 144 km / h (90 mph) pour recevoir la certification. "Le test simule la vitesse à laquelle un joueur peut frapper la balle sur le court", déclare le Dr Pashby.

La norme ainsi que le programme de certification ont été préparés à la demande de fabricants et de médecins inquiets du nombre croissant de blessures graves aux yeux dans la pratique du squash et autres sports de raquette.

Selon le Dr Pashby, "environ 25 pour 100 de tous les traumatismes oculaires subis dans la pratique du sport amateur sont attribuables au racquetball et au squash". Ces sports sont plus dangereux que le tennis et le badminton du fait que les joueurs évoluent du même côté du court et sont plus près l'un de l'autre.

L'année dernière, on a enregistré au Canada 88 accidents graves aux yeux. Cinq des victimes ont été déclarées aveugles au sens de la loi, souligne un rapport de l'Association canadienne des ophtalmologistes publié en juillet 1983. Au cours des sept dernières années, dix-sept joueurs ont perdu un oeil et 436 blessures graves ont été subies dans la pratique des sports de raquette, précise le même rapport.

Le Dr Pashby évalue à plus de 800 le nombre d'accidents, mineurs ou graves, que subiront les joueurs de raquette cette année.

AS-TU 5 MINUTES ?

Pour du bon ski alpin



par Louise Poirier

coordonnatrice Kino-Québec CLSC La Source (collaboration spéciale)

Avec toute la neige naturelle ou... artificielle qu'on nous promet cet hiver, ce sera fantastique de glisser sur les belles pentes de ski alpin de la région particulièrement si on est en forme.

Les amateurs de ski alpin ont donc avantage à améliorer dès maintenant les principales qualités physiques requises pour la pratique de leur sport soit l'agilité et l'équilibre, la vigueur musculaire et la coordination.

Voici un programme simple de conditionnement physique que nous suggérons de faire 2 à 3 fois par semaine dès le début de la saison de ski alpin:

1— S'échauffer par des exercices d'étirement, des rotations, du sautiller (5 à 10 minutes).

2— Faire pendant 15 minutes et plus du jogging, de la bicyclette, de la natation ou du sport aérobique (ex.: danse, racketball, etc.).

3— Exécuter 2 séries de chacun des exercices suivants, 30 à 45 secondes par exercice:

1°: Pour le dos. Coucher sur le ventre, les bras tendus au-dessus de la tête.



Élévation d'un bras et de la jambe opposée. Note: ne pas élever à la hauteur maximale.

2°: Pour les cuisses Monter et descendre un banc.



Facile: s'élever sur la pointe du pied sur le banc

Difficile: sauter lors de l'extension complète de la jambe sur le banc.

Note: selon votre taille utiliser un banc de 12 à 20 pouces de haut. (c'est la jambe qui est sur le banc qui travaille).

Kino flash



* Alors que la préparation physique pour le ski de fond est surtout organique (le souffle), celle du ski alpin est plutôt musculaire. L'endurance organique est tout de même un prérequis à la pratique de tous les sports.

* Beaucoup de centres de ski alpin offrent des séances de conditionnement physique pré-ski en groupe à leurs membres. Informez-vous au centre le plus près de chez vous.

* Le ski alpin permet de dépenser entre sept et 12 calories à la minute selon que l'on pèse entre 55 et 85 kilos. Mais, attention, il ne faut compter que les minutes pendant lesquelles on skie, pas celles passées dans les remontées!

OBTENEZ PLUS POUR VOTRE ARGENT
Nos prix défient toute compétition.

Achetez directement du manufacturier

Epargnez de **30 à 40%**



Tailleur de fourrure



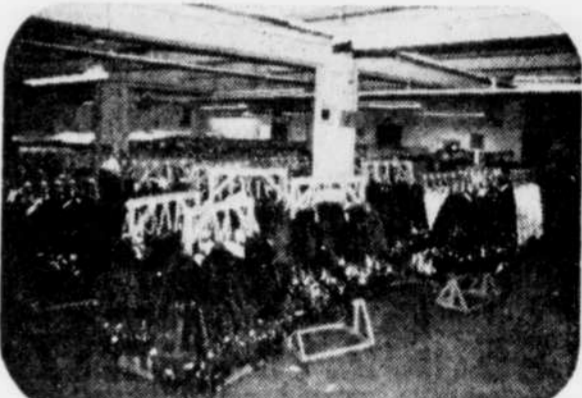
Opératrice en fourrure



Finisseuse en fourrure

- VISON DEMI-BUFF, BLUE IRIS LUTETIA Canada Majestic, peaux allongées. Spécial à partir de **2 495\$**
- VISON NATUREL CANADIEN Spécial **1 895\$**
- PATTES DE VISON NATUREL FONCE Spécial **1 995\$**
- VISON NATUREL FONCE Canada Majestic, peaux allongées. Spécial **2 795\$**
- VISON FEMELLE Peaux allongées. Spécial **3 195\$**
- CHAT LYNX NATUREL Spécial **2 395\$**
- LYNX CANADIEN Le plus beau lynx au monde, peaux allongées. Spécial **10 500\$**
- RENARD TEINT LYNX Spécial **2 995\$**
- CHAT SAUVAGE Peaux naturelles, qualité de choix. Spécial **1 195\$**
- RAT MUSQUE De qualité exceptionnelle, 4 couleurs au choix. Spécial **995\$**
- RENARD DES PRAIRIES NATUREL Peaux allongées. Spécial **1 995\$**
- LOUP NATUREL Spécial **1 595\$**
- LOUTRE NATURELLE Spécial **2 195\$**
- PHOQUE D'ALASKA TEINT MATARA Spécial **1 795\$**
- CHAT SAUVAGE Peaux allongées. Spécial **1 595\$**
- CHAT SAUVAGE CHEVRONNE Spécial **1 095\$**

Parce que DECHENE FOURRURES achète ses peaux directement à la source et confectionne lui-même ses manteaux dans son atelier spécialisé, il n'y a aucun intermédiaire entre vous et lui.



Achat de peaux brutes à l'encan, par Marcel Déchène.



- Facilité de paiement jusqu'à 24 mois pour payer
- Membre officiel de l'Association des éleveurs de vison du Canada
- Stationnement gratuit Paquet-Laliberté
- Garantie d'un an avec assurance
- Entreposage la première année
- Ajustements gratuits

EDGAR DECHÈNE fourrures Ltée

675, boul. Charest est, Québec
Tél.: 523-3313

VOISIN DU PARC DE STATIONNEMENT PAQUET LALIBERTÉ

PROFITEZ DE L'HIVER POUR ÊTRE BELLE ET BIEN AU CHAUD!

Faire grandir les nains

PARIS (d'après AP) — Le professeur Roger Guillemin, prix Nobel américain, a découvert une substance qui fait grandir les nains.

Cette substance naturelle, la somatocitrine, est sécrétée par certaines cellules du cerveau, principalement localisée dans l'hypothalamus, région située à la base du cerveau. En poids, l'hypothalamus représente moins de un pour cent du cerveau, mais son importance est sans commune mesure avec sa taille. Il représente un carrefour important de régulation entre les fonctions nerveuses supérieures et l'hypophyse.

L'hypophyse est une glande de la taille d'un noyau de cerise située à peu près au centre du crâne, juste sous l'hypothalamus auquel elle est reliée par une petite tige. Son importance vient de ce qu'elle est la source des hormones qui commandent un grand nombre de fonctions physiologiques de l'organisme. Ces hormones, entre autres, régularisent la température, modulent la réponse au stress, la fonction thyroïdienne, la fonction sexuelle et contrôlent le rythme de croissance chez les enfants.

Présentes en quantités infinitésimales dans le cerveau, l'isolement et la caractérisation difficiles de ces hormones ont été entreprises voilà plus de 25 ans. Cette longue recherche a valu le prix Nobel, en 1977, à Roger Guillemin et Andrew Schally qui isolèrent les premières hormones hypothalamiques et à Rosalyn Yalow qui mit au point leur méthode de dosage.

La somatocitrine, facteur de libération par l'hypophyse de l'hormone de croissance, a été isolée l'an dernier par le groupe de Roger Guillemin aux États-Unis à partir d'une tumeur de pancréas prélevée chez un malade suivi par le Dr G. Sassolas, endocrinologue à Lyon.

Somatocitrine

La tumeur, immédiatement expédiée aux USA dans le laboratoire du Dr Guillemin, s'avérait contenir 5.000 fois plus de somatocitrine que l'hypothalamus d'un adulte sain. En quelques semaines l'équipe de Guillemin déterminait la structure complète de la somatocitrine et la synthétisait. De microgrammes il a été obtenu quelques grammes, puis des dizaines et des centaines de grammes.

L'application thérapeutique de la somatocitrine concerne la stimulation de la croissance. En effet, un défaut de sécrétion de l'hormone de croissance serait responsable d'un certain type de nanisme chez l'homme. Quatre équipes en France, aux États-Unis, en Grande-Bretagne et au Japon viennent de vérifier que la somatocitrine induit la sécrétion de cette hormone chez une majorité de sujets.

Un groupe pharmaceutique a décidé de se lancer dans la production industrielle de la somatocitrine et de programmer son développement en tant que médicament avec pour premier objectif le nanisme hypophysaire.



VOGUE 8876

LES JOURS D'ECONOMIES Bou

VANIER 681-0644

SAINTE-FOY 653-6780

Les tissus de soie

<p>A motifs mode SOIE DE POLYESTER Pour la confection d'une superbe blouse ou robe, riche tissu aux teintes chaudes, telles: bourgogne, fuchsia, turquoise et autres. Choix de motifs - 100% polyester.</p> <p>Prix BouClair 9,99\$ le mètre 50% POUR 4 99 le mètre</p>	<p>"Simone" 115 cm</p>	<p>A motifs mode SOIE DE POLYESTER Magnifique choix de motifs et teintes mode, dans les imprimés de styles chevrons, pied-de-poule, carreaux et autres. Pour un délicat chemisier, une robe ou une écharpe. 100% polyester.</p> <p>Prix BouClair 6,99\$ le mètre 33 1/3% POUR 4 66 le mètre</p>	<p>"Concert o" 115 cm</p>
<p>CRÈPE GEORGETTE et SOIE DE POLYESTER Magnifiques tissus pour une élégante robe de soirée ou chemisier vaporeux. Grand choix de teintes mode: gris, fuchsia, pêche et autres, unies ou à rayures discrètes, ton sur ton ou enveloppées de filets d'argent. 100% polyester, lavables à la machine.</p> <p>Prix BouClair 9,99\$ le mètre 33 1/3% POUR 6 66 le mètre</p>	<p>"Silhouette" 115 cm</p>	<p>CHALLIS "Tiffany" 115 cm A la fine pointe de la mode, grande variété d'imprimés, tels: pied-de-poule, prince de galles, rayures, petits motifs géométriques et autres.</p> <p>Prix BouClair 6,99\$ le mètre 33 1/3% POUR 4 66 le mètre</p>	
<p>COTON IMPRIME "Venise" 115 cm Une belle variété de teintes et motifs pouvant satisfaire la plus exigeante. Petits imprimés: tête de violon, formes géométriques, rayures, carreaux et autres.</p> <p>50% polyester - 50% coton - Lavable à la machine Prix BouClair 5,99\$ le mètre 33 1/3% POUR 3 99 le mètre</p>			<p>COTON Coton o-jaté imprimé dans un vaste ensemble sport. Prix BouClair 9,99\$ le mètre</p>

LAINAGES — LAINAGES — LAINAGES

<p>GABARDINE DE LAINE "Britex" unie 150 cm Tissu 100% laine à fine texture. Beau choix de teintes, tout à fait indiqué pour costumes, vestons, ensembles.</p> <p>Prix BouClair 29,99\$ le mètre 25% POUR 22 49 le mètre</p>	<p>CHAUD TISSU - 150 cm Aspect laine à motifs Très grand choix de motifs: carreaux, rayures, genre tweed, très à la mode. Idéal pour jupes, costumes, vestes, ensembles.</p> <p>Prix BouClair 7,99\$ le mètre 20% POUR 6 39 le mètre</p>	<p>FIN LAINAGE "Séville" 150 cm - Belle importation. Fin lainage uni, rayé et pied-de-poule, texture de teintes: prune, turquoise, sable, gris fer, marine, bourgogne. 30% polyester, 70% laine.</p> <p>Prix BouClair 17,99\$ le mètre 25% POUR 13 49 le mètre</p>	<p>VE Très dans mode pes. Prix 5,99 le mètre</p>
--	---	---	---

Le consommateur sait se défendre

MONTREAL (PC) — Lorsqu'on l'interroge sur ses croyances et sur ses attitudes, comme l'a fait récemment dans une enquête l'Association des consommateurs du Québec, le consommateur d'au-

jourd'hui renvoie une image assez positive: il fait confiance jusqu'à un certain point aux organismes officiels, mais il sait se défendre par lui-même.

Par exemple, il ne renouvelle

pas ses assurances sans négocier une baisse de tarif, et la moitié du temps il l'obtient.

Le consommateur de 1983 sait que plusieurs lois visent sa protection; il ne les connaît pas aussi

bien qu'il le voudrait, mais il cherche à s'informer, et apprécie particulièrement la revue Protégévous (qui a parmi les répondants deux fois plus de lecteurs que Le consommateur canadien).

Quand il s'agit d'une loi aussi importante que celle des petites créances, il en est resté à l'avant-dernière mesure; il croit (à 41 pour 100) que le montant admissible est de \$500. Sept pour 100 seulement des répondants se souviennent que le montant a été augmenté à \$800.

Encouragement

Pour Jean-Claude Beauchamp, président de l'organisme qui a commandé ce sondage à la maison spécialisée SEGMA, les résultats sont encourageants pour les associations de consommateurs, parce qu'ils démontrent que le public a besoin d'elles et apprécie les services qu'elles lui rendent.

Il semble que le public ne croit à la crédibilité des régies ou mécanismes de régulation du marché, qu'en autant que les consommateurs y sont représentés. Et il leur paraît juste que le gouvernement finance la participation de ces représentants.

Une bonne partie des répondants ne considère pas très important l'impact de la Régie des marchés agricoles, et 39 pour 100 seulement des répondants croient que sans sa présence le lait coûterait plus cher.

Le consommateur d'aujourd'hui semble assez réaliste: il croit à

la libre concurrence, il croit qu'elle favorise des prix plus bas, mais il favorise par ailleurs certains contrôles du monde des affaires. Quarante pour 100 des répondants ne diraient pas non à la nationalisation du téléphone et du câble.

"Et pourtant, note Jean-Claude Beauchamp, il n'y a pas eu sur cette question de débat public qui aurait préparé l'opinion."

Permissif

M. Beauchamp trouve plutôt permissif ce consommateur qui n'utilise pas tellement les coupures-primes, mais qui, à 52 pour 100, veut bien que la pratique se continue; qui veut bien aussi, à 50 pour 100, qu'on vende la bière et le vin dans les chaînes de supermarchés.

L'ACQ, qui à maintes reprises a représenté les consommateurs à la Régie des marchés agricoles, retient de ce sondage un argument qu'elle se promet de faire valoir auprès des producteurs.

Ceux-ci prétendent depuis longtemps que la demande de lait a atteint son maximum, et que le prix n'a rien à voir là-dedans. Pourtant, 25 pour 100 des répondants, surtout parmi les moins bien nantis, disent qu'ils achèteraient régulièrement plus de lait si le prix en était moins élevé.

CENTRE du RASOIR "FINE LAME"

Du 2 au 5 novembre 1983

 <p>NOUVEAU SPECIAL \$52⁸⁸</p> <p>FER À VAPEUR pulvérisateur auto-nettoyant 15-61</p>	 <p>AUTO-CUISEUR à soupapes de sûreté 8-082 Acier inoxydable épais.</p> <p>SPECIAL \$78⁸⁸</p>	 <p>MOULIN À CAFÉ 8-105</p> <p>SPECIAL \$33⁸⁸</p>	 <p>SUPER-FONDUE ÉLECTRIQUE 39020 Pour un jeu de 6 fourchettes et un livre de 12 recettes</p> <p>SPECIAL \$68⁸⁸</p>	 <p>SUPER-FRITEUSE 8-212 SANS ODEUR Simplicité d'utilisation</p> <p>SPECIAL \$98⁸⁸</p>
 <p>RASOIR SYNCHRON 2000</p> <p>SPECIAL \$39⁸⁸ Prog. Entretien fine lame inclus</p>	 <p>SÉCHOIR DVK-1400</p> <p>SPECIAL \$24⁸⁸</p>	 <p>BROSSE À FRISER GC-2</p> <p>SPECIAL \$27⁸⁸</p>	 <p>FER ET BROSSE À FRISER LS-40</p> <p>SPECIAL \$20⁸⁸</p>	

STE-FOY QUÉBEC
Place Ste-Foy 653-1710

QUÉBEC
Place Fleur-de-Lys 529-0711

LÉVIS
Galeries de la Capitale 627-2378

CHICOUTIMI
Galeries Chagnon 835-1415

Place du Royaume 545-2474

VENTE ET REPARATION DE PETITS APPAREILS ÉLECTRIQUES

VENTE ET AIGUISAGE DE COUTEAUX ET CISEAUX

Taille différente	31 oct.											
	St-Jean N	Halifax	Charlottetown	Fredricton	Québec	Montréal	Ottawa	Toronto	Winnipeg	Regina	Edmonton	Vancouver
Gîte à la noix (rondel)	1.632	1.792	1.912	1.712	1.852	1.429	1.982	1.992	1.912	1.952	1.862	1.862
Saucisse (non pur boeuf)	1.912	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992	1.992
Stelettes de porc	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272	2.272
Poulet, cat A	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212
Boeuf haché, moyen	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482	1.482
Filet morue, congelé	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812	1.812
Oeufs, gros	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562	1.562
Lait, 2%	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212	1.212
Margarine	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492
Pain	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492
Pommes de terre	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592	2.592
Tomates	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292	1.292
Pois congelés	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492
Pommes	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492
Poires (conserves)	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492	1.492
Café	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992	2.992
Sucre	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512	1.512
Totaux	28032	28032	28032	28032	28032	28032	28032	28032	28032	28032	28032	28032

Le porc, en tête de liste des meilleurs achats

(D'après PC) — Selon les porte-parole de l'industrie alimentaire, les consommateurs canadiens sont les premiers à bénéficier d'une surproduction alors que le porc, par exemple, vient en tête de liste des meilleurs achats dans le relevé mensuel des prix des aliments réalisé par la Presse canadienne.

Jim Rawlings, porte-parole de l'Association des producteurs de porc de l'Ontario, a affirmé lors d'une interview, hier, que les prix que les producteurs de porc touchent pour leur production sont actuellement de 12 à 15 pour 100 inférieurs à ceux de l'année dernière à cette même date.

M. Rawlings attribue l'actuelle surproduction de porc "à l'hiver extrêmement doux" de l'année dernière, tant au Canada qu'aux USA, ce qui s'est traduit par un taux de natalité plus élevé de porcelets.

"Ce qui fait que l'Amérique du Nord dispose actuellement de beaucoup de porcs."

Toutefois, les consommateurs qui s'étaient fait dire récemment que les prix des volailles seraient avantageux au cours des prochains mois, devront encore patienter, si l'on en croit le relevé mensuel de la PC.

M. Roméo LeBlanc, directeur général de l'Agence canadienne de mise en marché de poulet, avait laissé entendre au début d'octobre que les pressions exercées par le porc feraient baisser les prix du poulet. Mais dans 5 des 12 villes qui font l'objet de ce relevé, le prix du poulet était à la hausse. A Montréal, par exemple, les consommateurs devaient déboursier \$1.85 la livre pour un poulet de catégorie "A" de trois à quatre livres.

Légère baisse

Dans l'ensemble, les prix des aliments étaient en régression par rapport à septembre dans 8 des 12 villes recensées, alors que les consommateurs payaient moins cher pour les saucisses et le café. Ce relevé est effectué le dernier lundi de chaque mois, dans le même supermarché, dans chacune des 12 villes canadiennes.

Il n'a pas pour but d'offrir une comparaison de prix d'une ville à l'autre parce que l'échantillonnage n'est pas assez important pour cela. Il ne sert qu'à indiquer les tendances dans des magasins spécifiques, dans certaines villes, pour un nombre restreint de victuailles que la majorité des familles canadiennes se procurent.

Québec: le rôti de boeuf d'aloyau chute de \$2.34 la lb à \$1.85, le prix des saucisses fléchit de 21 cents à 89 cents la lb, celui des côtelettes de porc regresse de \$1.30 à \$1.79, celui du boeuf haché tombe de 20 cents à \$2.08, la margarine fléchit de 4 cents à \$1.16 la lb, le prix du pain tranché tombe de 4 cents à 95 cents, les tomates se vendent 19 cents de moins, soit 99 cents la lb, et les pêches tranchées coûtent 8 cents de moins que le mois précédent, soit \$1.31. Par contre, les pois congelés coûtent 10 cents de plus que le mois précédent, soit \$1.10 le sac de 12 onces, les pommes font un bond de 16 cents à 84 cents la lb, et le café moulu grimpe de 12 cents à \$4.11 la lb. Le panier à provisions dans le supermarché d'alimentation de Québec valait donc \$28.43 le 31 octobre, soit \$4.02 de moins que le dernier lundi de septembre alors qu'il coûtait \$32.45. Le même panier à provisions en octobre 1982 coûtait \$28.72.

Bouclair

780 Les galeries de la capitale 628-8760

Soirée!

SOIE DE POLYESTER
Tissu léger aux imprimés mode, des carreaux, des rayures, formes géométriques ou pieds-de-poule. Belles couleurs automnales. Pour blouses, robes, écharpes ou autres. 100% polyester.

Prix Bouclair 33 1/3% POUR **5²⁹** le mètre

COTON IMPRIME
"Capucine" 115 cm
Coton imprimé à rayures ou à carreaux sur fond gris, turquoise, marine ou bourgogne. 100% coton. Pour tenus confortables et décontractés.

Prix Bouclair 33 1/3% POUR **4⁶⁶** le mètre

COTON Ouate IMPRIME 150 cm
Coton ouaté imprimé, à rayures et à motifs variés, offrant un vaste choix de teintes mode. Pour gilets, blouses sport. Lavable à la machine.

Prix Bouclair 25% POUR **7⁴⁹** le mètre

COTELES — COTELES

VELOURS COTELE FIN 115 cm
Très beau velours côtelé, offert dans un vaste choix de teintes mode. Pour la confection de jupes, ensembles sport, pantalons.

Prix Bouclair 25% POUR **4⁴⁹** le mètre

VELOURS COTELE MOYEN 90 cm
Un velours de coton uni très résistant, offert dans une vaste gamme de teintes automnales: rouge, gris, noir, bourgogne, bleu royal, etc. Lavable à la machine.

Prix Bouclair 25% POUR **3⁷⁴** le mètre

LES STORES VERTICAUX

<p>BELMONT diécé Verrière, tissu, translucide, lavable, 100% polyester. Choix de 10 couleurs.</p> <p>DIMENSIONS PRIX SPECIAL</p> <p>48 x 60 po. 100,80\$</p> <p>60 x 84 po. 135,80\$</p> <p>72 x 84 po. 158,90\$</p> <p>84 x 84 po. 182,70\$</p>	<p>DISCO diécé Verrière en aluminium, rigide, 3 1/2 po. Choix de 33 teintes.</p> <p>DIMENSIONS PRIX SPECIAL</p> <p>48 x 60 po. 119\$</p> <p>60 x 84 po. 172,20\$</p> <p>72 x 84 po. 202,30\$</p> <p>84 x 84 po. 232,40\$</p>
<p>HERITAGE diécé Verrière, tissu, translucide, lavable, 100% polyester. Choix de 10 couleurs.</p> <p>DIMENSIONS PRIX SPECIAL</p> <p>48 x 60 po. 140,70\$</p> <p>60 x 84 po. 198,10\$</p> <p>72 x 84 po. 232,40\$</p> <p>84 x 84 po. 268,80\$</p>	<p>RITZ diécé Verrière, tissu, translucide, lavable, 100% polyester. Choix de 32 couleurs.</p> <p>DIMENSIONS PRIX SPECIAL</p> <p>48 x 60 po. 142,10\$</p> <p>60 x 84 po. 199,50\$</p> <p>72 x 84 po. 233,80\$</p> <p>84 x 84 po. 270,20\$</p>

TOILES DE FENETRES

"VENDOME" et "BROMONT"

Finis uni ou frangé, enduites de vinyle isolant et opaque, lavable

VENDOME UNIE		VENDOME FRANGÉE		25%
Dimensions	Prix cour.	SPECIAL	Prix cour.	
28 1/4 x 58 po.	9,99\$	7,49\$	11,24\$	
37 1/4 x 70 po.	12,99\$	9,74\$	13,49\$	
43 1/4 x 70 po.	15,99\$	11,99\$	15,74\$	
49 1/4 x 70 po.	19,99\$	14,99\$	18,74\$	
55 1/4 x 70 po.	22,99\$	17,24\$	22,49\$	
64 1/4 x 70 po.	34,99\$	26,24\$	32,99\$	
73 1/4 x 70 po.	39,99\$	29,99\$	38,24\$	
BROMONT UNIE		BROMONT FRANGÉE		
Dimensions	Prix cour.	SPECIAL	Prix cour.	
28 1/4 x 58 po.	18,99\$	14,24\$	20,24\$	
37 1/4 x 70 po.	21,99\$	16,49\$	23,24\$	
43 1/4 x 70 po.	26,99\$	20,24\$	26,24\$	
49 1/4 x 70 po.	30,99\$	23,24\$	30,74\$	
55 1/4 x 70 po.	36,99\$	27,74\$	35,24\$	
64 1/4 x 70 po.	48,99\$	36,74\$	45,74\$	
73 1/4 x 70 po.	56,99\$	42,74\$	51,74\$	

DEPARTEMENT DES DRAPERIES

ASSORTIMENT DE MARQUISETTES 250 à 300 cm

Elegant voilage pouvant convenir à toutes les pièces. Grand choix d'imprimés pastel sur fond blanc. 100% polyester, facile d'entretien.

PRIX BOUCLAIR 7,99\$ le mètre POUR **5⁹⁹** le mètre

COUVRE-LITS ET DOUILLETES

<p>COUVRE-LIT PIQUE "DOVEL" Teintes unies: beige, marine, bourgogne, 65% polyester, 35% coton.</p> <p>Prix 49⁴⁹ 58⁴⁹ 75⁷⁴</p>	<p>COUVRE-LITS ET DOUILLETES Lots divers à motifs variés de marques Fantasy, Bnardale, Canton, Dorsay, Illusion, Floral Spray, Felicia, Quincy.</p> <p>20% à 50% de rabais Tant qu'il y en aura!</p>
--	--

RIDEAUX DE DOUCHE ET FENETRE

Toute notre sélection en magasin
Toute notre sélection en magasin de rideaux de douche et fenêtre. Grand choix de teintes et motifs, différents styles pouvant s'adapter à tous les décors. Des marques réputées telles: Aquarius, Bonyo, Mornar, Martex, Citation.

20% de rabais

LINGERIE DE MAISON

Essai de la Toyota Cressida

par le Club automobile du Québec

(collaboration spéciale)

Porte-étendard de Toyota dans la catégorie des intermédiaires de luxe, la Cressida fait honneur à son fabricant. Construite d'abord pour répondre aux besoins d'une clientèle recherchant le luxe et le confort, elle possède de plus les qualités requises pour plaire aux amateurs de conduite sportive, puisqu'elle utilise le moteur, la suspension et le système de freinage de la Supra.

Par son prix d'achat et ses dimensions, elle est destinée aux plus fortunés et s'apparente aux Datsun Maxima, Volvo GLT, Audi 4000, Pontiac 6000 STE, etc., et convient aux gens de tout âge.

A l'allure sobre, voire sans éclat, la Cressida n'éblouit pas par sa présentation esthétique mais plutôt par la robustesse de son assemblage.

L'accès assez facile, l'habitacle se caractérise par une finition impeccable. Les glaces de custode as-

surent au conducteur une visibilité hors pair dans toutes les directions. Si le confort ne laisse place à aucun reproche pour l'avant, les personnes de grande taille remarqueront qu'à l'arrière, le dégagement pour la tête fait défaut et que les appuis-tête arrivent à la hauteur des épaules. Les accommodations diverses et les espaces de rangement sont en nombre, mais l'ajout d'un avertisseur sonore pour nous éviter d'oublier les clés de contact dans le commutateur ou encore les phares en position allumée aurait été apprécié.

Au tableau de bord, tout est disposé en fonction du conducteur. Les jauges à température, à pression d'huile et à essence, ainsi que le voltmètre, le compte-tours et l'indicateur de vitesse se consultent aisément et bénéficient d'un éclairage discret en conduite nocturne.

Parmi les nombreux accessoires, soulignons de façon particulière l'efficacité du climatiseur

automatique et la tonalité riche de la radio MA-MF stéréo, tous deux offerts en équipement de série. L'insonorisation réussie isole les passagers des bruits de la route et du ronronnement de la mécanique en vitesse de croisière.

Le moteur six cylindres à injection de la Cressida développe 143 CV à 5200 tours / min et nous permet de franchir le cap des 100 km / h en 10,5 secondes, ce qui est exceptionnel pour une voiture de cette catégorie. Par contre, nous avons conservé une consommation moyenne d'essence de 11 litres / 100 km (26 m / gal) durant notre essai. Ce résultat nous déçoit un peu.

Nous avons apprécié la particularité de la transmission automatique à quatre rapports offerte sur les Cressida, Camry, Supra et Celica. Sur celle-ci, un micro-ordinateur nous permet de choisir entre une conduite normale, une autre privilégiant l'économie et une dernière la performance. De plus, le fonctionnement de cette transmission est sans reproche et l'engagement des vitesses sans secousse, particulièrement au départ.

La direction à ratio variable nous a semblé un peu trop lourde lors de manoeuvres de stationnement, mais d'une précision exemplaire sur autoroute. Pour sa part, la suspension entièrement indépendante favorise à la fois le confort et la maniabilité. Depuis l'an dernier, la Cressida utilise un puissant et efficace système de freinage à disque aux quatre roues.

A plusieurs points de vue, la Cressida s'apparente à certaines berlines européennes, pourtant beaucoup plus coûteuses. Le fait de l'avoir dotée de certaines caractéristiques de la Supra la transforme en véritable auto sport. Réputée d'abord pour ses sous-compactes, la compagnie Toyota démontre maintenant son savoir-faire en matière de véhicule de toutes catégories.

Notre voiture d'essai était une gracieuseté de Sainte-Foy Toyota Inc.

Une concurrente des luxueuses européennes



Le Soleil, Jacques Deschênes

D'allure sobre, la Cressida n'éblouit pas par sa présentation esthétique mais par la robustesse de son assemblage.

Pour

- équipement complet
- qualité de construction
- performance du moteur
- conception et fonctionnement de la boîte de vitesses

Contre

- consommation d'essence plutôt élevée
- direction lourde à basse vitesse

Fiche technique

Prix de base: \$16,648 (octobre 1983)
 Prix de la voiture essayée: \$17,708
 Longueur: 4730 mm (186,2 po)
 Largeur: 1690 mm (66,5 po)
 Poids: 1370 kg (3020 lb)
 Moteur: 6 cylindres, 2,8 litres (171 po.cu.)
 143 CV à 5200 tours/min
 Transmission: Automatique 4 vitesses
 Nombre de concessionnaires:
 - au Québec: 59
 - au Canada: 209



Le Soleil, Jacques Deschênes

Le tableau de bord est conçu en fonction du conducteur et demeure d'un éclairage discret en conduite nocturne.



Le Soleil, Jacques Deschênes

Les personnes de grande taille seront incommodées par le manque de dégagement pour la tête sur les sièges arrière.

un nom...
une réputation!

NB: RETOUCHES D'AJUSTEMENT
GRATUITES
GARANTIE D'UN AN AVEC
POLICE D'ASSURANCE
ENTREPOSAGE GRATUIT LA
PREMIERE ANNEE
2 HEURES DE STATIONNEMENT
GRATUIT

Le Salon de fourrures
ROLAND FORGUES LTÉE

PROMENADES CENTRE-VILLE, QUÉBEC, 529-0077

Manteaux en renard naturel bleu, des Prairies, de Magellan, roux canadien, norvégien bleu, argenté, feint lynx ou crystal
799\$ à 5999\$

Manteaux en castor rasé ou à long poil, entièrement naturel, lustré ou feint
1499\$ à 3999\$

Manteaux en loup naturel américain, ou du Montana, peaux allongées
1599\$ à 3499\$

Manteaux en chat sauvage entièrement naturel, lustré naturel ou feint tanuki, peaux allongées
1599\$ à 3999\$

Manteaux en vison naturel, femelles ou mâles, peaux allongées d'élevage ou sauvage de la rivière McKenzie
1799\$ à 7999\$

Manteaux en vison naturel, peaux travaillées allongées ou chevronnées avec insertion de suède, 6 couleurs au choix
1999\$ à 2999\$

Manteaux en loutre canadienne ou Labrador rasée ou à long poil, naturelle ou lustrée
2299\$ à 3599\$

Manteaux en chat lynx et lynx canadien ou en chat lynx du Montana naturel, peaux allongées
2999\$ à 9999\$

Trois mines d'amiante Autres mises à pied en janvier et février 84

par Fortunat MARCOUX

du bureau du SOLEIL
THETFORD-MINES
— La compagnie Société Asbestos Ltée qui exploite trois mines d'amiante dans la région de Thetford-Mines, ralentira ses activités en janvier et fé-

vrier prochains. Cette diminution de la production entrainera la mise à pied de 130 autres travailleurs. Durant cette période, seulement 470 ouvriers seront à l'ouvrage, alors que ce nombre était de 1,400 il y a trois ans. Selon les informations obtenues

par LE SOLEIL, la filiale de la Société nationale de l'amiante étudie actuellement différents scénarios en vue de répartir la production dans ses mines en 1984. L'hypothèse la plus sérieuse est la suivante: La compagnie interrompra sa pro-

duction le 2 décembre prochain jusqu'à la mi-janvier 1984 alors que 470 des 600 employés à l'heure actuellement au travail seront rappelés pour la reprise partielle des activités, c'est-à-dire l'exploitation souterraine de King-Beaver et le traitement du minerai

à l'usine de British Canadian I.
Au début de mars, le démarrage de l'usine de traitement de British Canadian II favorisera le rappel de 230 ouvriers. Pour ces 700 mineurs, il y aurait du travail jusqu'à la fin de l'année.
En mai, le nombre des employés grossirait à 1,060 pendant une période de 20 semaines avec la reprise des activités dans le puits à ciel ouvert de la mine Beaver et à l'usine de traitement de Normandie. Pendant huit semaines, on produira également de la fibre courte en traitant

à nouveau les résidus de l'ancienne mine Johnson.
La filiale de Normandie serait fermée pendant cinq mois en 1984 à cause de la faible qualité du minerai provenant de l'exploitation Beaver. La fibre extraite de ce gisement se vend moins bien parce qu'elle contient du mica. Selon le président du

syndicat, M. Clément Bélanger, il y a encore de la fibre de bonne qualité dans le secteur mais la compagnie ne veut pas, pour le moment, entreprendre des travaux de développement.
Travail partagé
L'employeur aimerait que le syndicat accepte le principe du travail partagé afin de permettre à un plus

grand nombre d'ouvriers de travailler. Selon M. Bélanger, la requête a peu de chances d'être acceptée étant donné que la compagnie n'est pas en mesure de garantir un nombre suffisant de semaines travaillées. En 1983, 600 mineurs auront été à l'ouvrage pendant sept mois tandis que 200 autres n'auront travaillé que

durant quatre mois.
Rappelons que la Société Asbestos prévoit accroître sa production de 80,000 à 130,000 tonnes de fibres dans ses installations de la région de Thetford en 1984 en raison de la fermeture de la filiale d'Asbestos Hill, dans l'Ungava, jusqu'à ce que le marché de l'amiante se soit redressé.

Agrinove: reprise du travail

par Paul-Henri DROUIN

SAINTE-CLAIRE — Les quelque 48 employés syndiqués de la production à l'usine agro-alimentaire Agrinove, de Sainte-Claire de Bellechasse, sont de retour à l'ouvrage depuis le début de la semaine, après un arrêt de travail datant du 18 octobre dernier.

Ce débrayage était survenu à la suite des mesures disciplinaires en rapport avec une étude effectuée par une firme externe de la région de Montréal sur la réorganisation des opérations à l'intérieur de l'usine.

L'entente intervenue entre le syndicat des employés et l'entreprise Agrinove a rapport au mode d'application de la convention collective qui prendra fin le 31 octobre 1984, avec ces changements. Le gérant du personnel, M. André Lapierre, a déclaré au SOLEIL, qu'il y aura des changements dans les méthodes et organisations de travail ce qui va entraîner graduellement d'ici à 10 semaines l'abolition

de sept postes. Selon lui, "on va réussir à faire autant de production avec moins de main-d'oeuvre par une utilisation plus efficace".

Jusqu'à ce jour, Agrinove ne fonctionne pas à pleine capacité vu que l'entreprise n'a pu en venir à une entente avec la Commission canadienne du lait pour la fabrication du lait concentré.

Toutefois, le côté UHT (ultra haute température) comme Grand-Pré et Jutel, va très bien et d'ici peu de temps, Agrinove mettra sur le marché un nouveau produit.

En mai, le nombre des employés grossirait à 1,060 pendant une période de 20 semaines avec la reprise des activités dans le puits à ciel ouvert de la mine Beaver et à l'usine de traitement de Normandie. Pendant huit semaines, on produira également de la fibre courte en traitant

NOVEMBRE • MOIS DU POISSON ET DES FRUITS DE MER

Le poisson: la polyvalence par excellence.

VOUS POUVEZ:
LE DORER AU FOUR,
LE FRIRE,
LE GRILLER SUR LA BRAISE,
LE Pocher,
L'APPRÊTER EN CASSEROLE,
EN PÂTÉ,
COMME VOUS L'APPRÉCIEZ.

Découpez-vous un bon p'tit souper.

CHAUDRÉE DE POISSON ET COURGETTES

500 g de filets de morue surgelés*	125 mL de navet, en dés	1 mL de sel de cèleri
25 mL de beurre	125 mL de carottes tranchées	Pincée de poivre
125 mL d'oignon haché	375 mL de lait	375 mL de courgettes tranchées, non pelées, en moitiées
500 mL de bouillon de poisson ou de poulet	50 mL de piment rouge, doux, mariné, haché	25 mL de persil haché fin
500 mL de pommes de terre, en dés	2 mL de thym	

Décongeler partiellement les filets et couper en cubes de 2 cm. Attendre l'oignon dans le beurre. Ajouter les trois légumes suivants et le bouillon. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer la préparation au mélangeur et remettre dans la marmite. Incorporer le lait, le piment et les épices. Porter à ébullition. Ajouter les courgettes et le poisson. Cuire à feu doux en brassant occasionnellement 5 à 7 min ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et s'effeuille facilement. Parsemer de persil et servir.

Donne 6 portions (250 mL chacune).
*goberge, aiglefin

FRUITS DE MER EN COQUILLES

500 g de filets de turbot congelés*, coupés en cubes de 2 cm	1 paquet (200 g) de chair de crabe décongelée	2 mL de sel
125 mL de vin blanc sec	50 mL de beurre	Pincée de poivre
125 mL d'eau	50 mL d'oignon vert haché	Jus de cuisson
2 mL de sel	50 mL de farine	Lait
Pincée de poivre		75 mL de chapelure fraîche, de beurre
		15 mL de fromage Parmesan râpé

Mélanger le vin, l'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Ajouter le poisson, couvrir et mijoter jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette, environ 5 à 10 min. Égoutter et réserver le jus de cuisson. Fondre le beurre et attendre l'oignon. Incorporer la farine, le sel et le poivre. Verser graduellement 375 mL de liquide (le jus de cuisson et le lait). Cuire en remuant constamment jusqu'à consistance épaisse. Ajouter le poisson et le crabe. Verser dans des coquilles ou ramequins grasses. Parsemer de chapelure humectée de beurre puis de fromage. Dorer sous le gril.

Donne 6 entrées ou 4 plats principaux.
*morue, aiglefin, goberge.

PROFITEZ DES PRIX SPÉCIAUX SUR LE POISSON ET LES FRUITS DE MER OFFERTS AUJOURD'HUI DANS CETTE SECTION.

6 et 5
travaillons ensemble
Canada

Pêches et Océans Fisheries and Oceans

BOUCHERIE ROBERT TURMEL INC.		
215, Sapinière-Dorion ouest Tel: 626-8789		
FRUITS ET LEGUMES FRAIS - BOEUF CATEGORIE C-1 D-1		
Prix en vigueur jusqu'au 12 novembre		
ROSBIF FRANÇAIS (intérieur de ronde) 769\$ kg 349\$ lb	STEAK BOSTON (surlonge désossée) 615\$ kg 279\$ lb	ROTI DE LARD (désossé, filet, soc) 417\$ kg 189\$ lb
FONDUE CHINOISE (noix de ronde) 813\$ kg 369\$ lb	BOEUF HACHE MAIGRE (5 lb et plus en paq. de 1 lb) 505\$ kg 229\$ lb	BOEUF HACHE MI-MAIGRE (5 lb et plus en paq. de 1 lb) congelé 218\$ kg 99¢ lb
JAMBON FESSE désossé (genre toupie) 439\$ kg 199\$ lb	LARD HACHE 328\$ kg 149\$ lb	CUBES POUR BOEUF BOURGUIGNON 505\$ kg 229\$ lb
VIANDE POUR CONGELATEUR		
DERRIERE DE BOEUF D-1 150 lb et plus 157\$ lb 346\$ kg	LONGUE LONGUE OU COURTE D-1 189\$ lb 417\$ kg	LIVRAISON GRATUITE avec tout achat de 20\$ et plus HEURES D'OUVERTURE: Lun, mar, mer: 9h à 18h Jeudi, vendredi: 9h à 21h Samedi: 9h à 17h

En vigueur jusqu'au 12 novembre, ou jusqu'à épuisement de la marchandise

Bon rabais

Profitez du solde Sears sur les bas-culottes Secret

Vous recherchez des bas-culottes qui soient confortables tout en assurant un maintien léger, alors optez pour les Secret. Ils sont confectionnés en élasthanne Lycra et nylon. Profitez de cette occasion et faites provision de bas-culottes de maintien chez Sears. Nous vous offrons les modèles les plus populaires et une gamme de couleurs mode. Tailles A, B, C et D.

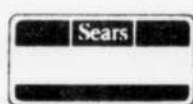
Bas-culottes Secret à jambes diaphanes. Venez sans tarder! Modèle à pointes renforcées No 4280, modèle à pied sandale No 4290. Ord. 2.95 \$

220 ch.

Bas-culotte Secret Élegante. Le bas-culotte idéal à porter pour les occasions spéciales. Culotte de maintien soyeuse et jambes diaphanes. No 48000. Ord. 3.50 \$

260 ch.

Commandes téléphoniques acceptées (pour 6 ou plus). Bas pour dames. Rayon 75.



Possibilité de crédit



Les mentions "Ord." ou "Etat" de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Québec, Place Fleur de Lys. Sainte-Foy, Place Laurier. Lévis, Galeries Chagnon. Copyright Canada, 1983. Simpsons-Sears Limitée.

Utilisez notre service de commandes téléphoniques. Québec: 529-9811.

Sears

vous en avez pour votre argent...et plus

Le ramoneur des pauvres applaudi en parlant de désarmement

par Gilles PEPIN
du bureau du SOLEIL

LEVIS — Luc-André Godbout, le ramoneur des pauvres de Québec, a été applaudi fortement par les étudiants du cégep de Lévis-Lauzon, hier, alors qu'il participait à un colloque sur le désarmement et qu'il souhaitait aux jeunes qui sont présentement dans les écoles de pouvoir réaliser leur avenir dans un monde vraiment en paix.
"Si nous avions une planète plus vivable, il y aurait moins de jeunes portés au suicide", a déclaré M. Godbout, en participant à ce colloque

organisé par les quelque 30 étudiants du cours de politique internationale dans ce collège de la rive sud de Québec, une initiative à laquelle ont collaboré l'association étudiante et la direction de l'établissement. Les cours ont été suspendus pendant deux heures pour favoriser la discussion sur le désarmement.

Seulement 10 pour 100 des 3,300 étudiants du cégep ont montré de l'intérêt en écoutant les cinq conférenciers invités. Le professeur Richard Gagnon, qui agissait comme animateur, s'est dit heureux d'y trouver cette participation, en consi-

BOMBE ATOMIQUE INTERDITE



JOURNÉE OPÉRATION DÉSARMEMENT
CEGEP LÉVIS-LAUZON

Cette vignette représente un macaron qui était distribué au cégep de Lévis-Lauzon, hier, par les étudiants du cours de politique internationale.

dérant le fait que depuis peu de temps il existe dans notre province une préoccupation en ce qui concerne l'armement nucléaire.

Cette préoccupation est très évidente chez les cégepiens de Lévis-Lauzon, selon un sondage qui a été fait hier: 311 des 338 répondants ont indiqué que l'armement nucléaire constitue une réelle menace pour notre pays. Dans une semblable proportion, ces jeunes gens sont contre les essais des missiles Cruise au Canada. Un sur 4 croit à une troisième guerre mondiale et craint qu'elle soit nucléaire.

Luc-André Godbout ne veut pas de mesure: il est contre toutes les armes, même les armes jouets. Selon lui, les gens devraient s'interroger davantage quant à l'emploi de leur argent donné en impôts car, "par nos impôts, nous pouvons devenir des criminels de guerre".

Le ramoneur des pauvres continue l'invitation qu'il adresse depuis quelque temps à ses concitoyens pour une marche devant le Parlement le jour de Noël. Lui-même jeûnera, ce jour-là, et il apportera à l'autorité gouvernementale une requête portant des milliers de signatures et demandant le désarmement.

Deux autres participants au colloque tenu au cégep de Lévis-Lauzon ont tenu des propos semblables à ceux de M. Godbout. M. Michel Jurdant, président des Amis de la terre et professeur de géographie à l'université Laval, a qualifié de terrible le fait que les gouvernements mettent plus d'argent dans le budget de la Défense nationale que dans celui visant la création d'emplois. Il trouve inacceptable qu'un travailleur sur dix doive employer ses services pour la production d'armes. M. Jurdant préconise un pacifisme qui remet en cause tout le mode de vie.

M. Maurice Landre, de l'association Initiatives planétaires, s'est dit convaincu que les gouvernements qui ont accepté l'arme nucléaire seraient vite renversés, si les citoyens connaissent tout le danger. A son avis, c'est au niveau individuel qu'il faut agir, pour l'instant, d'abord en s'informant puis en sensibilisant la famille et l'entourage.

Version opposée

Les deux autres conférenciers ont été moins populaires chez les cégepiens de la Rive-Sud. M. Jean-Pierre Derriennic, professeur de relations internationales à l'université Laval, a nié la possibilité d'un désarmement complet. "Même si nous n'avions plus d'armes nucléaires, le danger persisterait du fait que nous savons maintenant comment les fabriquer".

Le brigadier-général J.-T. Liston, commandant de la base de Valcartier, a soutenu que la position du Canada et des autres pays de l'OTAN est réaliste, puisque la question qui est la plus pertinente, à son avis, est celle-ci: "Quelle est la meilleure façon d'assurer la paix dans le monde? Un désarmement unilatéral, l'histoire le prouve, n'encourage pas la paix", a ajouté M. Liston.

Ce colloque a duré deux heures et les étudiants n'ont pas manqué de question, en s'adressant particulièrement au représentant de la force militaire. Le ramoneur des pauvres a renchéri sur le souhait général, en déclarant d'une forte voix: "Quand on parle sincèrement de paix, on ne dit pas: venez essayer vos missiles chez nous".

Rimouski Des colloques qui pourraient être perturbés

par J.-Claude PAQUET

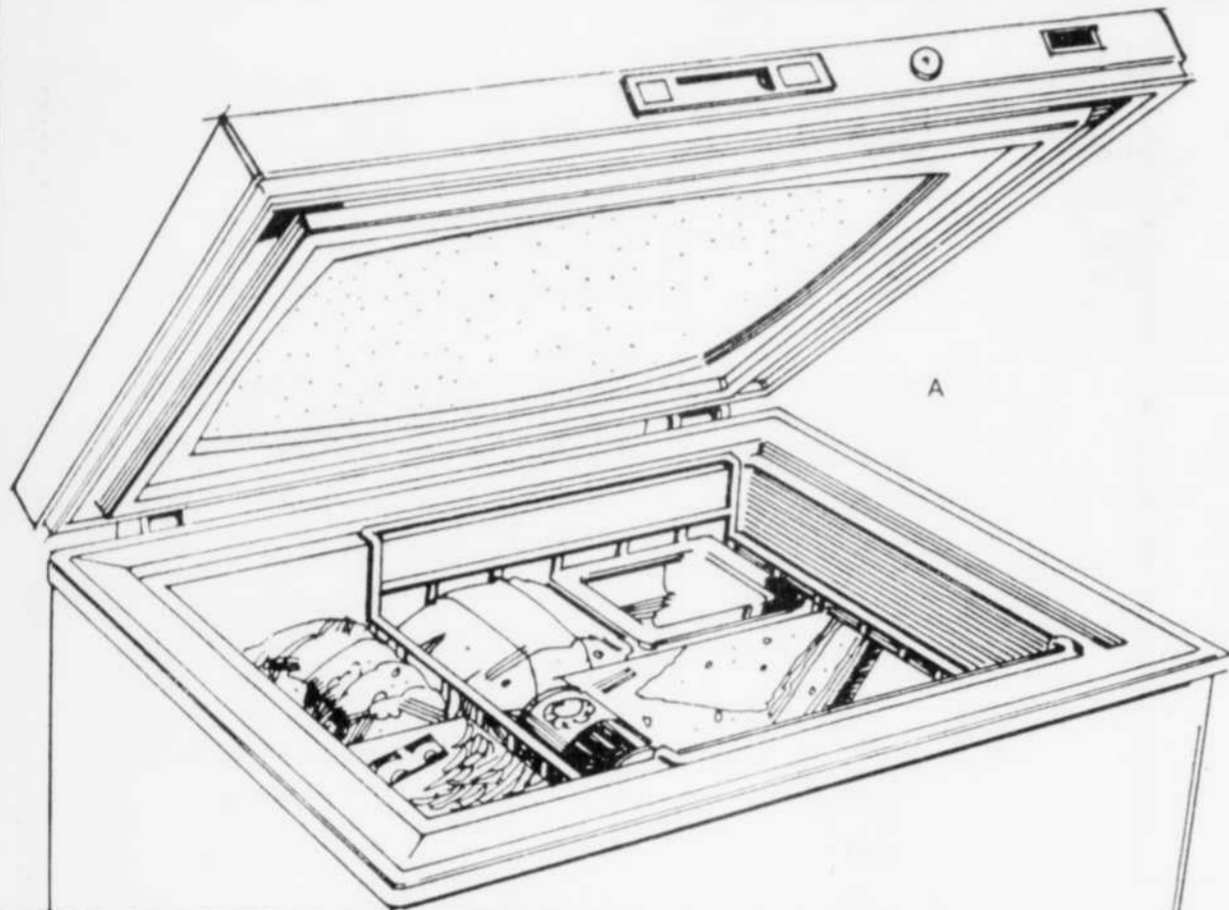
du bureau du Soleil
RIMOUSKI — Le colloque international des Pêches qui doit avoir lieu demain et vendredi et auquel doit participer le ministre de Pêches et Océans Canada, M. Pierre de Bané, ou encore le colloque sur les communications dans la gestion, qui doit avoir lieu à l'UQAR vendredi, pourraient bien faire l'objet d'un boycottage par le personnel non enseignant de l'UQAR, qui pourraient fort bien choisir ces deux événements ou l'un de ceux-ci, pour déclencher une grève.

Ayant débrayé hier pour la deuxième fois depuis leur vote en faveur des grèves tournantes, au début d'octobre, plusieurs membres du syndicat du personnel non enseignant de l'université se disent conscients que l'efficacité de ces débrayages comme mesure de pression, diminue au fur et à mesure que progresse la session universitaire. C'est pourquoi il y a lieu de croire que le rythme des débrayages d'une journée pourrait s'accroître au cours des prochaines semaines et il y a également lieu de croire que les événements d'importance qui peuvent avoir lieu dans les universités visées par ces débrayages, pourraient faire l'objet de boycottages.

Il n'a pas été possible de confirmer cette rumeur, même si elle a surgi sur la ligne de piquetage qui a été dressée hier devant l'UQAR. Pour ce deuxième débrayage, l'université a été fermée, même s'il y a peu de cours qui se donnent, en raison de la semaine de lecture.

Kenmore Les congélateurs Kenmore... seulement chez Sears!

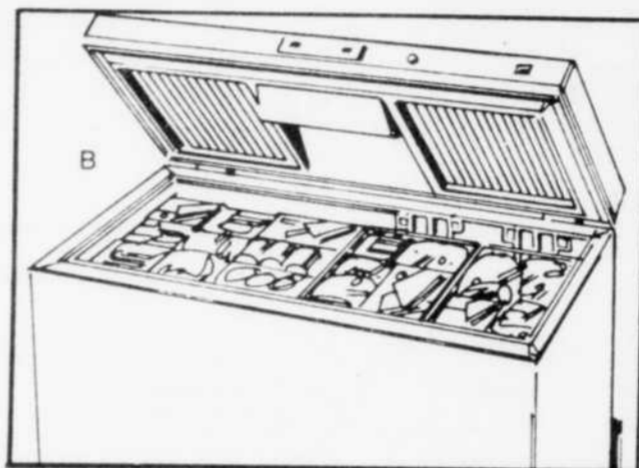
En vigueur jusqu'au 5 novembre (sauf indication contraire), ou jusqu'à épuisement de la marchandise



Congélateur Kenmore, modèle compact

319⁹⁸ ch.

a- Profitez des aubaines que vous offre votre super marché en saison! Congélateur 7 pi³ qui occupe peu d'espace. Modèle pour 240 lb. Isolation 2" de mousse dans les parois; couvercle équilibré à isolation de fibre de verre 1 13/16". Serrure de sécurité, bouton pour contrôle de la température, voyant en cas de panne de courant, panier. 47R 010 720.
Modèle 11 pi³ (non illustré). Identique à ci-dessus mais pour 340 lb.
47R 011 120 DL.....**349,98\$** ch.



Grand congélateur-coffre 15 pi³, modèle très pratique

419⁹⁸ ch.

b- Avec ce grand modèle 15 pi³, pour 520 lb, vous apprécierez vraiment les avantages de posséder un congélateur. Isolation 2 1/2" de mousse dans les parois; 1 13/16" dans le couvercle. Intérieur facile à nettoyer au fini enduit d'époxyde. Serpents pour congélation rapide dans le fond. Deux paniers à empiler. Éclairage intérieur, voyant en cas de panne de courant. Blanc. 477 441 550 DL.
Modèle 18 pi³. Pour 620 lb. Blanc
477 441 850 DL.....**449,98\$** ch.

Rabais 60\$*. Pratique laveuse 6 programmes

579⁹⁸ ch. Ord. 639,98\$

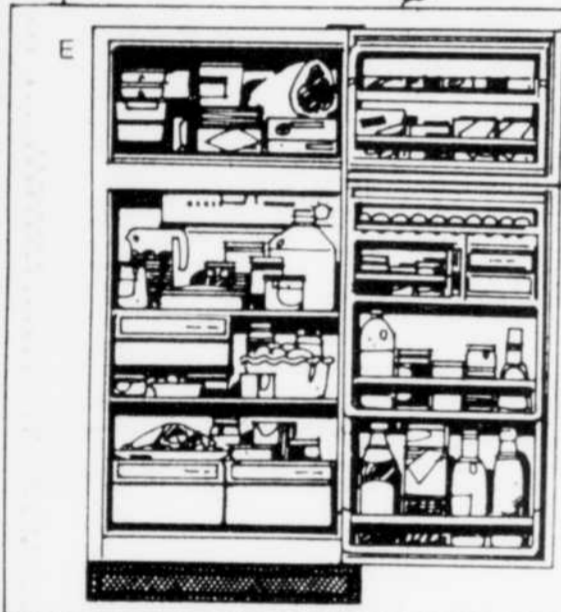
c- Laveuse qui peut s'occuper de tout votre linge; les tissus délicats ou prêts à porter Programmes: pré-lavage, cotons/tissus robustes, jersey/tissus délicats, articles sans repassage, rinçage, essorage. Agitateur Dual Action™. 3 températures lavage/rinçage, contrôle de niveau d'eau. Blanc. 267 442 310.

Modèle à récupérateur d'eau de lessive. Blanc. Série 267 452 310.
Ord. 679,98\$.....**619,98\$** ch.
Amande 10\$ de plus.

Rabais 50\$*. Sécheuse à 3 programmes et 'Fabric Master'

399⁹⁸ ch. Ord. 449,98\$

d- Vous pouvez opter pour le genre de séchage que vous désirez selon la charge. Cycle 'Fabric Master' pour séchage au degré désiré. Cycle minuté pour séchage à air chaud, culbutage à air froid. Séchage à chaleur dégressive pour tous les genres de tissus. Grille. Blanc. Série 267 482 310. Amande 10\$ de plus.
* Également offert dans notre catalogue 'Cadeaux de Noël'.



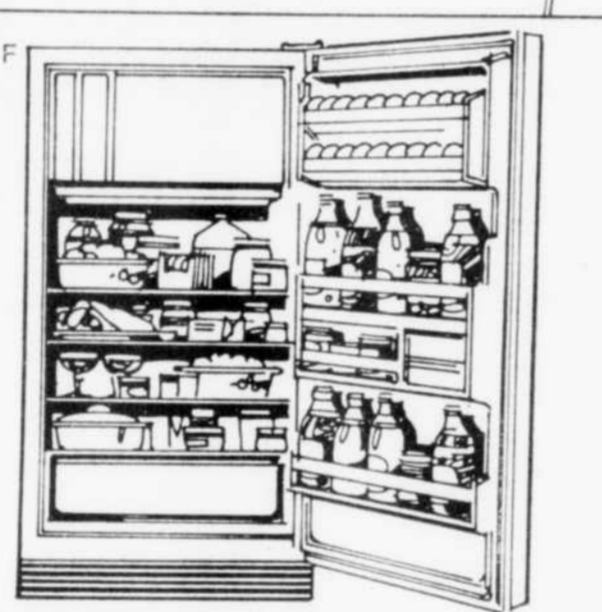
Rabais 80\$**.
Réfrigérateur 13.8 pi³
739⁹⁸ ch. Ord. 819,98\$

e- Modèle sans givre conçu pour permettre une utilisation maximum de l'espace intérieur. Vos aliments restent frais pendant plusieurs jours. Deux clayettes toute largeur, réglables, beurrier temperé. Charnières à droite. Section congélateur pour 115 lb. Blanc. Série 467 433 940.

Modèle 15.2 pi³. Section congélateur pour 138 lb. Blanc. Série 467 453 940.
Ord. 899,98\$.....**819,98\$** ch.

Modèle 17.1 pi³. Section congélateur pour 155 lb. Blanc. Série 467 47 940.
Ord. 959,98\$.....**879,98\$** ch.

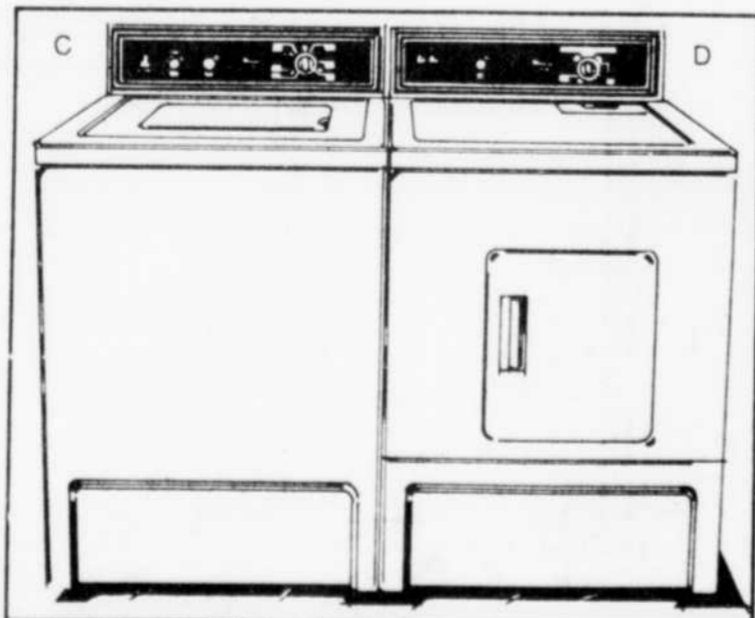
** Également disponible dans notre catalogue Super Soldes.



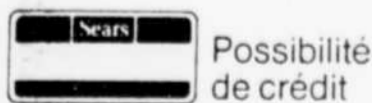
Rabais 20\$. Réfrigérateur à dégivrage manuel
549⁹⁸ ch. Ord. 569,98\$

f- Modèle 13 pi³ offert à prix très avantageux. Parfait pour le chalet ou les cuisines de petites dimensions. Hydrateur toute largeur, 3 clayettes amovibles, plaque en verre sur le dessus de l'hydrateur. Section congélateur pour 55 lb. Modèle à une seule porte. Charnières à droite seulement. Blanc. 467 433 110. Or ou amande 10\$ de plus.

Commandes téléphoniques acceptées
Laveuse-sécheuse, congélateur, réfrigérateur
Rayon 26-46-47



Utilisez vos bons de remise Sears 'Plus pour votre argent' dès aujourd'hui! Ils expirent le 24 déc.



Les mentions 'Ord.' ou 'Était' de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi, de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi, de 9h à 17h le samedi. Québec, Place Fleur de Lys. Sainte-Foy, Place Laurier. Lévis, Galeries Chagnon. Copyright Canada, 1983, Simpsons-Sears Limitée.

Utilisez notre service de commandes téléphoniques. Québec: 529-9811.

Sears Kenmore

C'EST LE NOËL DES BAS PRIX

ÉPARGNEZ JUSQU'A 90%

Chez *Ti-Frère*



TAPIS

TAPIS FINI VELOUTE
100% polyester très épais et soyeux les couleurs les plus à la mode.
Prix rég. \$24.99 v.c.
Spécial vente anniversaire
13⁹⁹ v.c. 16⁷³

TUILES VINYLE AMIANTE
Pré-encollées, grand choix de motifs et couleurs en stock.
Prix courant à partir \$35.99
Spécial à partir de **29⁹⁹** le carton

TAPIS SAXONY UNI
Choix de plusieurs couleurs, endos de jute idéal pour chambre et salon.
Prix rég. \$9.99 v.c.
Spécial anniversaire
5⁹⁹ v.c. ou 7¹⁶ m²

PEINTURE
Semi-lustre au latex China White monocouche \$28.95 pour le 4 litres
Semi-lustre à l'alkyde China White monocouche \$28.95 pour le 4 litres
Crown Diamond Email les parés au latex \$34.76 pour le 4 litres
Crown Diamond Email veloute au latex intérieur \$30.98 pour le 4 litres
Crown Diamond Sous-couche pour email au latex intérieur \$21.75 pour le 4 litres
18⁸⁸ 19⁸⁸ 18⁸⁸ 18⁸⁸ 16⁸⁸

CARPETTES
Grandeurs et motifs assortis. Prix rég. jusqu'à \$89.99 ch. Super-spécial à partir de **39⁹⁹ ch.**

TAPIS STYLE BERBER
Quelle aubaine, un tapis très à la mode, deux couleurs naturelles, idéal pour chacune des pièces de la maison.
Prix rég. \$10.99 v.c.
Super-spécial **7⁹⁹ v.c. ou 9⁵⁵ m²**

TAPIS DE PASSAGE
100% nylon, 5 motifs différents, 27" ou 36" de large.
A partir de **6⁹⁹ v.c. ou 8³⁶ m.l.**

PRELARTS
Sans crage. Le plus grand choix à Québec.
Valeur rég. jusqu'à \$22.99 v.c.
A partir de **3⁹⁹ v.c. ou 4⁷⁷ m²**

TAPIS COMMERCIAL
100% nylon endos de caoutchouc, idéal pour sous-sol, escalier et cuisine.
Prix courant \$8.99 v.c.
Spécial **4⁹⁹ v.c. ou 5⁹⁶ m²**

CERAMIQUE
J'ai un très grand choix de céramique en magasin.
Prix à partir de **89^c p.c.**

TOILES
Au plus bas prix à Québec
Toutes les grandeurs en magasin. Stores de toile 100% opaque, 3 épaisseurs, lavables.

UNIS		FRANGES	
Grandeur	Notre prix	Grandeur	Notre prix
28 x 54	\$ 7.49	37 x 70	\$13.49
37 x 70	\$ 8.99	43 x 70	\$16.99
43 x 70	\$11.99	49 x 70	\$21.49
49 x 70	\$15.99	55 x 70	\$24.99
55 x 70	\$19.99	64 x 70	\$37.99
64 x 70	\$29.99	73 x 70	\$43.99
73 x 70	\$34.49	85 x 70	\$65.99
85 x 70	\$53.49		

30% de rabais sur stores faits sur mesure.
Nous coupons vos stores pendant que vous attendez.

TAPISSERIE
jusqu'à **90%** de réduction décorunik
Le spécialiste du papier teint.
Plus de 60 000 rouleaux en magasin. Le plus grand centre de tapisserie à Québec.

LA FOIRE DE LA TAPISSERIE DE "TI-FRÈRE"
99^c GRAND CHOIX Styles et couleurs variés. Le rouleau simple. (Disponibles en rouleau double)
TAPISSERIE POUR ENFANTS Rég. \$8.99 le rouleau simple. Spécial le rouleau simple **4⁵⁰**
SPECIAL 2 POUR 1 Achetez 1 rouleau double et obtenez en un gratuit un rouleau simple. Sur marchandises sélectionnées **6⁹⁹**
TAPISSERIE FINI TOILE Prix rég. \$17.95 le rouleau simple. Spécial le rouleau simple **7⁹⁹**
MODELE STRIPOVIN Rég. \$8.99 le rouleau simple. Spécial le rouleau simple **4⁵⁰**
TAPISSERIE MURALE Épargnez jusqu'à **25%**

STORES VERTICAUX
JUSQU'A 60% DE REDUCTION sur stores verticaux et horizontaux en magasin. Le champion des stores à Québec. Qualité P.V.C. Disponibles en couleurs blanc, ivoire et tan. Toutes les grandeurs en inventaire.

48" x 48" Super-spécial 59⁹⁹	84" x 84" Super-spécial 84⁹⁹	96" x 96" Super-spécial 149⁹⁹
50" x 48" Super-spécial 69⁹⁹	84" x 96" Super-spécial 129⁹⁵	100" x 96" Super-spécial 169⁹⁹
75" x 84" Super-spécial 73⁹⁹	84" x 84" Super-spécial 139⁹⁹	84" x 96" Super-spécial 199⁹⁹

VERTICAUX EN "ALUMINIUM" Choix de 4 magnifiques couleurs en magasin.
48" x 48" Super-spécial **79⁹⁹**
75" x 84" Super-spécial **129⁹⁹**
84" x 84" Super-spécial **149⁹⁹**
VERTICAUX EN TISSU pour porte-patio
75" x 84" Super-spécial **139⁹⁹**
84" x 84" Super-spécial **159⁹⁹**

ENSEMBLES DE DOUILLETES
Belle collection d'édredons, lavables, comprenant: couverture et oreillers de lit. Grand choix de couleurs et de motifs. Grandeurs simple et double.
Prix régulier jusqu'à \$199.99
Prix "Ti-Frère" **69⁹⁹**
GRATUITS: Outil gratuits avec tout ensemble de douillettes.

DRAPS 50% POLYESTER, 50% COTON
Sans repassage. — fabrication canadienne — ensemble complet. Très qualité — modèles très à la mode.
Simple **14⁹⁹** Double **19⁹⁹** Grand format **27⁹⁹**

DEBARBOUILLETES
— Débarbouillettes tout usage 100% coton — choix de 4 couleurs.
Spécial de Noël la douzaine* **3⁷⁹**
* Vendu à la douzaine seulement.

NAPPES DE NOËL
— Très belle nappe à motif du temps des Fêtes — vinyle et plastique — 3 grandeurs en magasin.
à partir de **1⁹⁹ ch.**

COUSSINS
— Beaux coussins de chaise de cuisine — Couleurs assorties.
Rég. \$2.99 chacun Spécial 2 pour 1 **2⁹⁹ pour 2**

RIDEAUX DE DOUCHE
Beau tissu, 100% polyester. Choix de plusieurs couleurs.
Rég. \$39.99 Super-spécial **11⁹⁹**

IDÉES CADEAUX DE TI-FRÈRE
Ensemble de 4 morceaux: 1 tablier, 2 mitaines à poigné, 1 pochette.
Spécial Choix de plusieurs modèles Ensemble 4 napperons et 4 serviettes. Spécial **9⁹⁹**
Choix de plusieurs modèles.
Nappe et serviettes: 55% coton et 45% lin, présentation cadeau **31⁹⁹**
Spécial Choix de plusieurs couleurs

- **Ma Devise:**
Acheter en quantité et qualité et vous en faire profiter
- **Mes garanties sont uniques** "à la Ti-Frère"
- **Lorsque vous viendrez, demandez Ti-Frère**

SI VOUS TROUVEZ MEILLEURS PRIX AILLEURS, ON VOUS REMET LA DIFFERENCE PLUS 10% DE LA DIFFERENCE



215, boulevard Hamel (Face à l'Hôpital Christ-Roi) 681-6023

UNIPRIX

250 pharmacies pas comme les autres

le coin de bébé

le coin de bébé

Serviette pour bébé de Pampers \$2.00 seulement

Offre du manufacturier voir détails à l'étalage

ANNONCE A LA TV

Uniprix

Lave-vitre 4 litres

1.19

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

CALENDRIER 1984 CALENDAR

UNIPRIX

250 PHARMACIES PAS COMME LES AUTRES

250 PHARMACIES WITH A DIFFERENCE

Notre pharmacie

OBTENEZ GRATUITEMENT*

le magnifique calendrier Uniprix 1984, d'une valeur de \$2.50 avec tout achat minimum de \$10.00

*Cigarettes et prescriptions exclues

Offre valable jusqu'à épuisement de la marchandise.

ANNONCE A LA TV

Cashmere

BATHROOM TISSU PAPIER DE TOILETTE

99¢

Papier hygiénique blanc. 4 rouleaux

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

CENTRE DE PRODUITS NATURELS

UNIPRIX

Spécial

Lecithine 1200 mg

100 comprimés de Laico

3.69

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Pampers

Couches jetables 24 Premiers Pas

5.19

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Finesse

Shampooing ou revitalisant 300 mL

2.89

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

ANNONCE A LA TV

Spécial

Finesse

Shampooing ou revitalisant 200 mL

1.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

ANNONCE A LA TV

Spécial

Pro-Gel NOUVEAU

Gelee fixative avec protéines 250 mL ou avec conditionneur 235 mL

2.29

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Hi-Dri

Essuie-tout blanc. 2 rouleaux

99¢

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Bicholate

60 comprimés de Laico

2.89

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Collyre

Gouttes pour les yeux 10 mL de Laico

2.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Pampers

Couches jetables 48 Nouveau-Ne

5.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Peeches NOUVEAU

Barrettes assorties

1.49

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Sucrets

24 pastilles

1.59

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Hermesetas

Saccharin 300 comprimés 650 comprimés 1200 comprimés

1.49 2.49 3.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Colgate

Dentifrice 100 mL

1.19

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Ginseng 3500 mg

12 ampoules de Laico

7.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Pampers

Couches jetables 40 Premiers Pas Plus ou 48 Premiers Pas ou 60 Super-absorbantes

9.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Paramettes

100 comprimés à croquer ou pour jeunes 100 comprimés

3.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Centrum

Formule de vitamines et minéraux multiples

4.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Ultra Rich L'ORÉAL

Shampooing 450 mL de l'Oréal

3.19

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Sofsyn

Crème pour les mains 100 g

2.49

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Chloraseptic

18 pastilles

1.39

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Alcan

Papier aluminium 12 x 25

79¢

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Élegante

Chocolats assortis 600 g de Smiles n' Chuckles

5.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Facettes

Papier mouchoir blanc, boîte de 400

1.69

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Liberté Nouvelle

48 maxi-serviettes hygiéniques

5.79

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Conceptrol Suprême

6 condoms

1.79

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Sheik

12 condoms PLUS 3 en BONI

3.49

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Double Fraicheur

Purificateur d'air qui agit de deux façons

1.39

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Liquid Plumr

Debouche-conduits 909 mL

1.59

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Tuillex

Elimine instantanément les taches de moisissure. 450 mL

2.39

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Oxydol

Savon 6 litres

3.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

Spécial

Eveready

Piles pour appareil auditif modèle No EP675E Paquet de 6

2.99

Avec ce coupon du 2 au 12 11 83 Limite 3 par client

PROMOTION DU 2 AU 12 NOVEMBRE 1983

VOUS NE PAVEZ LE PRIX COUPON ANNONCÉ QUE SUR REMISE DU COUPON AU COMPTOIR SEULEMENT

DISPONIBILITÉ GARANTIE

Si nous ne pouvons vous fournir le produit que vous désirez au prix coupé annoncé durant cette promotion, nous vous GARANTISSONS le même bas prix coupé dès que notre stock sera renouvelé, en vous remettant un BON D'ACHAT DÉFERRE

Les devises sont utilisées pour fins d'illustration seulement. Les descriptions peuvent varier sans avertissement en tout temps.

SOYEZ SÛRE dès le premier jour du retard. **TEST DE GROSSESSE** ultra-sensible β -NEOCEPT