



LE SUPPLÉMENT

DU ST-LAURENT ÉCHO

À l'intérieur
Encart
publicitaire
PROVIGO

MBSL

Les bergers, 2 générations de forgerons

Le MBSL-Musée du Bas Saint-Laurent vous invite à visiter l'exposition thématique "Les Berger, deux générations de forgerons".

Nos habitudes de vie, régies par le rythme accéléré de l'avancement technologique, seront vraisemblablement bien différentes demain de ce qu'elles sont aujourd'hui. Le chef cuisinier de l'an 2000, par exemple, aura sans doute perdu l'habitude de transcrire telle recette particulièrement appréciée de sa famille, s'en remettant plutôt au clavier et à la "mémoire" de son ordinateur. Chaque génération et chaque époque, égrenant le temps sans jamais en arrêter le cours, apportent ainsi avec elles leur lot de changements et d'habitudes nouvelles. C'est ainsi qu'à l'image des modifications rapides que subit le paysage de nos villes et de nos campagnes, les besoins de l'être humain évoluent et se transforment poussés par l'avancement technologique et l'offre de nouveaux produits.

Bien sûr, cette évolution ne se fait pas sans que disparaissent certains gestes et même certains métiers. Plusieurs personnes se rappelleront avec nostalgie, par exemple, le battement rythmé du marteau habilement manié par le forgeron, du fer rougi à l'enclume; le martelage, entrecoupé de chauffes successives, ramenant la même cadence accompagnée de gestes différents, jusqu'à l'obtention de la pièce forgée.

La Collection Berger, constituant un ensemble



Le forgeron: un homme de métier au cœur de la vie traditionnelle.

d'outils de forge et de menuiserie ayant été utilisés des débuts du siècle jusqu'en 1975.

s'avère ainsi un témoin important du mode de vie artisanale qui a marqué cette période. Cette collection d'objets acquise de la famille de M. Polydore Berger, de Saint-Charles-Garnier, paroisse de l'arrière-pays de Rimouski, a été déposée au MBSL-Musée du Bas Saint-Laurent, à Rivière-du-Loup, en juin 1980. Afin de redonner un peu de leur sens à ces objets, nous avons tenté, dans le cadre de la présente exposition, de reconstituer certains îlots d'activités qu'ont connues les différentes boutiques de M. Edouard Berger et celle de son fils, M. Polydore. Cette exposition n'aurait pas été complète sans un certain nombre d'outils, d'objets forgés et de photographies qu'une démarche d'enquête dans la région nous a permis de regrouper. Cette exposition vous

est présentée jusqu'au 18 mars 1984.

Rappelons les expositions de M.C. Escher ainsi que Pierre Julien et Pierre Pelletier se poursuivent jusqu'au 22

décembre et l'exposition de Jean Séguin, artisan du cuir se poursuit jusqu'au 8 janvier.

Ne manquez surtout pas de nous visiter au "Magasin Général"

jusqu'au 18 décembre, ouvert de 14h. à 22h. tous les jours. Les artisans vous y attendent.

Le MBSL-Musée du Bas Saint-Laurent, 300, rue Saint-Pierre,

Rivière-du-Loup 862-7547.

ouvert jusqu'au 18 décembre de 10h. à 22h. et du 18 au 23 décembre de 10h. à 17h.

Pour elle

Tru Life
CAMP

"Tru Life" de Camp est une prothèse mammaire aux formes douces et malléables. La base en tissu éponge souple évite les irritations et épouse parfaitement le corps. Le liquide présent à l'intérieur de la prothèse lui donne son apparence naturelle tant recherchée de la femme moderne.

Offerte dans une gamme de 29 grandeurs la prothèse "Tru Life" se marie bien à nos soutiens-gorge spéciaux; elle est de plus éligible au remboursement gouvernemental de cinquante dollars.

Michel Davis
PHARMACIEN
862-6326

enfin EN FRANÇAIS!

Si le plus puissant ordinateur au monde PEUT CONTRÔLER SUPERMAN... CHACUN DE NOUS EST MENACÉ!

POUR TOUS

SUPERMAN III

ALEXANDER SALKIND présente
CHRISTOPHER REEVE • RICHARD PRYOR
en
SUPERMAN III

JACKIE COOPER • MARC McCLEURE • ANNETTE O'TOOLE • ANNIE ROSS
PAMELA STEPHENSON • ROBERT VAUGHN • MARGOT KIDDER
KEN THORNE
GIORGIO MORODER
DAVID LESLIE NEWMAN
PIERRE SPENGLER • RICHARD LESTER • ALEXANDER SALKIND

Représentation supplémentaire dimanche après-midi à 1 heure.

+ Le réveillon (sujet court)

Moins de 14 ans \$2.00 carte obligatoire

Le réveillon: 7h30
Superman III: 7h45

16 au 22 décembre

Theatre PRINCESSE SALLE I
867 1791

Procurez-vous dès aujourd'hui vos certificats-cadeaux McDonald's

Livret de 10 pour 5\$ ou .50¢ l'unité

Heures d'ouverture pour les Fêtes
Veille de Noël: jusqu'à 8 00 p.m.
Jour de Noël: Fermé
Lendemain de Noël: Ouvert 11 00 a.m.
Veille du Nouvel An: Ouvert jusqu'à 8 00 p.m.
Nouvel An: Fermé
Lendemain: Ouvert 7 00 hres a.m.

J'M

Restaurant McDonald's 234, Hôtel de Ville,
Rivière-du-Loup, 867-1515

UNIPRIX

250 pharmacies pas comme les autres, vous présentent
du 14 au 24
décembre 1983

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS ENFUYIR DE CE COUPON. IL EST LIÉ À VOTRE PHARMACIE. IL EST VALABLE SEULEMENT EN PHARMACIE. IL NE PEUT ÊTRE ÉCHANGÉ CONTRE UN AUTRE PRODUIT. IL NE PEUT ÊTRE ÉCHANGÉ CONTRE UN AUTRE COUPON. IL NE PEUT ÊTRE ÉCHANGÉ CONTRE UN AUTRE BÉNÉFICIAIRE. IL NE PEUT ÊTRE ÉCHANGÉ CONTRE UN AUTRE BÉNÉFICIAIRE. IL NE PEUT ÊTRE ÉCHANGÉ CONTRE UN AUTRE BÉNÉFICIAIRE.

NOËL

À PRIX RABAIS

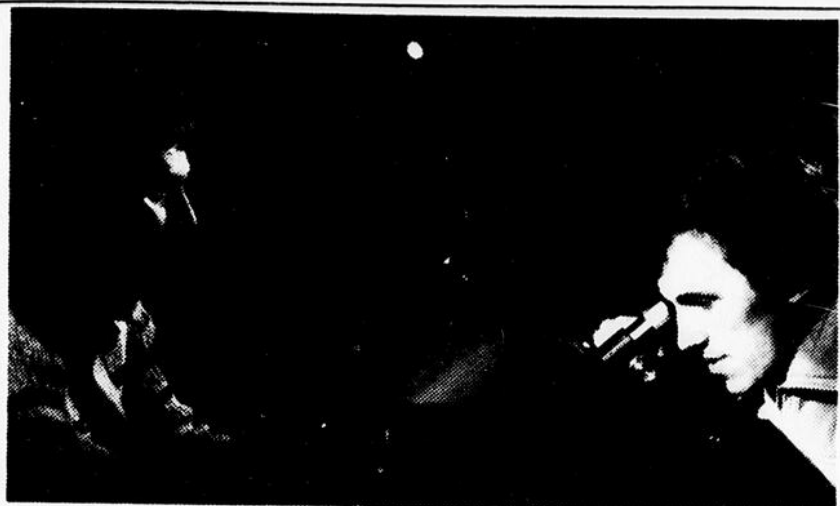
DENYSE COTE 298 Lafontaine, Rivière-du-Loup **862-7042**

 <p>59⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Braun Rasoir Rechargeable International</p>	 <p>29⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Braun Lady Elegance, rasoir modèle No 720 LE</p>	 <p>21⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Clicker Fer ou brosse à coiffer au butane de Gillette</p>	 <p>18⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Pollenex Smoke Grabber Cendrier sans fumée Modèle No AT50</p>	 <p>15⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Prismacolor 60 crayons à colorier de Béro</p>
 <p>6⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Blue Stratos Lotion après rasage 125 mL</p>	 <p>5⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Old Spice Ensemble Cadeau Comprend 1 lotion après rasage 75 mL et 1 cologne 75 mL</p>	 <p>5⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV BRUT 33 Ensemble Cadeau Comprend 1 lotion tout usage 120 mL et 1 savon cordon</p>	 <p>1⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Papier de Noël Fournit papier cadeau 50" x 100" et 50" x 50" 4 rouleaux de papier cadeau 25" x 200" 2⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Sac de bonbonnes 7 rouleaux cordon 25" x 50" Comprend 20 bonbonnes de différentes grandeurs jusqu'à 4 épaves de la marchandise</p>	
 <p>37⁹⁵* Braun Synchron 2000 Rasoir</p>	 <p>8⁹⁹* Jean Nate Intimité Comprend 1 poudre 100 g et 1 friction 150 mL</p>	 <p>4⁵⁹* Jean Nate Trio Energisant Comprend 1 bulles pour le bain 60 mL, 1 friction 60 mL, et 1 lotion corporelle soyeuse 60 mL</p>	 <p>29⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Polaroid Caméra One Step 600 Polaroid Film 600 ou Time Zero</p> <p>39⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Polaroid Caméra Sun 600 LMS 11⁴⁹*</p> <p>43⁹⁵* ANNONCÉ À LA TV Kodak Disc 3000 Caméra modèle No AT3RT</p>	
 <p>69⁹⁵* Braun Micron 2000 Rasoir</p>	 <p>4⁹⁹* Jean Nate Bulles pour le bain 450 mL</p>	 <p>3⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Jean Nate Poudre 100 g ou Savon cordon 200 g</p>	 <p>4⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Black Magic Chocolat 454 g de Rowntree</p> <p>36⁹⁵* Remington Micro Screen Rasoir modèle No GTX 800</p>	
 <p>16⁹⁵* Braun Cadran Réveil au Quartz Cadran réveil compacte Modèle No ABS</p>	 <p>3⁴⁹* ANNONCÉ À LA TV Jean Nate Ensemble de voyage Comprend 1 friction 60 mL et 1 bulles pour le bain 60 mL</p>	 <p>3⁹⁹* ANNONCÉ À LA TV Jean Nate Cologne 25 mL</p>		

*Limite de 3 avec cette preuve de publicité

Les ensembles cadeaux sont disponibles seulement jusqu'à épuisement de la marchandise

SONS ET LUMIÈRES



Je vois des étoiles

réalisation:
Carolle Bégin

Dans le cadre de la série "Par temps de pose", Radio-Québec/Bas St-Laurent vous présente la semaine prochaine: "**Je vois des étoiles**", une invitation à découvrir les multiples facettes de l'astronomie de loisir dans notre région.

Pour allumer la lanterne magique de nos origines et suivre le mouvement des étoiles en compagnie d'astronomes amateurs de tous âges, soyez des nôtres, sur les ondes de CKRT-TV le lundi 19 décembre à 17.00 hres, et, à la télévision de Radio-Québec (UHF 22 ou câble 8) le mardi 20 décembre à 19.30 hres, avec reprise le mercredi 21 décembre à 16.30 hres.

Pauline Veilleux et Guy Paquet à la Galerie d'art Le Goéland

Par Thérèse Lagacé

Une féminité quelque peu surprenante, quelque peu mystique bouge en même temps que la femme Pauline Veilleux. Campagnarde dans l'âme, Pauline Veilleux vit en lisière de la ville, en lisière d'une rivière bruyante, en lisière de la vie flatteuse, la vie mercantile, d'où peut-être, ce sourire et ce regard calmes qui célèbrent, accompagnent chacune de nos rencontres, les transformant bien souvent en moment de grâce. Dans l'oeuvre de Pauline Veilleux toujours la même richesse visuelle, la même virtuosité du dessin donnant à ses toiles une impression de voiles flottantes dans l'opposition du tracé géométrique précis et la spontanéité, la gratuité de la tache. Présence d'écho ou de tension traversant toute la matérialité de l'oeuvre, Pauline Veilleux, sans bruit, d'un jour à l'autre devient de plus en plus Pauline Veilleux. Elle expose présentement cinq toiles à la galerie "La Placette" à St-Paul de Vence près de Nice. Elle vient de terminer une magnifique exposition à l'U.Q.A.R. et bénéficie d'une bourse "Aide à la création et à la recherche" offerte par le Ministère des Affaires Culturelles.

Un autre privilège, sans doute réservé surtout à ceux qui travaillent en galerie, c'est aussi la rencontre avec un artiste comme Guy Paquet et la ruse déployée pour lui arracher, lui voler quelques toiles. Aussi vous arrive-t-il parfois de vous demander qui, demain, seront nos futurs J.P. Lemieux, Ozias Leduc, Clarence Gagnon. Après certaines conversations avec Guy Paquet, je joue à trouver des réponses et je crois qu'il sera plus tard un de ceux-là. A travers une oeuvre déjà imposante, Guy Paquet poursuit une dialectique entre l'infini, le fini, le connu, l'inconnu. Mais, cette oeuvre s'élabore très lentement au rythme de l'aube et du crépuscule de chaque jour nouveau. Poésie du regard, absence d'école sévèrement défendue, présence des nuages et des

arbres qui ont l'âge de l'hiver, des mouettes qui se mêlent au silence puis la quête têtue de la couleur et du dessin minutieux qui deviennent fragiles comme les enfants de Gabrielle Roy devenaient de "fragiles lumières de la terre". Surnommé avec

justesse "le voyou sentimental" Guy Paquet refuse les titres de technicien et de théoricien. Il travaille comme un professionnel de l'art dans le souci d'observer et de rendre l'immenité et toutes ces images qui conduisent l'homme plus loin que lui-même.

Les oeuvres de Guy Paquet et celles de Pauline Veilleux sont exposées à la Galerie d'Art Le Goéland jusqu'au 24 décembre. Les jours et heures d'accueil sont du mardi au dimanche inclusivement ainsi que les jeudis et vendredis soirs.

Le St-Laurent-Echo 862-1774

Je m'abonne

Ancien abonné
Nouvel abonné

Nom

Adresse

Ville

Code postal

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

Numéro de carte de crédit:

\$17.50 pour 1 an

\$60.00 pour 1 an, autres pays

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



MARCEL PARADIS
présente

**LES GAGNANTS DU PRIX
D'INTERPRETATION DU FESTIVAL
DES FILMS DU MONDE**

DEPARDIEU
(DANTON)

PSZONIAK
(ROBESPIERRE)

- La présence de Depardieu dans «DANTON» envahit tout l'écran.
Luc Perreault, La Presse
- «DANTON»: magistral!
Franco Nuovo, Journal de Montréal
- «DANTON»: remarquable! Depardieu une performance tout à fait saisissante et inoubliable.
Richard Gay, Le Devoir
- Joué par des comédiens magistralement dirigés. Oeuvre superbe et tragique. Un film qu'il faut voir absolument.
Francine Laurendeau, Le Devoir

UN FILM DE
ANDRZEJ WAJDA

DANTON

PRIX
LOUIS
DELLUC

POUR
TOUS

+ L'invasion (sujet court)

16 au 22 déc.

L'invasion: 7h30
Danton: 7h45

Theatre PRINCESSE
862 3291 SALLE 2

Du 16 au 22 décembre

EN PRIMEUR

**la Recette
du Plaisir**

18 ANS
Adultes

V.F. Champagne for Breakfast
**Elles font tout
pour leur plaisirs**

Leslie
Bovee

Hôtel pour jeunes filles
(69 minutes)

16 au
22 déc.

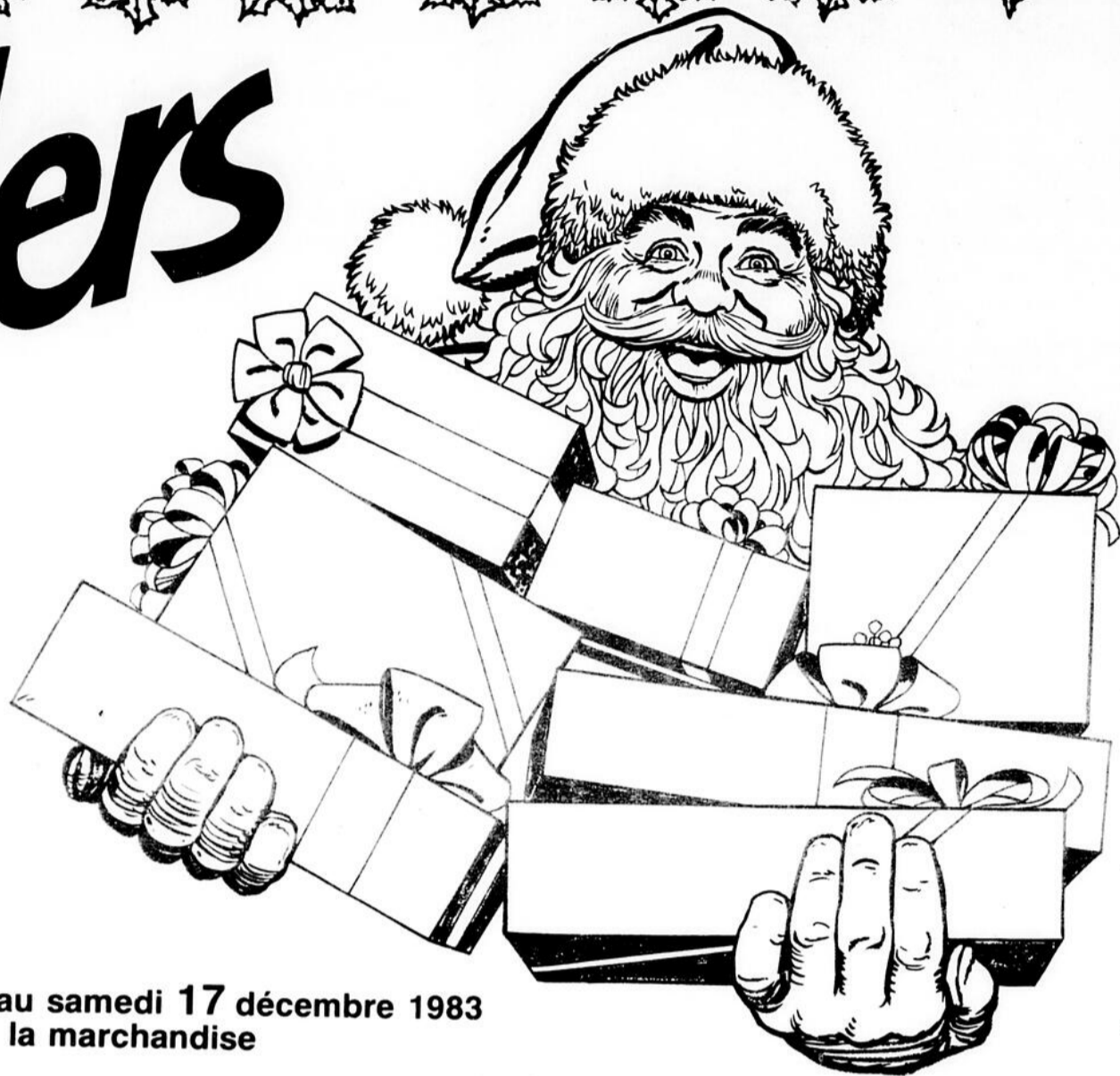
**CINEMA
Capitol**
862-3419

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

Horaires
Une seule représen-
tation tous les soirs à
7h30.

Zellers

**Bons
achats
Pour les
fêtes**



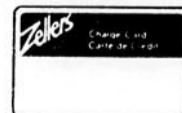
En solde du mercredi 14 au samedi 17 décembre 1983
ou jusqu'à épuisement de la marchandise

<p>Jeu de hockey Electrique. A jet d'air "Power Jet". Régulier: \$59.99 Spécial:</p> <p>39.97</p>	<p>Jeu de hockey Stanley Cup "N.H.L.". Régulier: \$36.99 Spécial:</p> <p>29.97</p>	<p>Hippo l'affamé Jeu rapide et enlevant. Régulier: \$14.99 Spécial:</p> <p>10.99</p>	<p>Couronne décorative De Noël. Régulier: \$14.99 Spécial:</p> <p>10.99</p>	<p>Elvis Une édition de collectionneurs ensemble de 5 disques ou 3 cassettes. Régulier: \$24.95 Spécial:</p> <p>13.97</p>
<p>Ensemble pendentifs et boucles d'oreilles Couleur or. Régulier: \$9.97 Spécial:</p> <p>4.97</p>	<p>Pantoufles Semelles moulées, pointures 7 à 12, pour hommes. Rég.: \$12.97 Spécial:</p> <p>9.97</p>	<p>Produits "Sophia de Coty" Comprenant: parfums, colognes, savons, offert à</p> <p>50% de rabais</p>	<p>Tentures Avec plis français. Régulier jusqu'à \$69.99 Spécial de:</p> <p>18. à 30.</p>	<p>Wok chinois Comprenant 3 pièces. Régulier: \$19.99 Spécial:</p> <p>14.97</p>

Zellers

298 Boul. Thériault, Centre Commercial,
Rivière-du-Loup

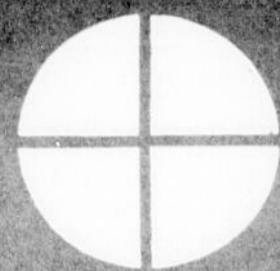
Lundi au mercredi de 9h30 à 17h30
Jeudi et vendredi de 9h30 à 21h
Samedi de 9h00 à 17h



Crédit accepté

VISA

Pharmacie brunet enr.



Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Spéciaux valides jusqu'au 18 décembre 1983

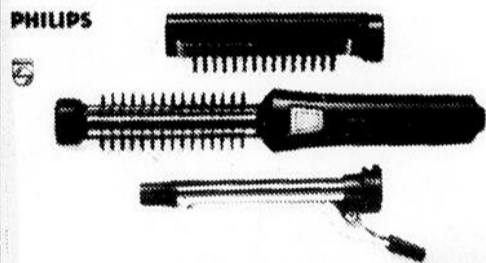
SUGGESTIONS CADEAUX

**Philips
"Vanité"**

HP 1660W
Brosse à boucler
bivoltage dotée
de 3 accessoires

15.99\$

PHILIPS



Rasoir Philips
HP 1327
rechargeable, avec étui

75.99\$

**Décoration
de Noël** réduit
de

15 à 60%



Papier d'emballage, cartes de Noël, jeu de lumières, guirlande, etc...

Montres digitales

Vaste choix de modèles
pour hommes et dames.

2.99\$

un seul prix



Brosse chauffante

Janmor

4.99\$

Fer à friser

13mm et 19mm

4.99\$



Savon "Baby's Own"

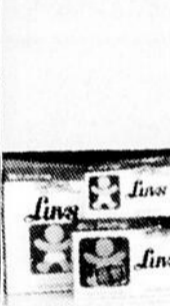
Format 3 + 1



1.19\$ ch

Couches "Luvs"

Format médium 48



9.99\$ ch

Rince-bouche

"Scope"

Format 750 ml



3.29\$ ch.

"Nutchos"

300 gr



3.49

Chocolat aux cerises

"Minuet"

300 gr



2.59\$

**Boîte de 12
cannes de Noël
bonbons**

300 gr.



.79 ch

Tampax



format de 40

3.99

ch.

Essuie-tout **"Viva"**



Pqt. 2 rlx

.99 ch.

Dentifrice

"Close-up"

100 ml



.89 ch

Shampooing

"Ultra Balance"

350 ml



2.79 ch.

LIVRAISON GRATUITE

ATTENTION

Pierre Poussard
a le plaisir de vous annoncer
qu'il est le nouveau propriétaire du

GAZ-BAR

situé au
7A Côte St-Jacques

ATTENTION

**Invitation spéciale
aux
nouveaux
et
anciens
clients**



Lave-vitre
4 litres
.99¢
avec le plein

**Chez-nous le client
est servi avec tous les
égards qu'il mérite**

Bienvenue au

Gaz Bar Pierre Poussard

7A Côte St-Jacques
Rivière-du-Loup-862-0837

LE MAGASIN GÉNÉRAL

5 ans déjà...

Le Magasin Général a déjà ouvert ses portes et il demeurera au Musée du Bas-Saint-Laurent, 300 St-Pierre, Rivière-du-Loup jusqu'au 18 décembre 1983.



Le Magasin Général est une occasion pour les artisans de se faire connaître et de mettre en valeur leurs produits. C'est aussi une occasion, pour vous, de venir apprécier les talents de la région. Et comme Noël s'en vient, il faut penser aux gens que vous aimez. Un produit artisanal, rien de mieux pour dire aux gens comme ils sont chers à nos yeux.


En plus, le Magasin Général offre des activités bien diversifiées. Le 15 décembre est une journée spéciale pour les enfants. Ils pourront, tout en bricolant, décorer le sapin de Noël. Dans la soirée, Yolande Dubé nous fera la démonstration de tissage.

Le 17 décembre après-midi, toute la famille pourra profiter de l'hiver en se promenant en calèche et dimanche, le 18 décembre, les amateurs d'encan sauront trouver quelque chose à leur goût lorsque les meubles de Bertrand Gaudreau, antiquaire de Rivière-du-Loup, seront mis en vente ainsi que des produits artisanaux.

Venez faire un tour, ça vaut la peine!

Le Comité organisateur

SANTÉ MENTALE

Jean-Marie Duval, psychologue 

Changer quelqu'un! Est-ce possible?

Elise est une enseignante d'âge mûr, consciencieuse et préoccupée du bien-être des enfants qui lui sont confiés. Sa curiosité et son souci d'améliorer la qualité de son travail professionnel l'ont amené à se poser de nombreuses questions, entre autre sur la psychologie de l'être humain. Ses lectures, sessions de perfectionnement et recherches personnelles lui ont fait découvrir l'importance de se prendre en main si elle voulait arriver à connaître un bonheur relatif en ce bas monde. Courageuse et persévérante elle a réussi à vaincre un certain nombre de difficultés importantes dans sa vie: bégaiement, timidité considérable en groupe et phobie des ascenseurs. Consciente des pouvoirs dont elle disposait pour arriver à de tels résultats, voilà qu'elle n'arrive pas à comprendre clairement pourquoi son pouvoir de changer ne pourrait pas s'exercer auprès d'autres humains dont les dispositions psychologiques pénibles contribuent à maintenir des souffrances parfois considérables. Pourquoi exprimer des désirs que les autres ne sont pas tenus de satisfaire, se demande-t-elle?

L'interrogation d'Elise est tout-à-fait légitime surtout lorsque l'on prend le temps d'examiner autour de nous combien d'êtres souffrent. Il ne manquerait pas de travail à abattre si ce pouvoir de changer directement les autres, nous était conféré. Un bon nombre d'entre nous se porterait sans doute volontaire pour soulager, tant de malheurs humains. Mais voilà, il y a fort à parier que beaucoup d'autres humains ne seraient pas animés d'intentions aussi attristées. Songez à tous ces exploités de tout acabit qui s'ingénient à frauder subtilement le plus grand nombre possible de leurs conjugués. Que nous arriverait-il s'ils disposaient du pouvoir d'orienter à leur guise notre volonté? Vous comme moi serions à la merci d'esprits diaboliques prêts à faire n'importe quoi pour atteindre leur objectif. Accepteriez-vous de vivre dans un tel monde où l'anarchie ne tarderait pas à faire disparaître les cerveaux les plus constructifs?

Non, heureusement que l'être humain ne possède pas cette capacité. Le seul pouvoir direct dont il dispose ne peut être exercé que sur lui-même. Ne trouvez-vous pas suffisamment difficile à prendre nos propres difficultés en main, à travailler à réaliser nos désirs? S'il fallait en plus avoir à régler les problèmes des autres, nous croulerions rapidement sous le poids de tant d'ennuis. Nous sommes finalement les seuls à pouvoir bâtir notre développement. Si, comme le constate Elise, il est pénible d'avouer notre impuissance à changer les autres, il m'apparaîtrait infiniment plus pénible qu'il en soit autrement. La liberté humaine serait à toute fin pratique supprimée. Il nous reste donc la tâche souvent ardue de présenter des argumentations et des stratégies suffisamment étoffées et habiles pour amener les autres à se convaincre eux-mêmes de collaborer à la réalisation de nos désirs. C'est la seule façon dont nous pouvons nous épanouir tout en contribuant à l'épanouissement des autres.

Lune de printemps



"Un Autant en emporte le vent chinois", "Un vrai délice", "Magique et palpitant": un véritable torrent d'éloges a salué aux Etats-Unis la sortie de **Lune de printemps**, de Bette Bao Lord (Albin Michel, ce mois-ci). Ce gros roman foisonnant vous entraînera à la suite de Talent Courageux, Neige Parfumée, Fièvre Rectitude et Promesse Durable à travers cent ans d'histoire chinoise, de la fin du XIXe siècle aux bouleversements de la Révolution culturelle.

Vendu à deux millions d'exemplaires aux Etats-Unis, acheté par quatorze pays, Lune de printemps sera prochainement porté au cinéma par Alan Pakula, le réalisateur des Hommes du président et du Choix de Sophie.

LIBRAIRIE

l'alphabet

INC.

CENTRE COMMERCIAL
RIVIERE-DU-LOUP
862-3561

SPÉCIAUX DES FÊTES

**Rasoir
Philishave
HP 1327**

**Nettoyage
gratuit
à l'achat**



**Bon de
réparation
gratuit à
l'achat d'un
outil Black
& Decker
(pièces en sus)**

\$39.99

RÉPARTOUT ENR.

421 Lafontaine, Rivière-du-Loup. Tél.: 862-5475

Les présidents des comités de loisirs locaux se prononcent en faveur d'un regroupement

En effet, les présidents d'organismes locaux de loisir, en provenance de 13 municipalités du territoire de la MRC de Rivière-du-Loup, ont manifesté leur accord unanime à la création d'un mécanisme de concertation intermunicipale en matière de loisir.

Par ce geste, ils veulent démontrer leur volonté de briser l'isolement de leurs organisations et aussi contribuer au développement de rapports plus harmonieux entre les localités

dans l'organisation d'activités de loisir.

Les personnes qui ont accepté de siéger sur le comité exécutif pour relever ce défi sont: M. Georges Lévesque (Saint-Antoine), président; Mme Laurette Coulombe (Saint-Cyprien), vice-présidente; M. Denis Thériault (Isle-Verte), secrétaire-trésorier; MM. Gilles-Marie Michaud (Saint-Épiphanie), Normand Bérubé (Saint-Arsène), Jean Lamer (Rivière-du-Loup) et Alan Belley

(Cacouna) comme directeurs.

De plus, le regroupement des présidents de comités de loisir a confié à leur exécutif certains mandats. Parmi les plus importants, soulignons les Jeux de territoire, hiver 1984, la ligue de hockey 30 ans et plus, un colloque en loisir au printemps, la formation des moniteurs de terrains de jeux.

C'est ainsi que les intervenants en loisir du territoire de la MRC de Rivière-du-Loup apprendront à mieux se connaître et à travailler ensemble dans un esprit de collaboration et d'entraide pour le plus grand bien des populations.

Si vous désirez obtenir de plus amples informations sur le sujet, communiquez avec M. Georges Lévesque, à 862-1580 ou au CLEQ à 723-5036.

LA DENTUROLOGIE

Mise en bouche

La cinquième étape du travail consiste à insérer les prothèses dentaires en bouche; cette étape doit être effectuée par votre denturologiste. Il examine les prothèses après leur mise en bouche et fait immédiatement toutes les corrections et ajustements nécessaires, afin de prévenir l'ulcération et/ou l'irritation des tissus buccaux. Par la suite, il procède au meulage sélectif des dents prothétiques, c'est-à-dire qu'il équilibre les contacts entre les dents du maxillaire supérieur et celles du maxillaire inférieur. En même temps, il élimine tout contact nuisible susceptible de déplacer les prothèses, d'arrêter ou de dévier le mouvement normal de la mastication.

Vous êtes ensuite invité à effectuer quelques exercices de phonétique car certaines lettres ou syllabes mal prononcées indiquent que quelques corrections additionnelles doivent être apportées à vos prothèses.

Lorsque la mise en bouche et les ajustements sont terminés, votre denturologiste vous donne quelques renseignements sur l'entretien de vos prothèses.

Le patient doit revoir son denturologiste, peu de temps après la mise en bouche des prothèses. Ce dernier effectue alors un examen denturologique de la cavité buccale et, s'il y a lieu, apporte certaines corrections aux prothèses dentaires.

Dans ce contexte, il est bon de distinguer entre, d'une part, l'adaptation normale aux prothèses dentaires, laquelle n'exige aucune correction et, d'autre part, l'ajustement nécessaire des prothèses dentaires. Tout ce qui **cause une blessure** (exemple: ulcère, irritation, rougeur anormale, etc) nécessite un ajustement immédiat des prothèses. Le patient ne doit en aucun cas continuer à supporter cette blessure en pensant qu'elle disparaîtra avec le temps. Par contre, tout changement qui **ne cause pas de blessures** (nouvelle sensation de la langue, des lèvres, etc.) ne nécessite aucune correction des prothèses dentaires; une certaine période d'adaptation s'impose, après laquelle le malaise disparaîtra de lui-même.

Sujet de la prochaine rubrique: Rôle du patient.

LE SUPPLEMENT
DU ST-LAURENT ÉCHO

Édité par LE ST-LAURENT-ÉCHO
16 du Domaine
Rivière-du-Loup,
G5R 4C3
TOUS LES SERVICES: 862-1774

Courrier troisième classe.
No de permis: T 368



Dès mercredi matin le
14 décembre
Escomptes surprises
des Fêtes

Venez constater sur place et choisir votre toilette des fêtes:

Costumes
Blouses
Pantalons
Chandails
Robes
2 pièces
Ensembles de fantaisie
Bijoux et accessoires

Boutique
Mode Elle Enr.

380-A Témiscouata
Rivière-du-Loup
862-2465

Voisin du Love-Auto du Domaine

(Master Card et Visa acceptées)

POUR DES FÊTES SENSATIONNELLES HITACHI.

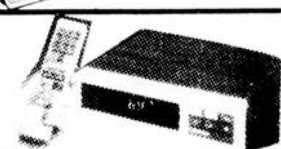
CP-11



Magnétophone
stéréo à cassette
109.00\$



Magnétophone
à cassettes
TRQ 240
49.95\$



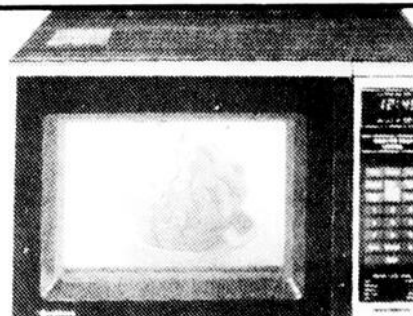
Câblo
sélecteur
2 positions mémoire
139.95\$

MT-2380

48 cm (20")
télécouleur
modèle de table.
129 canaux,
prises d'entrée
vidéo et audio
télécommande
amovible 17 fonc-
tions. 2 haut-
parleurs.
Spécial Noël



849.\$



MR 7920

Le four
micro-ondes
programmable et
polyvalent "dou-
ble utilité"
Spécial Noël

679.95\$



Radio-réveil KC 659

\$54.00

Concours numéros
de série

HITACHI

Gagnant # 53200 555

Vérifier vos appareils Hitachi achetés chez nous,
si vous avez ce numéro de série vous gagnez un
"Téléviseur 14", couleur GT 1322

Les Télévisions Rivière-du-Loup Inc.

862-8532

176 Lafontaine, Rivière-du-Loup
(Coin Hôtel de Ville-Ancien local Boiteau)

Noël commence tôt

Par **Jocelyne Frenette.**

Pour les Canadiens français, les célébrations de Noël débutent dès le douzième coup de minuit. Après la traditionnelle messe de minuit, c'est le temps de déballer les cadeaux pour enfin découvrir ce que le Père Noël a laissé sous un sapin bien décoré de boules, de lumières et de guirlandes.

Mais c'est le réveillon qui suit plus tard dans la

nuit qui distingue vraiment le Noël canadien français. Il s'agit d'un repas de fête dont le menu varie selon les traditions familiales. Malgré tout, certains mets semblent être populaires dans un grand nombre de foyers. Selon le nombre d'invités, une ou plusieurs de ces spécialités font partie du menu du réveillon. Le ragoût de pattes et de boulettes, par exemple, est préparé avec du boeuf haché assaisonné de cannelle, de clous de girofle et d'autres épi-

ces, des pieds de porc, une sauce brune et il est servi avec des pommes de terre bouillies et du pain de ménage. Le cipâte ou cipaille est un autre mets classique consistant en plusieurs étages de pâte et de viandes telles que du boeuf, du porc, du lièvre et du poulet. Le tout est bien épicé, cuit au four et servi avec des marinades. Dernière sans être la moindre, la tourtière est la favorite de plusieurs, Canadiens français ou non. Ce pâté à la viande tient son

nom du fait qu'à l'origine, un oiseau appelé tourte entrainé dans sa préparation. De nos jours, la plupart des gens n'utilisent qu'un mélange de veau, de porc ou de boeuf quoiqu'au Lac Saint-Jean, une région renommée pour sa tourtière, on y ajoute aussi du lièvre ou de la perdrix ainsi que des cubes de pommes de terre.

Le repas est couronné d'une bûche de Noël, un gâteau en forme de billots de bois

recouvert d'un glaçage au chocolat décoré de fleurs. Le sucre à la crème, la tarte au sucre et des chaussons aux pommes appelés grand-pères au sirop sont d'autres sucreries qui figurent souvent au menu du réveillon.

La préparation de toutes ces victuailles exige des heures de travail. Les préparatifs commencent donc quelques jours sinon quelques semaines plus tôt et se poursuivent la journée du 24 décem-

bre. Le soir, on décore la table et on met la touche finale aux plats pendant que les enfants dorment, ou plutôt essaient de s'endormir, avant de se rendre à l'église pour assister à la messe de minuit.

La fête se termine aux petites heures du matin et reprend soit le midi ou le soir de Noël lors d'un repas familial où la dinde est souvent à l'honneur.

Pour ceux qui veulent découvrir ou redécou-

vrir la saveur d'un Noël canadien français traditionnel, la Division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada a conçu cette recette de TOURTIÈRE A LA CANADIENNE.

Tourtière à la canadienne

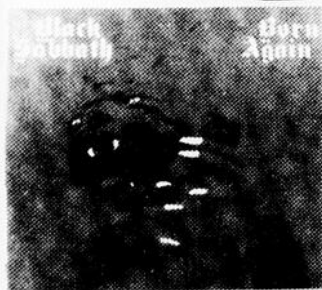
- 500 g de porc haché
- 50 ml d'oignon haché
- 3 ml de sel
- 2 ml de sel d'ail
- 2 ml de quatre-épices
- 2 ml de poivre
- 50 ml d'eau bouillante

(Suite page 12)



KÉBEC-DISQUE

Centre Commercial, Rivière-du-Loup 867-2650



Black Sabbath
8.99 8.99



Genesis
8.99 8.99



Robert Plant
8.99 9.99



David Bowie
7.99 7.99



Iron Maiden
7.99 7.99



Tino Rossi
7.99 8.99



Francis Cabrel
8.99 8.99



Francis Cabrel
8.99 8.99



Men at work
8.99 8.99



Céline Dion
8.99 8.99



Céline Dion
7.99 8.99



Nathalie Simard
8.99 9.99



Ginette Reno
8.99 9.99



Fafoin Claire Pimparé
8.99 9.99



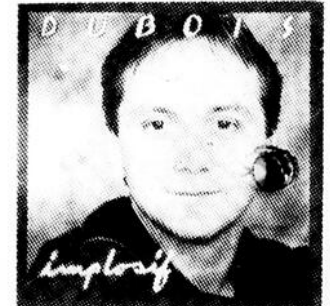
Marie Eykel
7.99 7.99



Olivia Newton John
9.99 9.99



Chabacouin
7.99 8.99



Claude Dubois
7.99 8.99



Daniel Lavole
7.99 8.99



Sweet Morisod
7.99 8.99

Kébec-Disc

Centre Commercial, Rivière-du-Loup



coop

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



À VOTRE COMPTOIR
DES VIANDES
 BOEUF "RUBAN ROUGE"
**BOEUF PROVENANT DE
 COUPE A1**

3.30 LB

STEAK RONDE INTERIEUR 7.29 KG

BIFTECK ATTENDRI 7.29 KG 3.30 LB

BIFTECK ATTENDRI 7.29 KG 3.30 LB

BIFTECK FAUX FILET (SPENCER) 9.89 KG 4.48 LB

JEUNE DINDON CAT. UTILITE, SURGELE, C.O.V., 3 A 7 KG 2.17 KG .98 LB

ROTI DE PORC EPAULE FRAIS (GENRE PICNIC) 1.97 KG .89 LB



JAMBON CUIT TRANCHE DEMANDE SUR 5.69 KG 2.58 LB

SAUCISSES FUMÉES, MAPLE LEAF REGULIERES, 454 G 1.59 PQT.

DEMI COTTAGE 5.29 KG 2.40 LB

SAUCISSES FUMÉES COCKTAIL MAPLE LEAF 1.59 PQT

PETONCLES CONGÉLÉS 19.97 KG 9.05 LB

CHOCOLATS BUD MACARONS, PASTILLES, OH HENRY, BRIDGE, 700 GR 3.99

CHOCOLAT SELECTION OU CERISES 5.39 BTE 600 GR

La Triple Fête DE Saint-Patrice



SOIREE DU TEMPS DES FETES
 Le Comité Organisateur de la Triple-Fête invite tous les paroissiens de Saint-Patrice, à une soirée du Temps des Fêtes, le mercredi 28 décembre, à 20.30 hres, au Motel Lévesque. Il y aura danse avec orchestre. Ce sera la dernière occasion de porter le costume d'époque. Les cartes d'entrée ne coûtent que deux (\$2.00) dollars par personne et sont disponibles au presbytère et auprès des membres du Comité Organisateur.

Venez SAINT-PATRI-FETER avec nous!

Normand J. Beaulieu, publiciste.





COOP

SUPER PROMOTION



EAU MONTCLAIR
750 ML BOUT.

.58



AYLMER
JUS DE TOMATES
CANADA DE FANTASIE
AYLMER

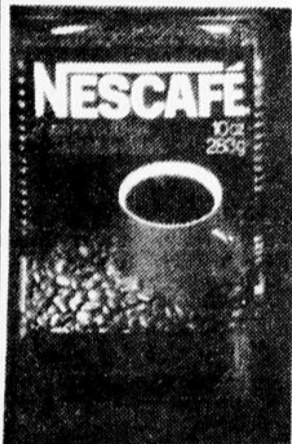
.79 48 OZ

JUS DE LEGUMES
1.36 L. 48 OZ

.99

PAPIER D'ALUMINIUM
REYNOI DS 25'

1.89



NESCAFÉ

CAFE INSTANTANE
POT 283G

4.99



JUS D'ORANGE
SURGELE, MINUTE MAID, BTE - ± OZ.

.88

NEIGE EN SPRAY

1.59



SUCRE LANTIC
SAC DE 4 KG

2.29

PECHES, POIRES AUSTRAL

SALADE DE FRUITS, ANANAS,
BTE 796 ML, 28 OZ

.99 BTE



Ardmona
POIRES BARTLETT EN MOITIÉS

CATEGORIE DE CH



SPAGHETTI, SPAGHETTINI OU MACARONI COUPE CATELLI
BTE DE 1KG

.99



SOUPE POULET ET NOUILLES
PQT. 4 ENV.

.99



DÉTERGENT POUDRE
TIDE, OXYDOL, BOLD, 12 LITRES

7.99

LAIT EAGLE BRAND

1.88 BTE

PRODUITS CONGELES FRAISES CONGELEES
YORK, 15 OZ

1.69

VOLS-AU-VENT
PEPPRIDGE FARM

.89



GRAKIN
200 GR

1.29

BISCOTTES GRISSOL
REG. OU NON SALE, 250 GR

1.19



.99 2 RLX



MARGARINE LACTANTIA
907 GR

1.88



PAPIER HYGIENIQUE
COTTONELLE, 8 RLX

2.99

TOUCHE MAISON
Pouding dans le mélange

MELANGE A GATEAUX
BLANC OU CHOCOLAT, 520 GR

.69 PQT



SUPER PROMOTION

MINI-GAUMAUVES "JETS"

KRAFT, VANILLE, FRUITS, PAQUET 250 G.

.69 PQT



BISCUITS RITZ CHRISTIE
BTE DE 450

1.79

LIQUEURS COKE OU SPRITE
BOUT 750 ML

6/3.29

PLUS DEPOT



CEREALES RICE KRISPIES

KELLOGG DESSERT GUIMAUVES, POUR AVEC



CAFE INSTANTANE
AVEC CHICOREE, MELLOW ROAST BOCAL DE 8 OZ.

4.39



FROMAGE CHEDDAR
BLANC OU JAUNE, P'TIT QUEBEC DE KRAFT, 16 OZ.

2.99

ENCORE MEILLEUR...



CRAQUELINS DAVID
400 GR. FROMAGE/OIGNON-JAMBON

1.79

MIEL/SESAME/BTE PLUS PQT.

1.19



OIGNONS MARINES, SUCRES OU SURES, GHERKINS SUCRES, OLIVES MANZANILLA FARCIES

HABITANT, POT 375 ML

1.99



CASSONADE
SAC 1 KG

.69

St-Laurence

Icing sugar

500 g

SUCRE A GLACER
500 GRAMS BTE

.39



BISCUITS FEUILLES D'ERABLE, TARTES AUX FRAISES, DAVID

1.29



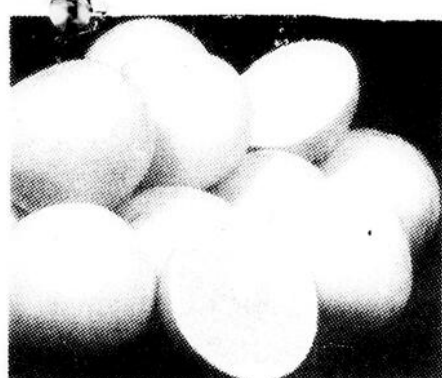
BISCUITS TARTES AUX FRAISES DAVID
PQT 400 G

1.29



VERRES A VIN
PQT. 4 VERRES

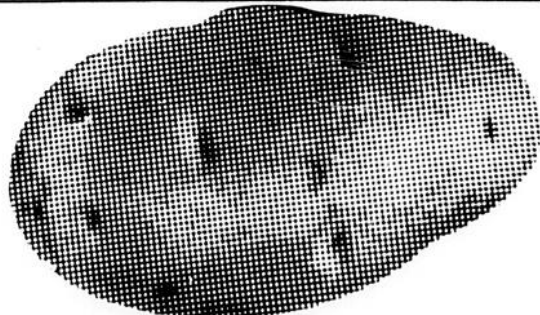
2.99



PAMPLEMOUSSES A CHAIR BLANCHE

DE FLORIDE, PRODUIT DES E.U. GROS. 48, 4 POUR

.58



POMMES DE TERRE
PROD. QUEBEC, SAC 20 LBS

1.88

AVOCATS
PROD. CALIF. GROS. 36 CH.

.38



BROCOLI

PRODUIT DU QUEBEC, GROS. 14

.98

Gelée poudre

302g

4/1.00



(Suite de la page 8)

Noël commence tôt

250 ml de pommes de terre en purée
2 abaisses pour moule à tarte de 1 L (23 cm)

Mélanger porc, oignon, assaisonnements et eau. Laisser mijoter à découvert en remuant de temps à autre

jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 25 min.). Refroidir et enlever l'excès de gras. Ajouter la purée de pommes de terre. Foncer une assiette à tarte d'une abaisse et y verser la préparation. Couvrir d'une abaisse entail-

lée au centre et presser les bords. Cuire au four 10 min à 230°C (450°F); réduire ensuite la température à 180°C (350°F) et continuer la cuisson jusqu'à ce que la croûte soit dorée (environ 30 min de plus). 6 portions.



ACTIVITÉS

ACTIVITÉS

ACTIVITÉS

ACTIVITÉS

Démonstration de robot culinaire "Philips"

Jeudi 13h00 à 17h30
Vendredi 13h00 à 17h30
Samedi 11h00 à 16h00



Mme Fleur Dubé

Lettres au Père Noël

DERNIÈRE CHANCE

Ecrivez à votre ami le Père Noël, vous n'avez que jusqu'au 17 décembre. Tirage d'un équipement de hockey Cooper et d'un ensemble de ski de fond pour fillette. Valeur de \$125.00 chacun.

Démonstration d'ordinateur avec M. Fernand Ouellet

Jeudi-Vendredi 18h00 à 21h00
Samedi 13h00 à 17h00

Moi, j'ai décidé de prendre soin de moi

En beauté, il y a toujours quelque chose à faire! Eh oui! La femme d'aujourd'hui tente sans cesse d'améliorer sa condition tant physique que mentale. Ceci est un besoin, une nécessité, car il n'y a plus d'excuse aujourd'hui à se laisser engouffrer dans un monde terne et sans joie. Il y a trop de moyens mis à notre disposition pour accéder au BONHEUR! La beauté, le fait de se sentir bien dans sa peau sont des facteurs prédominants qui vont faciliter la réalisation de cet idéal cher à tous!

ALIMENTATION: Soyez diététiquement relax. Utilisez votre imagination à créer des chefs-d'œuvres culinaires à basse teneur en calories, ça ne demande pas plus d'ouvrage, ça ne coûte pas plus cher, tout simplement un petit changement au niveau de la pensée. Vos réceptions des Fêtes n'en seront que plus agréables et originales. Les "punch" au jus de fruits sont excellents. Les plats à base de légumes accompagnent très bien une viande blanche ou un poisson. Une salade de fruits frais couronne un excellent repas tout en n'alourdissant pas. Bannissez fritures, sel et sucreries lourdes. On se sent mieux, on se sent bien. Votre minceur devient un plaisir! Et surtout n'oubliez pas vos verres d'eau! Pardonnez mon insistance, la chose est tellement importante qu'il faut y revenir sans cesse!

-PHYSIQUEMENT DETENDUES: Toutes les techniques de relaxation reposent sur deux principes: respiration et décontraction musculaire. A vous de choisir celle qui vous convient. Même si vous n'avez pas le temps de passer de longues heures dans le bain, offrez-vous une petite paresse de dix minutes dans une bonne eau parfumée! Quand vous y pensez dans le jour, faites quelques bonnes respirations profondes, et laissez aller vos muscles. Faites de belles promenades à pieds en respirant non seulement le bon air, mais aussi la gaieté et le bonheur qui se dégagent de nos rues durant ces quelques jours qui nous séparent de NOËL!

-SENSUELLEMENT BELLES: La beauté ce n'est pas seulement question d'esthétique, mais c'est surtout l'exploitation au maximum de ce que vous êtes réellement, qualités et travers compris pour former une harmonisation UNIQUE: VOUS! C'est une discipline librement et efficacement consentie. Pour y arriver, un petit truc toujours utile: prenez note lorsque vous vous sentez bien dans tel ou tel vêtement, que vos amis vous félicitent pour votre grande forme alors que vous avez opté pour un nouveau maquillage. Au bout de quelque temps vous aurez une foule d'indices vous permettant de vous orienter vers votre MOI profond, la seule façon de vivre confortable, soit dit en passant.

QUELQUES TRUCS FRAICHEUR: L'utilisation d'une crème de jour légèrement teintée, ou une pincée de terre solaire dans votre crème de jour, une brumisation à l'eau d'Evian à la fin de votre maquillage, la pose d'un masque rafraichissant au sortir du lit (se rince sous la douche), un bon bain aux algues (20 minutes) une fois la semaine, suivi d'une douche fraîche, un brossage de dents avec le jus d'un citron, un bain de pieds dans une eau tiède camphrée, etc.

Pour celles qui préfèrent un traitement en cabine: un nettoyage en profondeur suivi d'un bon massage ou modelage assouplira et retapera votre peau. Essayez aussi les traitements en cure qui rétablissent l'équilibre de la peau, stimulent l'activité cellulaire et musculaire, préviennent le vieillissement et estompent les premières rides. Note sur les ampoules COUPS D'ECLAT: elles illuminent le

LA BEAUTÉ UN BESOIN

teint et le préparent à un maquillage longue durée. Vous l'appliquez vous-même, chez-vous, lorsque vous en sentez la nécessité.

JOYEUSES FETES dans la BEAUTE, la JOIE profonde de l'AMITIE, et les joyeuses rencontres de tous ceux que vous aimez!

Prochain sujet: Le rôle de l'esthéticienne dans votre vie.

Centre Silhouette Beauté

439 Lafontaine
Rivière-du-Loup
(face libre Service Texaco)

862-0754



Marie-Josée Pomerleau
e.v.d.

La santé par la chiropratique



Gilles Martin, d.c.

La sciatique: une affection fréquente

La sciatique est une affection fréquente qui peut paraître banale et c'est justement cette apparente banalité qui peut amener celui ou celle qui est atteint d'une sciatique à négliger de la faire traiter rapidement et efficacement. Les douleurs sciatiques, parfois profondes ou vibrantes, parfois aiguës ou lancinantes, débutent habituellement dans le bas du dos et peuvent s'étendre sur tout le trajet du nerf sciatique jusqu'aux orteils.

Le plus souvent, la douleur est causée par une vertèbre subluxée ou par une entorse lombaire ou lombo-sacrée. Il en résulte une irritation aux racines du nerf qui s'enflamment. La douleur augmente avec le mouvement et avec les efforts déployés par l'organisme pour se protéger contre l'assaut d'une douleur plus grande en contractant les muscles violemment de façon à réduire la mobilité de la région lombaire.

Le facteur déclenchant d'une sciatique peut être caractéristique. Par exemple, un violent effort de soulèvement suivi de claquement lombaire entraînera l'installation immédiate de la douleur. Un brusque mouvement du tronc, souvent en porte à faux, une secousse de toux ou d'éternuement et plus rarement une chute ou un traumatisme auront le même effet: une douleur vive au point qu'en certains cas elle interdise tout mouvement.

Votre chiropraticien est hautement qualifié et spécialisé pour localiser et corriger ce genre de désordre de la colonne vertébrale qui peut causer l'irritation du nerf sciatique. Il verra probablement à prendre des radiographies pour préciser la nature exacte de la subluxation et appliquera le traitement chiropratique approprié pour corriger ces segments de la colonne vertébrale. Une fois la cause de l'irritation disparue, l'organisme peut entreprendre la guérison du nerf irrité et la douleur disparaîtra.

Cette procédure naturelle de rétablissement est appropriée dans ces cas de grandes douleurs et constitue un moyen de choix pour régler une condition de souffrance extrêmement désagréable.

Si vous voulez en savoir davantage sur le sujet traité cette semaine, écrivez à: L'Ordre des chiropraticiens du Québec, 50 Place Crémazie, suite 921, Montréal, P.Q. H3B 2A4.

Gilles Martin, d.c.

Chiropraticien
LUNDI au SAMEDI
sur RENDEZ-VOUS

594, Lafontaine, Rivière-du-Loup
Tél.: (418) 862-0661

Épicerie-boucherie Cacouna

Ouvert 7 jours
de 8h. à 6h. lundi-mardi-mercredi
8h. à 9h. jeudi-vendredi-samedi
12h. à 6h. dimanche

325, PRINCIPALE OUEST 862-1116

Huile Crisco
1 litre

\$2.49

Café Maxwell House, 283g

\$5.99

Fécule de maïs
500g

.79¢

Chocolat Non sucré,
225 g

\$2.58

Viande à tourtières
Fraîche

\$2.84K

Boeuf haché
Ordinaire

\$3.06K

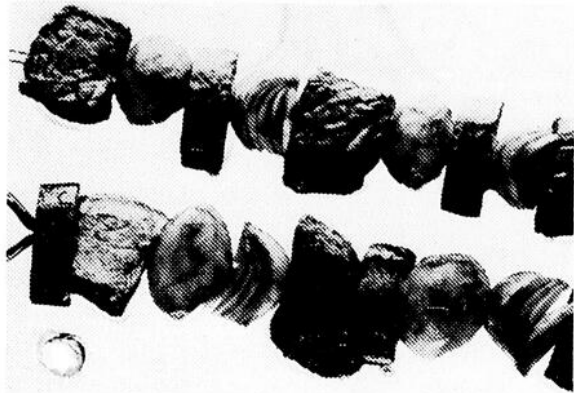
LIVRAISON GRATUITE

AUSSI BIÈRES ET VINS

SAUCISSE ET CRETON MAISON

LE FIN GOURMET

Le boeuf, un atout pour la période des fêtes



Lorsque la période des Fêtes approche, on se sent toujours pressé par le temps. Il faut faire les emplettes de Noël, emballer les cadeaux, décorer la maison, etc. À la fin d'une journée bien occupée, il faut trouver des façons de préparer un repas rapide et facile pour la famille. La solution idéale? Le boeuf. Rien ne fait plus plaisir à votre famille qu'un délicieux souper au boeuf; c'est une viande facile à préparer, nutritive et pratique. Et pour vous, cela comporte bien des avantages.

Essayez les brochettes au boeuf et aux légumes, elles deviendront vite un mets préféré de la famille. Ces brochettes sont délicieuses et économiques et même les enfants peuvent les préparer sans difficulté. Chaque fois on peut les varier en utilisant les légumes et les assaisonnements qu'il y a déjà à la maison; il suffit d'y mettre un peu d'imagination.

La cuisson au wok est de plus en plus populaire et à juste titre: c'est une cuisson variée, nutritive, savoureuse et rapide. Elle est facile à réussir et on peut la préparer avec les coupes tendres ou les coupes moins chères en les marinant à l'avance pour en relever la saveur et la tendreté. Comme le mets utilise beaucoup de légumes et peut se servir

sur du riz, vous obtenez ainsi plus de portions par kilogramme de boeuf.

À l'heure du souper, lorsque le temps presse, les restes de boeuf vous dépanneront, puisque les mets à base de boeuf cuit se préparent en quelques minutes. Ils se prêtent à toute une gamme de repas rapides et savoureux, du simple sandwich au boeuf Stroganoff. C'est même une très bonne idée d'acheter un rôti assez gros pour avoir des restes. Le rôti cuit durant la fin de semaine donne, non seulement un délicieux premier repas de rôti de boeuf, mais vous permet aussi de préparer deux à trois autres repas avec ce qui reste.

La fondue chinoise est aussi un mets qui demande moins de 30 minutes de préparation. Votre famille en raffolera autant que vous aurez du plaisir à la préparer. Economisez en utilisant de la surlonge coupée en petits cubes ou en lanières plutôt que le boeuf plus dispendieux tranché mince et vendu spécialement pour la fondue chinoise.

Economies de temps et d'argent sont le résultat d'un minimum de planification. Le boeuf, délicieux, facile à préparer et nutritif vous permettra de finir votre journée en beauté. Et qui dit pratique et délicieux, dit avan-

tageux également.

Brochettes au boeuf et aux légumes

500 g (1 lb) de bifteck de ronde (saupoudré avec de l'attendrisseur) ou bifteck de surlonge, coupé en cubes de 2.5 cm (1 po)

540 mL (1 boîte de 19 oz) de pommes de terre entières

2 courgettes moyennes, coupées en tranches de 2 cm (3/4 po) et en moitiés

2 ou 3 petits oignons, coupés en quartiers

125 mL (1/2 tasse) de sauce barbecue

Préchauffer le gril. Enfiler alternativement le boeuf, les pommes de terre, la courgette et l'oignon sur de longues brochettes. Badigeonner

généreusement de sauce barbecue. Griller de 10 à 13 cm (4 à 5 po) de la source de chaleur pendant environ 5 mn. Tourner, badigeonner à nouveau de sauce barbecue et continuer à griller pendant 4 à 5 mn. 4 portions.

Fondue chinoise

1 kg (2.2 lb) de surlonge coupée en cubes ou en tranches minces
tomates cerises
champignons frais, tranchés
398 mL (boîte de 14 oz) de sauce tomate

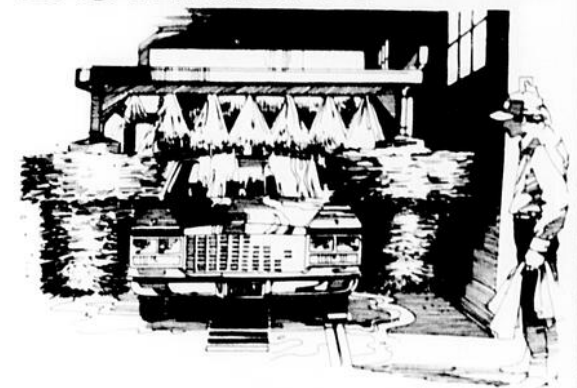
250 mL (1 tasse) d'eau bouillante
250 mL (1 tasse) de vin blanc
1 gros oignon, haché
25 mL (2 c. à table) de sucre

10 mL (2 c. à thé) de concentré de bouillon de boeuf (ou 1 cube dissout dans l'eau bouillante)
10 mL (2 c. à thé) de jus de citron

Lave-Auto Du Domaine Inc.

386 Témiscouata
Rivière-du-Loup
862-7648

GAGNEZ un télé-couleur
14 po. valeur de 569.00\$



Tirage le 31 déc. 83 à 15.00 hres

Demandez vos coupons

Régent Quinn (propriétaire)

COTELETTES DE PORC



3.51 kg 1.59 lb



201 Lafontaine
Rivière-du-Loup
Serge Michaud Prop
Tél 862-3521-22 res 862-7151
Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue



FONDUE CHINOISE
8.59 kg
3.89 lb

JAMBON CUIT TRANCHE
4.39 KG
1.99 LB

BOEUF HACHE ORDINAIRE



2.18 KG
.99 LB

VEAU HACHE MAIGRE
5.49 KG
2.49 LB

VEAU ROULE
4.39 KG
1.99 LB

BACON
PAQUET DE 500 GR.
.59 chacun

SAUCISSE FUMÉE LOUSSE
2.18 KG
.99 LB

FLANC DE PORC HACHE OU NON
2.18 KG
.99 LB

EPICERIE CREVETTES COCKTAIL
MARQUE ADMIRAL, 4 ON. 113 G

1.79 BTE

SAUMON KETA
MARQUE ADMIRAL, 15.5 ON. 439 G.

2.29 BTE

FILET DE MORUE
BTE 5 LBS. 2.7 KG
3.73 KG
1.69 LB

FOIE DE PORC
1.08 KG
.49 LB

T-BONE STEAK
5.49 KG
2.49 LB

RIBS STFAK
3.51 KG
1.59 LB

BOEUF ROTI EPAULE
2.84 KG
1.29 LB

BOEUF ROTI PALETTE
2.18 KG
.99 LB

BOEUF POUR CONGELATEUR DEBITE, EMBALLE, GRATUITEMENT. PRIX AVANT PARAGE

DERRIERE DE BOEUF A1
4.30 KG
1.95 LB

LONGE DE BOEUF A1
4.74 KG
2.15 LB

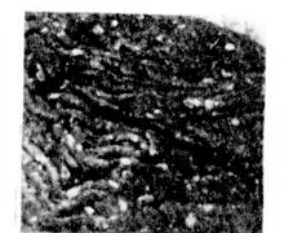
COLLATION INSTANTANEE
70 G., NOUILLES ET LEGUMES.
.99 CHACUN

JUS DE TOMATES AYLMEY
BTE 19 ON. 540 ML
.45 CHACUN

TOURTIERES LA BELLE FERMIERE.
450 G

2.49 CH

PORC HACHE POUR TOURTIERES. 80% MAIGRE



EPAULE DE PORC PROD. CONGELE

2.69 KG
1.19 LB
EPAULE DE PORC FRAICHE, HACHE

3.51 KG
1.59 LB

FESSE DE PORC FRAICHE, HACHE
4.17 KG
1.89 LB



provigo

Division Québec Mise au point

Des erreurs se sont glissées dans notre circulaire en vigueur du 12 au 17 décembre '83. Vous devriez lire: CHOCOLAT HERSHEY emballage de 300 grammes, 2.99 Boeuf haché, 1.88 lb 4.14 kg Pâté à la viande Exki de Bilopage, 3.98

Nous nous excusons de ce contretemps.

la **Baie**

Ces achats avisés rendront leurs gestes quotidiens plus agréables!

Rasoir électrique rechargeable Philips

A. Tête de rasage à 3 grilles dont les lames rotatives effilées rasent de très près. Sélecteur de coupe. Comprend chargeur bitension à cordon, brosse de nettoyage et bel étui de rangement. Garantie d'un an. Modèle HP 1328.

84⁹⁹
ch.

(Hors photo) Rasoir électrique philips

B. Semblable au modèle précédent, mais non rechargeable. Garantie d'un an. Modèle HP 1606.

67⁹⁹
ch.

Séchoir à cheveux de 1500 W par Charlescraft

C. Un séchoir léger et facile à manier, de type professionnel. Choix de 2 vitesses et de 4 températures d'air. Comprend bec pour concentrer le flot d'air.

17⁹⁹
ch.

Coussin vibromasseur chauffant pour le dos par WAHL

D. Permet d'obtenir, dans le bas du dos, un massage apaisant dont l'action bénéfique se poursuit jusque dans le cou et les épaules. Contrôle à distance avec 15 combinaisons massage/chaueur.

69⁹⁹
ch.

Accessoires électriques pour soins personnels, rayon 775. En vigueur jusqu'au 24 décembre.



ente de



oël

Notre service d'emballage-cadeau,

... vous laisse plus de temps pour magasiner! Nous emballerons vos cadeaux avec les boîtes, papiers, rubans et boucles de votre choix, moyennant de légers frais! Renseignez-vous à tous nos bureaux de crédit.



Le Boutique de Noël

... pour toutes vos décorations! Des guirlandes, des couronnes, des lumières, plein de décorations et des arbres de Noël! Tout cela réuni en une seule boutique...



Magasinez jusqu'à

21h

... jusqu'au 23 décembre!



Peignoirs de marque réputée à seulement **44⁹⁹** ch.

la  Baie

Messieurs! Pour vos heures de détente, offrez-vous le confort et la douceur d'un de ces peignoirs de marque réputée! Venez choisir parmi plusieurs modèles faits de triacétate/nylon ou de mélange de coton, avec imprimés variés, et offerts en tons marine, brun ou bourgogne. Et, surtout, profitez de ce super bas prix, dès maintenant... à la Baie! Taille unique, longueur moyenne.

Achats en magasin seulement.
Vêtements de détente pour hommes,
rayon 360.
En vigueur jusqu'au 17 décembre.



ente de



oël

Notre service d'emballage- cadeau

... vous laisse plus de temps pour magasiner! Nous emballerons vos cadeaux avec les boîtes, papiers, rubans et boucles de votre choix, moyennant de légers frais! Renseignez-vous à tous nos bureaux de crédit.

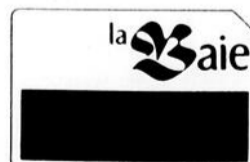


Un chèque-cadeau la Baie

... c'est toujours apprécié!
En coupures de \$5, \$10, \$25, \$50 ou \$100, ils sont utilisables dans tous les magasins la Baie! Procurez-vous-les à tous nos bureaux de crédit.



Place du Royaume
à Chicoutimi • La
Capitale à Québec
• Place Laurier à
Sainte-Foy • Rimouski
• Rivière-du-Loup



MEMBRE



VARIETES

Michel Daris

Spéciaux en vigueur du
13 au 18 décembre

LIVRAISON GRATUITE
DANS UN RAYON
DE 15 MILLES



240 Lafontaine, Rivière-du-Loup, 862-6326

Une page pleine de "Joyeux Noël" à bas prix!

Montres élégantes

\$3.99

Pour hommes ou dames. 4 fonctions, heure, jour, mois, secondes. Garantie d'un an.

Nina Ricci

A l'achat d'un produit d'une valeur minimum de \$25.00 obtenez gratuitement un parfum de toilette de 6 ml. et un savon "fleurs de fleurs" de Nina Ricci d'une valeur de

\$15.00

Hanson

Pèse-personne, blanc ou tan

\$16.99

Pierrot

\$1.99

Poupées décoratives, à tête et membres en porcelaine 7" de haut

Philishave

Rasoir rechargeable pour hommes.

\$82.95

Braun

Rasoir Micron 2000 pour hommes

\$64.95

Fer à friser

Trois grosseurs disponibles

\$4.95

Séchoir à cheveux

1700 watts. Léger à quatre positions

\$9.95

Lloyd's

Télévision noir et blanc 12"

\$85.95

Prismacolor

Crayons à colorier, en boîte de 60

\$14.99

Minuet

Chocolats aux cerises, 300 gr

\$2.59

Elegante

Chocolats assortis, 600 gr

\$3.99

Duracell

Paquet de 2AA, 2C, 2D ou 1 volt

\$2.49

Lloyd's radios

AM FM, avec écouteur

\$19.95

Kodak disc 3000

"L'ère nouvelle de l'art photographique"

\$45.95

Téléphones

A touches caoutchoutées, mémoire du dernier numéro et sonnerie "on", "off"

\$19.95

Papier de Noël;

26" x 400" paquet de 8 rouleaux

\$1.89

Glaçons de Noël!

.59¢

Choux de Noël

Sac de 15

.79¢

Neige artificielle

284 gr

\$1.29

"Variétés Michel Daris" pour Noël plein d'idées économiques!

ÇA SE PASSE
ENTRE NOUS



9 HEURES À 21 HEURES
SEPT JOURS PAR SEMAINE



Ça se passe
entre nous

METRO Les bas prix prennent

Un de plus dans la grande famille Métro:
 Supermarché Meighen, 11 211, boul. Gouin ouest, Pierrefonds
 Bienvenue à ce nouveau Métro!

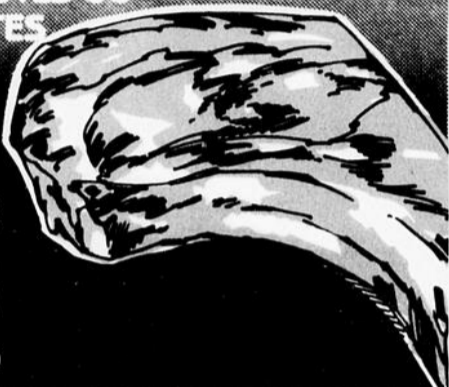
*ROSBIF DE CÔTES CROISÉES

3,70 /kg
1,68 /lb



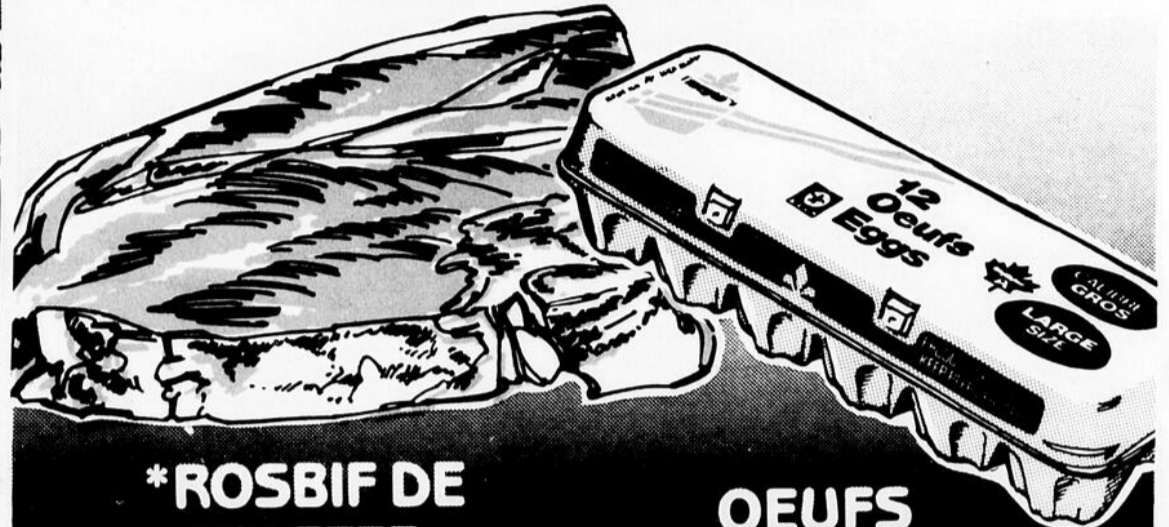
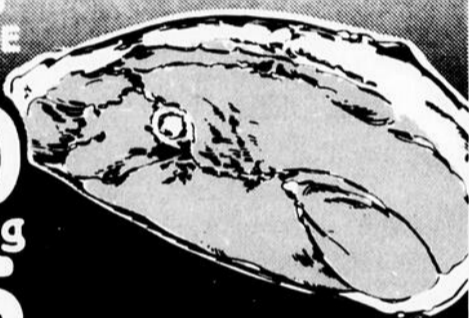
*BIFTECK DE CÔTES OU ROSBIF DE CÔTES avec os de dos

7,23 /kg
3,28 /lb



JAMBONNEAU OU CROUPE DE PORC FRAIS

3,20 /kg
1,45 /lb



*ROSBIF DE PALETTE coupe ordinaire

1,94 /kg
88¢ /lb

OEUFS
 MÉTRO
 Calibre gros, Canada «A», 1 douz.

99¢

PORC HACHÉ produit décongelé

2,84 /kg
1,29 /lb



*Coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"

BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE **4,37** /kg
1,98 /lb

VEAU HACHÉ produit décongelé **4,39** /kg
1,99 /lb

*BOEUF À RAGOÛT DÉSOSSÉ **4,37** /kg
1,98 /lb

JARRETS DE PORC SURGELÉS **1,30** /kg
59¢ /lb

TOURTIÈRE FRAÎCHE CHARCUTERIE ROY 450 g

1,79



TOURTIÈRE SURGELÉE MÉTRO 450 g **1,98**

JEUNE DINDON BADIGEONNÉ SURGELÉ Canada catégorie "A" (toutes pesanteurs) **3,04** /kg
1,38 /lb

JEUNE DINDON SURGELÉ Canada catégorie "A" (toutes pesanteurs) **2,60** /kg
1,18 /lb

MARINADES HABITANT

cornichons pour tartines, marinades sucrées cornichons à l'angh avec ail ou sans ail à la polonaise, betteraves marinées tranchées, Casher avec ail ou sans ail, bocal 750 mL betteraves marinées bocal 1 Litre



1,67

TOMATES

AYLMER Canada de choix, bte 796 mL



87¢

BOISSON GAZEUSE COCA-COLA COKE DIÈTE, SPRITE bouteilles consignées, 6/750 mL

3,59

MÉLANGE À BOISSON SCHWEPES Tonic Water, Club Soda, Soda Gingembre, bouteille consignée 750 mL

59¢ ch.

POIS VERTS NO 1 & 2 LESIEUR Canada de fantaisie, bte 398 mL

MAÏS NIBLET EN CRÈME, 398 mL GRAINS ENTIERS, 341 mL

69¢

CERISES AU MARASQUIN McLarens Kent cont. 375 mL

1,99

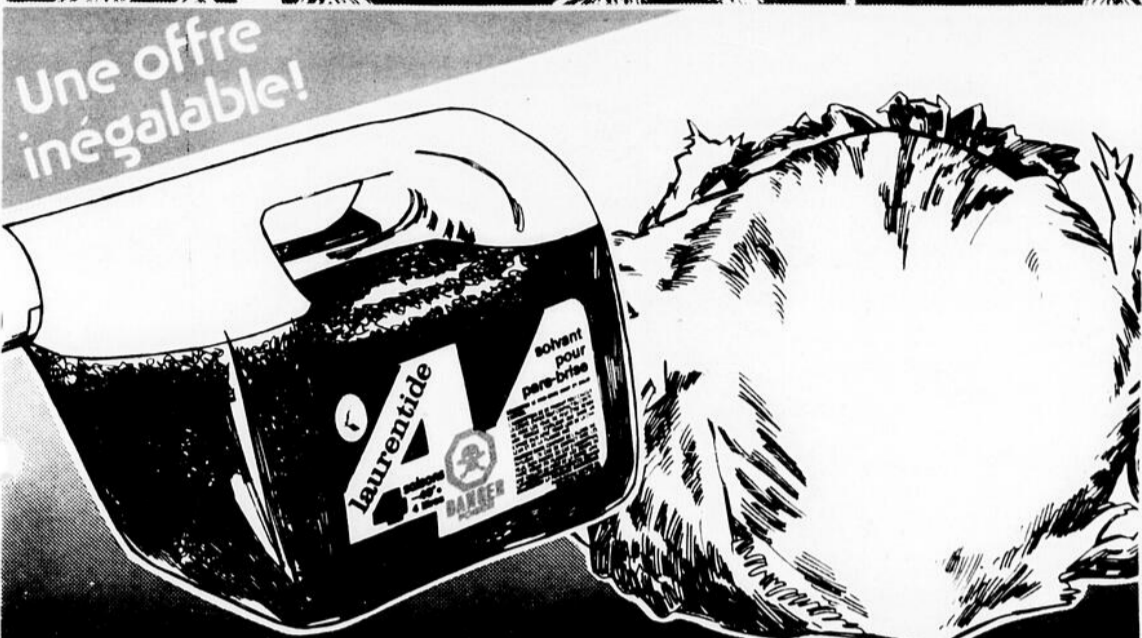
PÊCHES EN TRANCHES, POIRES BARTLETT EN MOITIÉS ARDMONA dans sirop léger, du Soleil de l'Australie, bte 796 mL

1,19

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 12 décembre au samedi un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, Pas de vente aux marchands.



On connaît not' monde



Une offre inégalable!

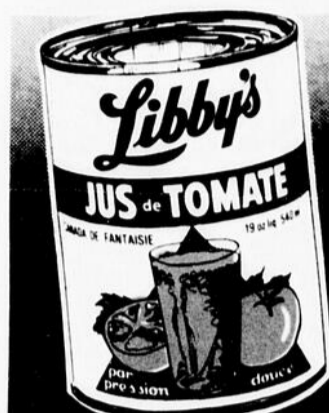
LAVE-VITRES LAURENTIDES
cont. 4 Litres

Disponible jusqu'à épuisement de la marchandise.

LAITUE ICEBERG

Produit de la Californie,
Canada no. 1
gr. 24

99¢ 69¢
ch.



JUS DE TOMATES
LIBBY'S
Canada de fantaisie,
bte 540 mL

2/87¢



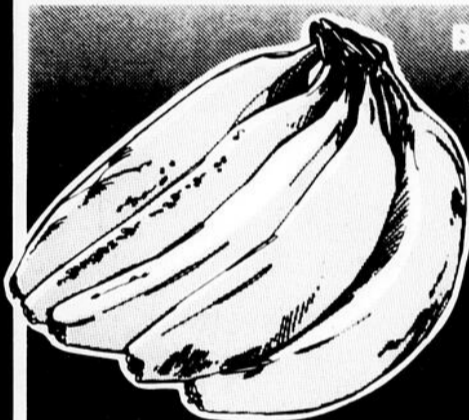
JUS D'ORANGE CONCENTRÉ
OLD SOUTH
surgelé
cont. 355 mL

79¢
avec coupon
99¢ sans coupon

20¢ DE RABAIS
à l'achat d'une cannette de 355 mL de jus d'orange surgelé OLD SOUTH
Valable chez votre maître épicer Metro du 12 au 17 décembre 1983
LIMITE un coupon par achat

AU DÉTAILLANT
Pour être remboursé veuillez faire parvenir vos coupons à
D. Cracower & Co. Ltd.
4216 boul. Thimens,
St-Laurent (Québec) H4R 2B9
La compagnie D. Cracower & Co. Ltd. vous remboursera 20¢ plus 7¢ de frais de manutention.

20¢ 20004794



BANANES DOLE
Gros fruits,
Produit du Honduras

55¢ /kg
25¢ /lb



PÂTE DENTIFRICE
AQUA FRESH
saveur ordinaire
ou menthe,
tube 100 mL

1,09



CAFÉ MOULU
CHASE & SANBORN
mouture tout usage,
cafetière automatique,
paquet 369 g

2,57

FROMAGE CHEDDAR
PTIT QUÉBEC
coloré ou blanc,
paquet 454 g

2,89

CHAMPIGNONS
SUCCES
morceaux et pieds,
bte 284 mL

69¢

SOUPE
HABITANT
saveurs variées,
598 mL

57¢

CRÈME GLACÉE
LAVAL
parfums variés, cont. plastique 2 L
(disponible dans la région de Québec et bas
St-Laurent seulement)

2,99

POMMES DE TERRE FRITES
McCAIN
surgelées coupes variées,
sac 1 kg

99¢

JUS DE POMMES CONCENTRÉ
ROUGE-MONT
surgelé
cont. 355 mL

1,08

OIGNONS JAUNES
Produit du Québec,
Canada no. 1
cello 2,27 kg

1,19

POMMES ROUGES DÉLICIEUSES
Produit de la Colombie Britannique
Canada de fantaisie
gr. 125

1,30 /kg
59¢ /lb

Pour vos enfants, un cadeau intelligent. Une excellence reconnue au Gala de l'ADISQ.

Passé-Partout, récipiendaire du trophée Félix, catégorie Disque de l'année/enfants et Chabicoûin, finaliste à ce concours, vous sont offerts à un prix EXCEPTIONNEL chez votre maître épicer Metro.

3,98

chacun
avec coupon plus taxe
(5,98 chacun, sans coupon plus taxe)
disponible jusqu'à épuisement de la marchandise



2,00



ÉCONOMISEZ 2,00\$

2,00

à l'achat du disque Chabicoûin ou Passé-Partout (vol. 4)

Découpez et présentez ce coupon-rabais à la caisse. On vous accordera une remise de 2,00\$ à l'achat du disque Chabicoûin ou Passé-Partout (vol. 4)

Un coupon par disque.

Ce coupon est acceptable jusqu'à épuisement de la marchandise.

Date limite: 31 décembre 1983

Au détaillant: Pour être remboursé, faites parvenir vos coupons-rabais à l'adresse suivante:

Épiceries Unif Metro Richelieu Inc.
Service aux membres
à St-Esprit, Bernatchez,
11011, boul. Maurice-Duplessis,
Montréal (Québec) H1C 1J6

2,00

2,00

17 décembre 1983 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Photos à titre indicatif seulement.

*La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Soyez toutefois assurés, chers clients, que dans le cas de ces derniers, les épiceries Metro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix, tout au long des saisons.



AVIS DE MEUBLES FITZBACK

**VENTE
12
MOIS
SANS
INTÉRÊT**

SUJET ACCEPTATION

Achat minimum \$500.00

**Du 1er déc. au 24 déc. 83
vente 12 mois sans intérêt
venez maintenant pour un
meilleur choix**

- AUCUN DÉBOURSÉ À FAIRE
- PREMIER VERSEMENT EN JANVIER 1984
- MARCHANDISE RÉDUITE DE 5-10-15 et
JUSQU'À 20%.

Financement disponible 12-24 ou 36 mois

**Meubles
Fitzback Ltée**

646 Lafontaine, Rivière-du-Loup, 862-8238