

Restaurant-Bar
Réception



Motel Universel

LE SUPPLEMENT

DU ST-LAURENT ECHO

besoin de parler
et d'être écoutée

Oui j'écoute

862-4422

1 SUPPLEMENT, ST-LAURENT, ECHO-MERCREDI LE 11 JUILLET 1984

Les commerces ouvrent leurs portes à la grande première de Mademoiselle Rivière-du-Loup

Mademoiselle Rivière-du-Loup. En effet, tous les commerces suivants ont ouvert grande leurs portes, pour appuyer (Les Productions "Plus") promoteur de ce gala. Le Vol de Nuit, le Jet Disko Bar, le bar Vénus, le Bar St-Alexandre, l'Etape 185, le bar l'Amitié, le Centre Esthétique Silhouette Beauté, et Vidéo Plus ont déjà emboîté le pas. Bien d'autres commerces sont sur le point de faire marche avec les autres pour que cet événement soit une réussite en fournissant aux organisateurs des représentantes. Candidates qui seront au nombre de 24.

Le 19 juillet, se fera le lancement de la première soirée de préliminaire; soirée qui aura lieu, à la salle de bal du Motel Quar-D'Orsay à 21h30.

Six candidates feront partis de cette grande première de quatre préliminaires. Deux candidates seront retenues par les juges à chacune de ces soirées, pour se retrouver au gala final le 12 août 1984 au nombre de huit. De ces candidates sortira Mademoiselle Rivière-du-Loup qui se méritera plus de \$1,000, en prix et un passeport pour aller représenter notre région au pageant de Miss Québec Canada qui se tiendra au théâtre Félix Leclerc de Montréal le 16 septembre prochain.

De nous dire l'instigateur de cette promotion



Miss Canada, Mlle Dominique Dufour, aussi dauphine de Miss Univers.

au concours Miss Univers. Déjà des marchands de la ville tels que: l'Auberge de la Pointe, le Restaurant Le St-Patrice ont déjà ouvert leurs portes pour recevoir chaleureusement Miss Canada Chez-eux sans frais.

Alors avec de la collaboration comme celle-ci, on ne peut que faire un succès de cette première, soit le gala annuel de Mademoiselle Rivière-du-Loup.

Les Productions "Plus" ne peuvent oublier de mentionner une collaboration de la part des médias d'informations qui est si formidable, il ne manque plus que l'encouragement des parents et amies qui iront appuyer ces jeunes filles qui vont se lancer dans une telle expérience.

M. Dean Fortin, c'est une grande chance que notre région est pue, avoir cette chance. Car ce concours devait aller à une ville voisine. Mais après, plusieurs contacts, M. Dean Fortin et M. Michel Fauteux réussirent à obtenir cette promotion à Rivière-du-Loup, notre région possède autant qu'ailleurs des jeunes filles qui ont de très belle personnalité.

De plus les 27 et 28 juillet, Rivière-du-Loup recevra la Québécoise, Dominique Dufour qui s'est vue décerner le titre de Miss Canada et qui a terminé deuxième

Les manchettes de la semaine dans



Récuper-Action des Portages et les Chiffonniers des Aboiteaux s'entendent sur le territoire

Les activités sportives du Rendez-vous Nautique

A VENDRE petite auberge **TRANQUILLE** dans un paysage **SERÉIN** idéal pour **DÉTENTE** et **REPOS ABSOLU** Recommandé pour vacances **PAISIBLE...**



Projection vers 8h45

On n'est pas sorti de l'auberge!

Bernadette LAFONT • Henri GUYBET • Jean LEFEBVRE • un film de MAX PECKS
2e film



3e FILM VEN ET SAM SEULEMENT



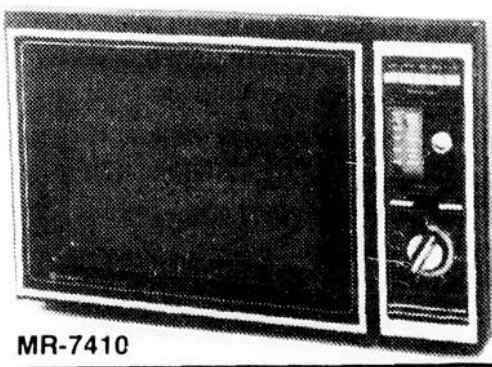
CINE-PARC GRAND-PORTAGE
A la Jonction de la Route 20 et du Boul. Hotel de Ville
Rivière du Loup HORAIRE: 862-4141

13 au 19 juillet

Les Télévisions Rivière-du-Loup inc.
176 Lafontaine, Rivière-du-Loup 862-8532
Spécial vente trottoir

Rég. 799.95
Super promotion
579.95

Financement disponible



MR-7410

- Diffuseur d'ondes
- Intensité 700 watts
- 2 plateaux (18 in., 1 tournant)
- Sonde thermique

École cuisson micro-ondes
Hitachi sur réservation
LA QUALITE PRIME TOUJOURS CHEZ
HITACHI
Concessionnaire autorisé



**À NOTRE
CLIENTÈLE**

**REALIFE
CORNING
WARE**

Nous continuerons à échanger vos cartes de collection Corning Ware dument remplies jusqu'au 6 octobre 1984.

Capsur

*** ROSBIF
DE
PALETTE**
coupe ordinaire

2,09 /kg
95¢ /lb

C'est le temps du BARBECUE!



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

6,57 /kg
2,98 /lb

TV



C'est le temps du BARBECUE!

La fraîcheur on

BANANES
DÔLE
GROS FRUITS
Produit du Honduras

68¢ /kg
31¢ /lb

TV



*** ROSBIF
DE CÔTES
CROISÉES**

3,64 /kg
1,65 /lb



**ÉPAULE
PICNIC
DE PORC
FRAIS**

2,82 /kg
1,28 /lb



**ÉPAULE
PICNIC
DE PORC
FUMÉ**
METRO

2,82 /kg
1,28 /lb



UNE ÉCONOMIE MAISON

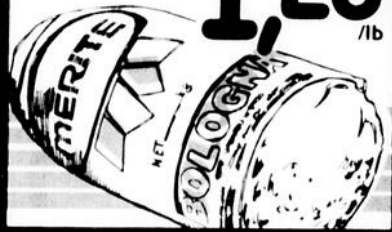


MAÏS EN ÉPI
Produit des États-Unis

5/1,39

**BOLOGNE
ORDINAIRE
OU CIRE**
MERITE
morceau 1 kg et plus

2,82 /kg
1,28 /lb



**SOC DE
PORC
FRAIS**

3,04 /kg
1,38 /lb



**JAMBON
MIGNON**
METRO
prêt-à-manger

6,13 /kg
2,78 /lb



UNE ÉCONOMIE MAISON



PÊCHES
Produit des États-Unis,
Canada no. 1

86¢ /kg
39¢ /lb

**SALADE DE
CHOUX OU
PATATES**
MERITE
compteur
charcuterie

2,62 /kg
1,19 /lb



**JUS DE POMMES
CONCENTRÉ
ROUGE-MONT**
Surgele
régulier ou brut
cont. 355 ml

98¢



**GÂTEAU
ÉTAGE**
PEPPERIDGE FARM
Surgele
Saveurs variées
bte 369 g

1,29



*C'est le temps du
BARBECUE*

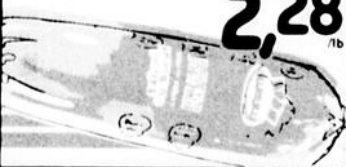
*** BIFTECK
DE
PALETTE**
coupe ordinaire
3,81 cm
(1,5 pouce)
d'épaisseur

2,54 /kg
1,15 /lb



**SALAMI TOUT
BOEUF**
MERITE
(tranche selon vos
besoins)

5,03 /kg
2,28 /lb



**PLAT CHINOIS
WONG WING**
Surgele
côtes de porc,
ni sec,
poulet à l'ananas
bte 540 g

1,98



**PÂTE À LA
VIANDE
ST-HUBERT**
Surgele
dinde, poulet
bte 226 g

1,09



**SAUMON
SOCKEYE
FRAIS**
du Pacifique
4 à 6 lb

8,77 /kg
3,98 /lb

JAMBON EN CONSERVE
MAPLE LEAF
bte 680 g

4,29

*Coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"

**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 denrées, les épiceries Métro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix tout au long des saisons.

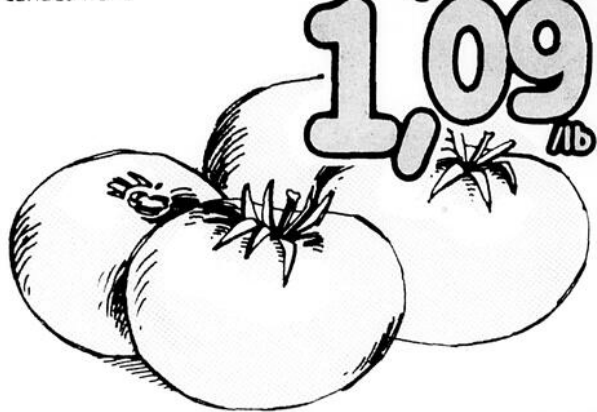


On connaît not' monde

les bas prix!

l'offre à not' monde

TOMATES ROSES
Produit de l'Ontario,
Canada no. 1



2,40 /kg
1,09 /lb

BOISSON GAZEUSE

MÉTRO
saveurs
variées,
cannette
280 mL



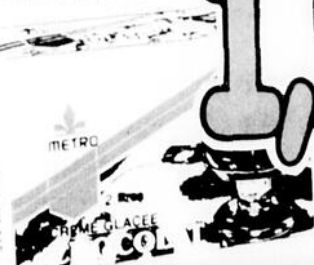
25¢ ch
5,89 caisse 24

UNE ÉCONOMIE MAISON
OUVERTURE ÉCLAIR

CRÈME GLACÉE

MÉTRO
parfums variés
cont. carton 2 Litres

1,59



TV

1,00 **1,00**

Sur présentation de ce coupon de 1,00\$ et à l'achat d'un contenant de CRÈME GLACÉE MÉTRO de 2 Litres et d'un paquet de BISCUITS PILLSBURY CHOCOLATE CHIPS

Vous obtiendrez un rabais de **1,00\$**

Cette offre est en vigueur du 9 au 14 juillet 1984 chez votre maître épicer Metro

Au détaillant. Pour être remboursé par Pillsbury Canada (à l'exception du Québec) retourner vos coupons à PILLSBURY CANADA LIMITED, C.P. 1000, St-Jean-Porte-Lévesque, Québec, Q.C. H2V 1A5

Pillsbury, Canada (à l'exception du Québec) 100%

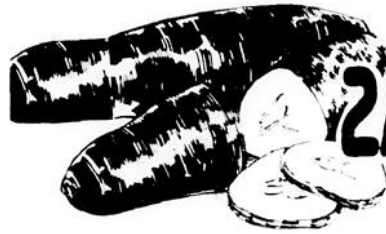
©1984 pour les frais de manutention

1,00

0562203H

CONCOMBRES

Produit du Canada,
Canada no. 1
gr 72



2/55¢

BRIQUETTES DE CHARBON GRILL TIME

sac 4,54 kg



2,79

MAÏS À GRAINS ENTIERS NIBLETS GÉANT VERT

Canada de fantaisie,
bte 341 mL



65¢

SAUCE À SALADE KRAFT MIRACLE WHIP

bocal 1 Litre



2,59

DÎNER MACARONI AU FROMAGE KRAFT

paquet 225 g



2/89¢

POUDRE POUR GELÉE ROYAL

saveur de cerise, fraise, framboise, orange
paquet 85 g



4/1,00

EAU DE JAVEL LAVO

cont. 3,6 Litres



99¢



BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL
boeuf cordial,
poulet, légumes,
bouteille 125 mL

1,89

RELISH HABITANT
cubes, hamburger,
hot dog,
cont. 375 mL

1,09

CORNICHONS A L'ANETH HABITANT
avec ou sans ail,
à la polonaise,
cont. 1 Litre

1,99

EAU DE SOURCE MÉTRO

cont. 4 Litres



99¢

JUS DEL MONTE
légume-jardinière,
orange, fruits tropicaux,
pamplemousse,
ananas, pomme,
cont. 1 Litre



87¢

BOISSON F&B

saveurs variées,
bouteille 1,8 Litre



99¢

BOISSON GAZEUSE COCA-COLA SPRITE

1/2 ou diète,
bouteilles
consignées,
x 750 mL



3,89

SHAMPOING REVITALISANT AGREE

pour cheveux
normaux, gras
avec plus
de corps,
enrichi de
protéines,
cont. 500 mL



2,19

PÂTE DENTIFRICE COLGATE

gel, saveur régulière,
au menthe,
format 2, 100 mL



1,79

50 mL

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Metro participants du lundi 9 juillet au samedi 14 juillet 1984 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix couvant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.



9 au 14 juillet
Woolworth

VENTE

TROTTOIR

Essuie-tout

2 rouleaux

85¢

Limite 2 par clients

Tous les jours, nous vous offrons un dîner

à **\$2.00**

à notre restaurant.

Jet-X

pour nettoyer l'auto tel qu'annoncé à la T.V.

\$13.99

Bikini pour hommes

(Sous-vêtement)

2/3.99

Pantoufles pour dames

2.00

Chemises pour hommes

5.00

Espadrilles pour enfants

5.00

Montres 3.99

Album-photo

100 pages

10.00

Ensemble porte-feuilles

Calculatrice + stylo pour dames

16.77

Bicyclette 10 vitesses

(5 seulement en magasin)

99.00

Old Dutch

400 g.

.50¢

Jeans

pour hommes
Grandeur 28-38

\$12.99

Lot de vêtements d'été réduits

Hommes
dames
et
enfants

Ensemble draps complets

(Lit 2 places)

\$22.00



Ces cartes sont acceptées dans tous les magasins Woolworth



Ce qu'il faut savoir sur la radiothérapie

En grande primeur au Québec! La Fondation Québécoise du Cancer annonce la publication du premier guide à l'intention des personnes sous traitement de radiothérapie. "CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA RADIOTHERAPIE" est une publication

conçue dans le but de favoriser une meilleure qualité de vie chez les personnes atteintes de cancer, en leur fournissant de l'information sur la radiothérapie et les moyens de contrer ses effets secondaires.

SAVOIR SUR LA RADIOTHERAPIE" a été traduit et adapté d'après la brochure "Radiotherapy and You" publiée par le National Cancer Institute des États-Unis.

Une équipe composée de quatre radiothérapeutes, les Drs Michel Gélinas, Carolyn Freeman, Théodore Tahan et Jacques Laverdière a révisé et validé le contenu de cette publication.

La brochure "CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA RADIOTHERAPIE" a été publiée grâce à la collaboration de l'Énergie atomique du Canada Ltée. L'E.A.C.L. est le plus important manufacturier d'appareils de radiothérapie au Canada.

L'Énergie atomique du Canada développe des appareils hautement sophistiqués pour le traitement de radiothérapie. Cependant, la machine et le traitement ne peuvent contrer à eux seuls ce mal implacable. C'est pourquoi l'amélioration de la qualité de vie et l'information des patients est aussi un souci de l'Énergie atomique du Canada.

Les 25.000 exemplaires français et les 10.000 exemplaires anglais seront mis à la disposition des Québécois (gratuitement) dans tous les départements de radiothérapie des hôpitaux de la province.

Liste des services de radiothérapie au Québec:

Centre Hospitalier Universitaire

Sherbrooke
3001, 12e Avenue Nord
Sherbrooke, Québec
(819) 563-5555
J1H 5N4

Hôpital Général de Montréal
1650, ave. Cedar
Montréal (Québec)
(514) 937-6011 no. 1212
H3G 1A4

Hôpital Général Juif de Montréal
3755, Chemin de la Côte Ste-Catherine
Montréal (Québec)
(514) 342-3111 no 458
H3T 1E2

Hôpital Hôtel Dieu de Chicoutimi
Ave. Saint-Vallier, C.P. 1006
Chicoutimi, Québec
(418) 549-2195
G7N 5H6

Hôpital Hôtel Dieu de Montréal
3840, rue Saint-Urbain
Montréal, Québec (514)
844-0161
H2W 1T8

Hôpital Hôtel Dieu de Québec
11, Côte du Palais
Québec, Québec (418)
694-5151
G1R 2J6

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, Boul. de l'Assomption
Montréal, Québec (514)
254-8341
H1T 2M4

Hôpital Notre-Dame
1560 Sherbrooke Est
Montréal, Québec (514)
876-6421
H2L 4K8

Hôpital Royal Victoria
687, ave. Des Pins ouest
Montréal, Québec (514)
842-1231, no 777

Chaque année des milliers de jeunes se lancent à l'assaut des plages...

C'EST UN RENDEZ-VOUS QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS MANQUER!

14 ANS



On n'est pas des anges: 7h30
Fièvre du printemps: 9h25

13 au 19 juillet

on n'est pas des anges... elles non plus

Théâtre PRINCESSE
Rivière du Loup Affiliation: Côté Agence
862-3291 Salle 1

Du 13 au 19 juillet
débutant à 20 heures

18 ANS Adultes

L'AMOUR vu par les



Un moment de pleine satisfaction!

la grande Jouissance de...

Adolescentes LIBERTINES


Participant à la promotion "Loto Bonanza"

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

CINEMA Capitol



Déjà, ça change!

André PLOURDE
candidat progressiste-conservateur dans Kamouraska/Rivière-du-Loup

"Voyez comme ça change! C'est un vent d'espoir qui se lève. La population du Québec déborde d'enthousiasme et de confiance en l'avenir de notre parti. Quant à moi, j'ai confiance en André Plourde, notre candidat dans Kamouraska/Rivière-du-Loup, un administrateur et industriel chevronné qui joue un rôle de premier plan dans le milieu des affaires.

Ce prochain membre de l'équipe gouvernementale sait écouter, il comprend vos problèmes et est capable d'y apporter de vraies solutions."

Brian Mulroney
BRIAN MULRONEY

PARTI PROGRESSISTE-CONSERVATEUR DU CANADA

orchestre

I'Scream (danse music)
Les 12, 13, 14, 15 juillet

Hôtel Victoria
Trois-Pistoles

Une analyse publiée dans "Protégez-vous"

Aucun produit amaigrissant n'est recommandable

De la quarantaine de produits amaigrissants analysés par l'Office de la protection du consommateur, aucun n'est à recommander, la plupart de ces produits étant inutiles et quelquefois même dangereux pour la santé.

Des études ont d'ailleurs prouvé que 90% des personnes ayant perdu du poids grâce à des cures amaigrissantes le reprennent et voient même celui-ci augmenter aussitôt la cure terminée. Celui qui ressent le plus les effets des produits amaigrissants, avec ou sans régime, reste donc... le porte-feuille du consommateur, peut-on lire dans la revue "Protégez-Vous" du mois de juillet.

Des milliers de Québécois, à tort ou à raison, veulent perdre du poids. Le commerce s'est donc emparé de l'affaire et le marché offre maintenant de tout: régimes, produits amaigrissants, substituts de repas, programmes de jeûne, médicaments, studios de santé, cliniques, interventions chirurgicales, thérapies comportementales et psychotérapies.

A l'Office de la protection du consommateur, on a décidé d'analyser les produits et les régimes amaigrissants les plus populaires et les plus accessibles. Il ont été divisés en trois groupes: les produits sans régime, les produits avec régime et les substituts de repas.

Les produits sans régimes

Quatorze produits amaigrissants sans régime ont été analysés. Certains d'entre eux contiennent une ou plusieurs substances médicinales qui agissent comme régulateurs d'appétit ou qui ont une fonction directe sur le métabolisme de l'individu: laxatifs, diurétiques, anesthésiques, etc. D'autres produits contiennent habituellement des ingrédients qui pourraient comporter certains risques pour la santé. Par exemple, les agents de volume peuvent causer une obstruction intestinale si l'apport en liquide est insuffisant lors de leur ingestion.

Certaines tisanes dites amaigrissantes voquent la diarrhée, la déshydratation et d'autres complications.

Généralement, même quand leur coût est négligeable, ce qui n'est pas toujours le cas, l'usage des produits sans régime n'est pas recommandable. Leur consommation prolongée, inutile au mieux, pourrait même

être dangereuse.

Les produits avec régime

Le coût par jour des 11 produits amaigrissants avec régime, analysés par l'Office de la protection du consommateur ne varie guère d'une marque à l'autre. D'autre part, il est très difficile d'évaluer leur efficacité, aucun fabricant ne précisant la perte de poids et les délais requis auxquels pourraient s'attendre le consommateur.

Aucun des régimes accompagnant ces produits n'est acceptable au point de vue nutritif, si l'on excepte trois marques. L'Office ne recommande aucun de ces produits, malgré ces trois exceptions puisque tous ces produits constituent de achats inutiles.

Les substituts de repas

Quatorze substituts alimentaires ont été analysés par l'Office. Ces produits sont soumis aux exigences des Règlements sur les aliments et drogues du

Canada par l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires. L'ensemble des facteurs étudiés dans tous les cas ne permet qu'un usage très limité et de courte durée. Selon la Corpo-

ration professionnelle des diététistes du Québec, une "utilisation exclusive et prolongée des substituts de repas peut présenter un risque pour la santé".

L'article publié dans

"Protégez-Vous" de juillet conclut ainsi: "En somme, si la personne obèse cherche à maigrir pour améliorer sa santé, elle serait bien mal avisée de la compromettre dans le processus".

Au Québec, moins de la moitié des entreprises manufacturières sont responsables de la presque totalité des expéditions de ce secteur

Près de 40% de l'ensemble des entreprises manufacturières au Québec ont une valeur des ventes supérieures à 1 000 000\$ de dollars annuellement et sont responsables de 96,1% des expéditions totales des produits manufacturiers au Québec.

Ces entreprises occupent 89,9% de la main-d'oeuvre dans ce secteur et versent 93,2% des salaires et traitements.

C'est ce qui ressort d'une étude menée par le Bureau de la Statistique du Québec portant sur la forme juridique et la taille des établissements manufacturiers au Québec.

Cette étude que vient

de publier le Bureau s'appuie sur les chiffres les plus récents disponibles sur ce secteur, soit l'année 1981.

Le Bureau ajoute que 81,5% des établissements manufacturiers au Québec comptent moins de 50 employés mais, qu'en contrepartie, ceux-ci ne représentent que 20,6% des employés.

Pour illustrer la grande concentration des expéditions manufacturières parmi les établissements de 200 employés et plus, le Bureau ajoute que bien qu'ils ne représentent que 4,2% du nombre total des entreprises au Québec, ils sont responsables de 59% du total des expéditions manu-

facturières au Québec.

Le Bureau note enfin que le pourcentage des établissements dont la valeur des ventes se situe entre 1 et 5 millions en dollars courants passe en dix ans, de 15,2% à 24,5%.

Enfin, il est intéressant de noter que 81,5% des entreprises manufacturières au Québec possèdent le statut de compagnie incorporée, 1,1% sont formées en coopératives, 14,5% ont le statut de particulier et 2,7% celui de société.

La catégorie "compagnie incorporée" est celle qui augmente le plus en dix ans, passant de 67,4% à 81,5% des entreprises

MARIAGE

PHOTO ALAIN CÔTÉ ENR.

Un service à votre mesure
Photos Passeport

862-6116

FAIRE-PART

COMMERCIAL

Profitez de nos spéciaux durant la vente western



sports ee experts

Centre Commercial, 298 Boul. Thériault, 862-7594

C'est la "Saison des fraises" et c'est le temps d'en profiter



Quoi de mieux que de choisir vos fraises vous-mêmes.

Venez vous les cueillir ou encore les commander du producteur.

Elles sont toujours fraîches, c'est un rendez-vous à:

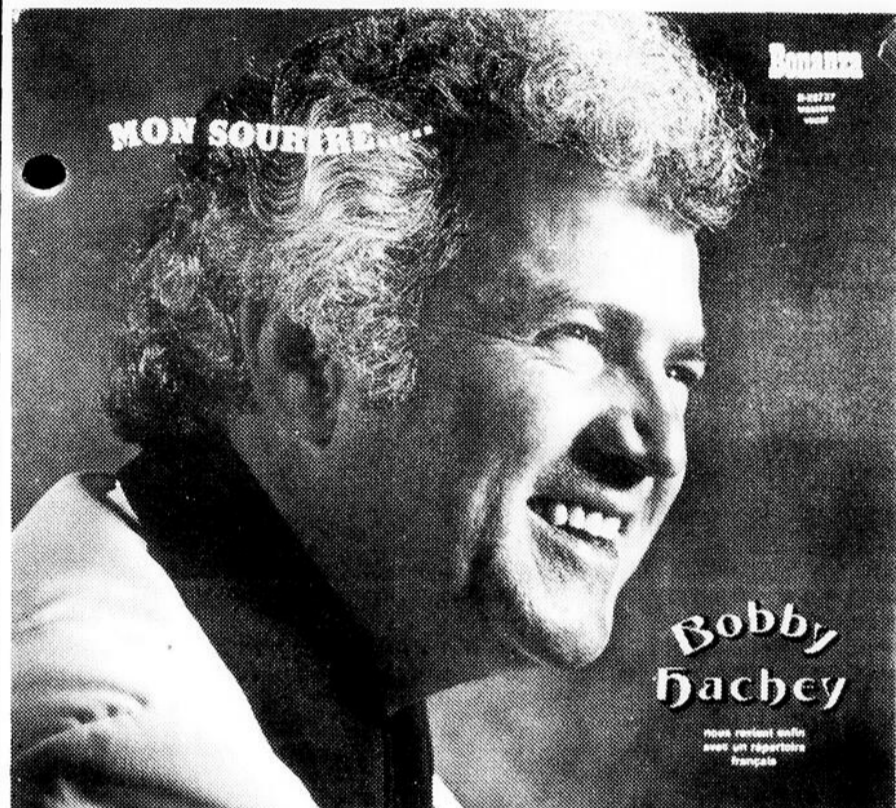
La Fraisière Belzile

Madame Rita Belzile
St-Arsène,
Cté Rivière-du-Loup
Téls: 862-3446 ou 862-6183

Ouverture officielle

Le 13 juillet 1984

de l'Auberge Etape 185 Inc.



À L'AZUR

Dès le 13 juillet, nous aurons danse et spectacle à tous les vendredis et samedis soirs.

Pour débiter: les 13 et 14 juillet

Bobby Hachey

accompagné de Jerry Aubé

2 spectacles par soir

Autres
artistes
à venir

- Jerry Aubé
- Georges Hamel
- Larry Robichaud

- Lévis Bouliane
- Marie Lord
- Marie King

Une première à Rivière-du-Loup Taverne ouverte aux femmes

- Roland et Jacques vous attendent pour vous offrir notre bière en fût
 - 2 tables de billard à votre disposition
- Bienvenue à tous les sportifs du lundi au samedi entre 8 heures A.M. à minuit



M. Jacques Landry et Roland Roussel



Marie-Jeanne Dubé (à gauche)

A notre **Bar l'Etape**
Ginette, Martine, Marie-Jeanne et Micheline
vous attendent pour notre 5 à 7 à tous les jours
ouvert de 11 hres A.M. à 3 hres A.M.

Auberge Etape 185 Inc.

737 Chemin Rivière-Verte
St-Antonin 867-2161

IMMEUBLES

103, Hôtel-de-Ville - Rivière-du-Loup -
G5R 1L9

Buanderie Rivière-du-Loup Enr.

Serviettes industrielles
16 rue Pelletier, Rivière-du-Loup 862-4903

Lajoie, Desbiens, Ouellet & Bouchard

Notaires et conseillers juridiques
C.P. 847, 105, Hôtel de Ville,
Rivière-du-Loup, Qc - G5R 3Z5
• Tél.: [418] 862-1740 •

Construction Fernando Martin

183 Principale
St-Modeste
862-0646

Peinture Décoration Léopold Lapointe Inc.

Notre longue expérience, gage de haute qualité
Plâtre-peinture-peinture au fusil-application de papier peint-
tirage de joints-Stuco
310 Rte de la Montagne Notre-Dame-du-Portage 862-5552

Enquête sur la consommation de l'agneau:

Points saillants

L'enquête sur la consommation de l'agneau faite auprès des associations féminines, AFEAS et cercles des fermières de l'Est du Québec, conjointement avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, révèle que l'agneau vient très loin derrière les viandes de boeuf et de porc dans la faveur du groupe consulté.

Quand il s'agit d'un repas spécial, seuls le gibier et le poisson se

classent derrière l'agneau dans la préférence des consommatrices consultées.

Le prix de l'agneau peut-il expliquer à lui seul le comportement des consommatrices qui ont répondu au questionnaire soumis? en partie seulement.

En effet, à la question "Pensez-vous que l'agneau est plus cher que le boeuf?", 412 ont répondu oui et 309 non. A la question "Pensez-vous que l'agneau est

plus cher que le veau?, 221 ont répondu oui et 473 non.

Il faut avoir à l'esprit que les répondantes au questionnaire ont des occupations familiales et qu'à ce titre elles préparent des repas. En conséquence, elles influencent énormément les personnes pour qui elles font la cuisine.

A la question "Avez-vous déjà mangé de l'agneau?", 70% des répondantes disent oui et 30% non. Parmi cel-

les qui n'en ont pas mangé, les raisons principales invoquées pour ne pas y goûter sont les suivantes: je ne sais pas comment l'apprêter (18,4%), j'ai entendu dire que ça goûte la laine (17,5%), je n'aime pas l'odeur pendant la cuisson (9,6%), je trouve que c'est trop cher (7%).

A la lecture de ce qui précède, l'on voit que les préjugés autour de l'agneau ont freiné sa consommation bien plus que sa cherté. Un

des préjugés les plus tenaces, c'est celui où on élevait le mouton, exclusivement pour la laine.

Un aspect troublant de l'enquête, c'est que seulement 25% de ceux qui ont goûté à l'agneau ont continué à en manger ou en faire manger. Pourquoi? Voici les principales raisons exprimées par celles qui n'ont pas continué à en consommer ou en préparer: je ne sais pas comment l'apprêter (19,2%), je sais que ma famille n'en aime pas le

goût (17,6%), l'odeur de l'agneau qui cuit me déplaît (9,8%), etc. A la suite de ces affirmations, on pourrait se poser la question suivante: L'art culinaire a-t-elle su jusqu'ici exploiter la finesse de la viande d'agneau?

D'ailleurs, à la question "Aimeriez-vous que votre organisme organise des séances expliquant comment acheter et préparer l'agneau?", les répondantes disent oui à 81,2%.

D'autre part, quand on regarde l'évolution de la production de l'agneau au Québec, on constate que de 1979 à 1983, le nombre de moutons d'un an et plus a doublé passant de 40 500 à 80 000. La con-

sommation au Québec était en 1982 de 3 livres per capita (1,3 kg) comparativement à 1,54 livre pour le Canada (0,7 kg).

Notre consommation est constituée des deux tiers de congelé et du tiers de frais; la part du frais aurait augmenté de 20% de 1979 à 1983; le consommateur donne une préférence à l'agneau frais.

Comme le Québec a plus que doublé ses abattages de moutons et d'agneaux de 1980 à 1982 pour atteindre 61 200, on peut dire que la consommation de l'agneau au Québec connaît une progression constante depuis quelques années.

Pharmacie

brunet enr.

Valide jusqu'au 15 juillet 84

HI-DRI

Essuie-tout
2 rlx



.99¢

COLGATE

dentifrice
50 ml



.59¢

BABY'S OWN

Savon 3 pains



1.19

STAYFREE

mini, 30 + 6 en prime



2.99

FLORELLE

200 papier mouchoirs



.79

GLAD

format de 12
"Kitchen Catchers"
sacs à déchets de cuisine

.79¢

Escompte de

40%

sur tous les bijoux de couleurs mode en magasin

STAYFREE

maxi 30 + 6



3.79

ULTRA RICH

Shampooing ou conditionneur
400 ml



2.79

Q-TIPS

format de 180



1.09

SECRET

Bâton 60 gr. + 25%



2.29

TRACK II OU ATRA

Paquet de 15



3.79

L'illustration peut différer

OUVERT LE DIMANCHE DE 10H00 À 17H00
Centre Commercial Rivière-du-Loup
LIMITE 3 PAR CLIENT

LIVRAISON GRATUITE, 867-2121

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Pharmacie

brunet enr.



ENTRE NOUS

Un héritage qui n'a pas de prix

(NC) — James Casey, père d'une famille de huit enfants, est un commerçant original et entreprenant d'Edmonton (Alberta), que les affaires amènent souvent à voyager dans le Grand Nord canadien... Et les rêves qu'il nourrit sont à la mesure des grands espaces qu'il parcourt.

L'un de ces rêves, c'est de donner à ses enfants quelque chose qu'il n'a pas eu lui-même la chance d'acquiescer: la connaissance d'une deuxième langue. Lorsque les deux aînés de ses enfants, Maureen et Michael, arrivent à l'âge de l'école secondaire, il les convainc donc de poursuivre leur instruction scolaire à l'école française.

Pourquoi leur faire apprendre le français plutôt qu'une autre langue? "Eh bien, parce que c'est, après l'anglais, la langue la plus parlée au Canada et que, pour un non-francophone, la langue de Molière présente bien des attraits du point de vue de l'enrichissement culturel et personnel" avait dit le père.

Cours privés

Maureen et Michael suivront pendant trois ans des cours privés de français le soir, ce qui, à partir de la 9e année, leur permettra de compléter leur cours secondaire à l'école française.

Cette histoire se passait en 1961. Par la suite, les frères et soeurs cadets de la famille eurent la chance, eux, de bénéficier de cours d'immersion en français dès l'école primaire.

Aujourd'hui, Maureen travaille comme responsable d'un programme de création d'emplois au



gouvernement fédéral. Elle a beaucoup d'amis francophones. Elle s'intéresse à tout ce qui se passe du côté culturel au Québec et en France. Elle adore Michel Tremblay!

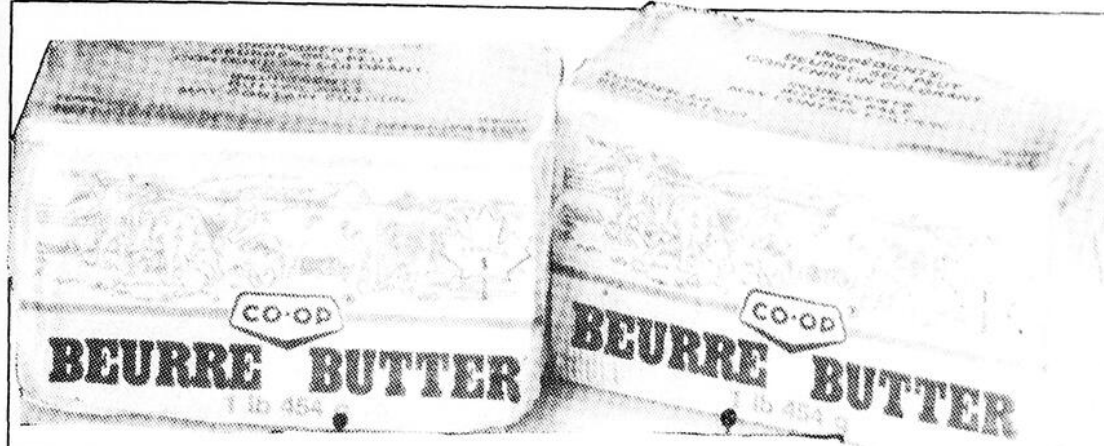
Quant à Michael, aujourd'hui responsable du marketing pour une grande coopérative d'artisanat inuit, il a, depuis l'école secondaire, toujours vécu et travaillé en milieu anglophone. Comme il avait toujours été fasciné par la France et que, d'autre part, son français s'appauvrisait de plus en plus, il a décidé, il y a deux ans, de prendre une année sabbatique pour aller étudier avec sa femme à l'université de Poitiers... et pour que ne se perde pas cet héritage précieux que lui avait légué son père.

Pour se renseigner sur les programmes locaux d'immersion en langue seconde, il faut s'adresser au ministère provincial de l'Éducation. Pour obtenir un exemplaire gratuit de *Où apprendre le français et l'anglais*, il suffit de s'adresser à l'un des bureaux régionaux du ministère ou d'écrire à la Direction des communications, Secrétariat d'État, Ottawa (Ontario), K1A 0M5.

COOP *Monchoix* ✓

**MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP**

298 Blvd Thériault



BEURRE COOP

454 GR.

1.99 lb



**CHAMPIGNONS
MORCEAUX ET PIEDS
RIVIERA, 10 OZ.**

.79



JUS PUR OASIS
ORANGE, PAMPLEMOUSSE OU
ANANAS NON SUCRE, POMME,
1 LITRE

.99

**CROISSANT
BLÉ D'OR.**

1.69 PQT.



FROMAGE EN TRANCHES
"SINGLES" 16 TRANCHES
KRAFT

2.79 PQT



**PAINS HOT DOG
OU HAMBURGER**

.79 DOUZ



COKE, COKE DIÈTE OU SPRITE
BOUTEILLE CONSIGNÉE DE
750 ML

6/2.99



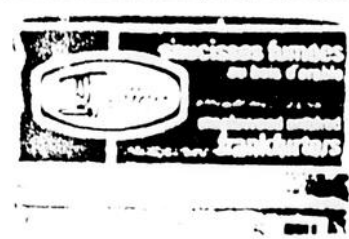
SAUMON ROSE
DU PACIFIQUE CLOVER LEAF, 220
GR

.99



CROUSTILLES
YUM YUM, SAVEURS ASSOR
TIES, SAC 400 G

1.89



SAUCISSES
FUMÉES, "TAILLEFER"
PQT. DE 454 G

1.49

COOP

Mon choix ✓

**MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP**

298 Blvd Thériault

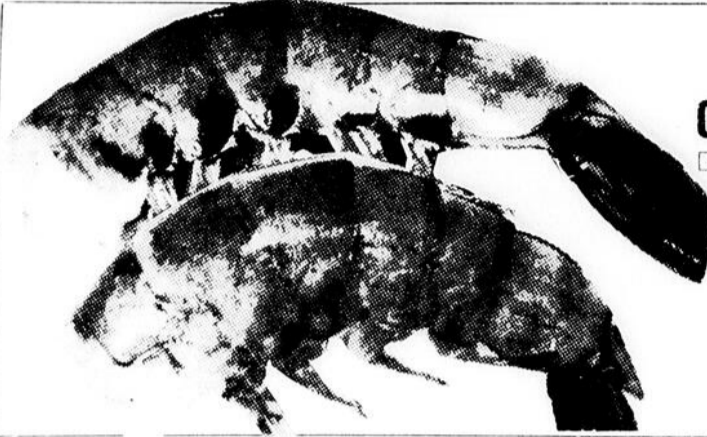


CÔTELETTES DE PORC
COUPE RÉGULIÈRE

1.66 LB 3.67KG

CÔTELETTES DE PORC FILET

2.13 LB 4.67KG



CREVETTES CONGELÉES
DE MATANE

5.88 LB
12.97 KG

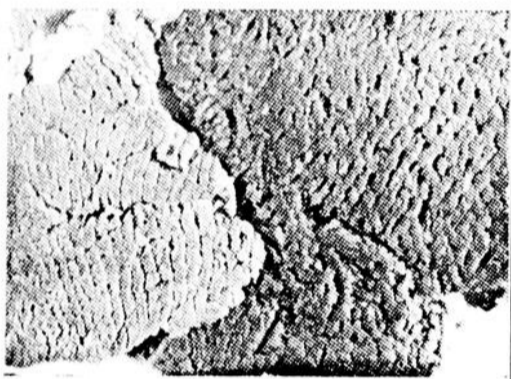


CUBES À BROCHETTES

4.07 LB
8.97KG

MINI SAUMON
PACIFIQUE

1.98 LB
4.37 KG



BIFTECK ATTENDRI

3.62 LB 7.97KG

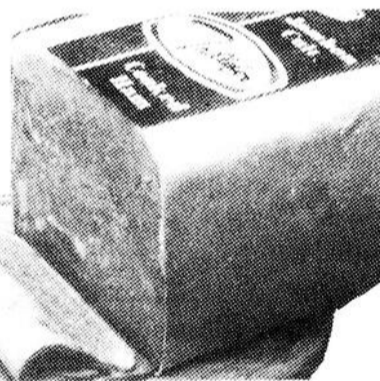
SEMAINE PRODUITS



JAMBON CUIT
ORDINAIRE

TAILLEFER, (TRAN-
CHE SELON VOS
BESOINS)

2.48 LB
5.47 KG



SIMILI POULET
TRANCHÉ SUR
DEMANDE

1.76 LB
3.87KG

JAMBON
FANTAISIE,
DELUXE,
VARENNES.

4.57 LB
10.07KG

SAUCISSON DE
BOLOGNE

"TAILLEFER",
MORCEAU DE 2
LBS ET PLUS
TRANCHÉ

1.21 LB
2.67 KG



SAUCISSES
FUMÉES
TAILLEFER, 454
GR

1.49



CAFÉ
INSTANTANÉ

MAXWELL HOUSE
BOCAL 285 G

5.99



CRISTAUX À
SAVEUR
D'ORANGE, TANG

PQT. DE 368G-4
SACHETS

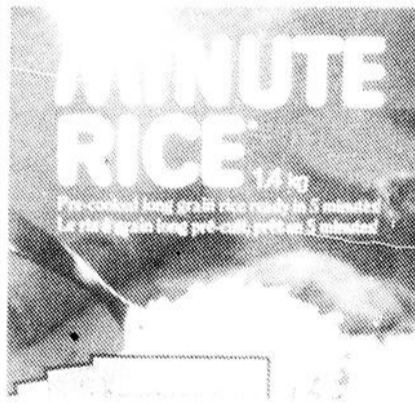
1.59



GELÉE EN
POUDRE JELL-O

85 GR.

.29



MINUTE
RICE

RIZ MINUTE

1.4 KG

3.29

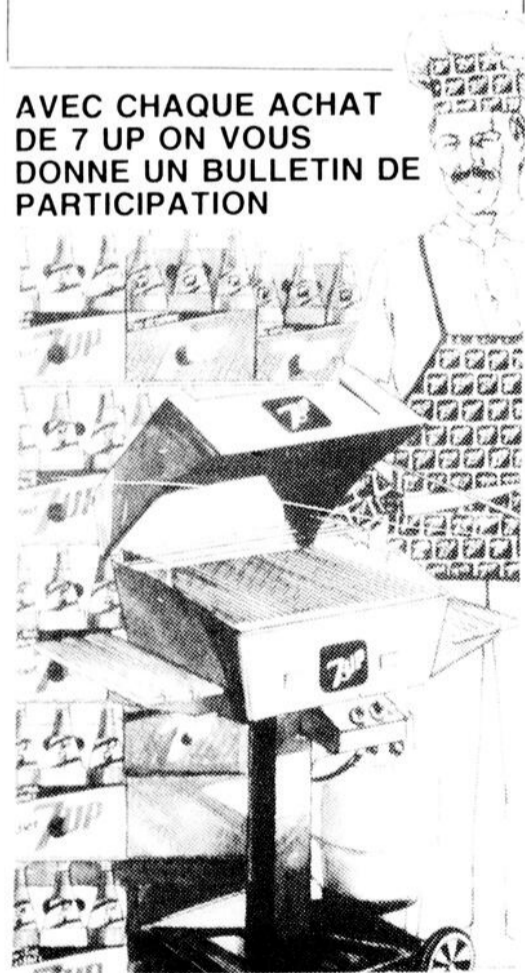
CRISTAUX DE
SAVEUR QUENCH

CITRON-LIME, LIMO-
NADE, ORANGE,
PÊCHE, PUNCH AUX
FRUITS, RAISIN, ENV.
3/80G

.99



AVEC CHAQUE ACHAT
DE 7 UP ON VOUS
DONNE UN BULLETIN DE
PARTICIPATION



2 POÊLES BARBECUE

TIRAGE 28 JUILLET
TIRAGE 31 AOÛT

Associations de Biscuits

MIX 100



BISCUITS LIDO
MIX 100.


3.29 BTE



CÉRÉALES KELLOGS
VARIÉTÉ.
300 GR

1.69

TARTES AUX RAISINS
CHAUDES DU FOUR



1.39




RIZ À GRAINS LONGS
UNCLE BEN'S CONVERTED.
SAC DE 2 KG

3.99




JUS MCCAIN
ASS 1 LITRE

.99



PANDA
CRÈME VANILLE

Pancho
Peanut Butter-Creme Cookies



CREME A TARTINE AU CHOCOLAT ET NOISETTES

nutella
FERRERO

NUTELLA
810 GR., DANS JARRE A CONSERVES. DE BELLE VALEUR

5.99



HEINZ
PURE WHITE VINEGAR
VINAIGRE BLANC PUR
4 litres

VINAIGRE BLANC PUR
BOUT. DE 4 LITRES

1.99

HUILE CRISCO
1 LITRE

1.99

SHORTENING CRISCO
BTE 540 GR

.89



BISCUITS "DARE"
CHOIX DE SAVEURS. CHAMPION, PANCHO, RIO, TRADITION, PANDA.
FORMAT 400 G.

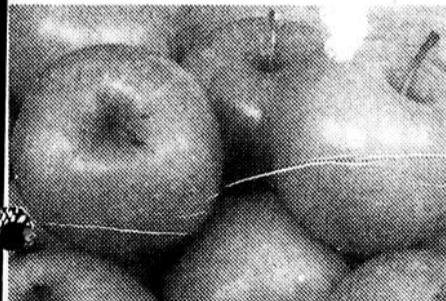
1.59

CRÈME LAITIÈRE DE CHOIX
500 ML. 35%

1.89



CRÈME A FOUETTER



POMMES GRANNY SMITH
IMPORTÉES DE FRANCE.
CANADA DE FANTAISIE

.65 LB 1.43 KG


CHAMPIGNONS
FRAIS. CANADA NO 1.
CHOP

1.15



AVOCADOS FRAIS
PROD. U.S.A.

.49 CH.



FRAISES FRAICHES

PRIX COMPÉTITIF



BROCOLI
PRODUIT DES ETATS-UNIS

1.05 CH.

sucre



SUCRE BLANC
GRANULE MARIE PERLE
A PRIX COMPÉTITIF S

coop

Mon choix

NOUVEAU IVORY SAVONS LIQUIDES



RECHARGE 500 ML

1.69



POMPE 250 ML

2.29



SAVONS COAST
3 PAIRS. FORMAT BAINS

1.99



SAVONS CAMAY
3 PAIRS

1.89



SAVONS IVORY

.99

À PLEIN CAMION-REMORQUE



PAPIER DE TOILETTE

4 RLX 1.29
2 PLIS

30.00

LA CAISSE

PAPIER DE TOILETTE

4 RLX ENCHATE .99

23.00

LA CAISSE

PAPIER ESSUIE-TOUT

.89

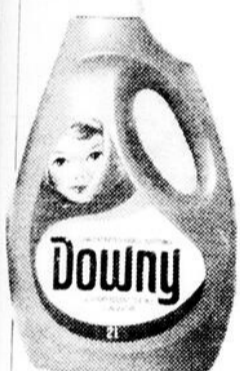
16.00

LA CAISSE

DÉTERGENT À LAVE-VAISSELLE

CASCADE 1.4 KG + 10% BONUS

3.99



ASSOUPNISSEUR
DOWNY 2 LITRES

2.99



PAPIER MOUCHOIRS
FLORELLE 200 FEUILLES

.79



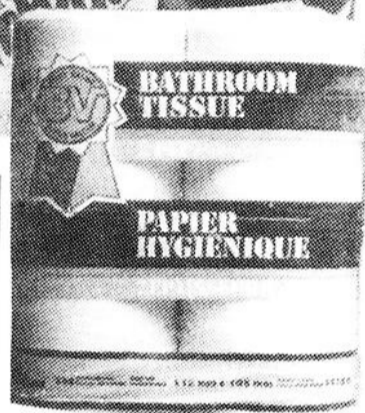
WINDEX
600 ML

1.69



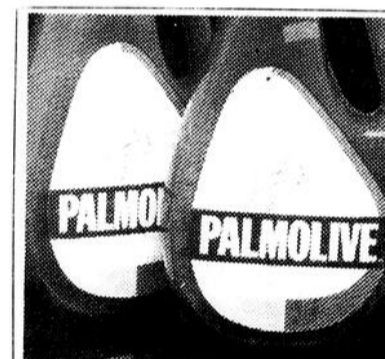
RINCE-BOUCHE
SCOPE
1 LITRE

3.99



DÉTERGENT LIQUIDE
1.25 LITRES

2.69



DÉTERGENT LIQUIDE
POUR VAISSELLE, PALMOLIVE, CONT. 1.5 LITRE.

2.99

BOCAUX A CONSERVES

MASSON, 16 ONCES. CAISSE

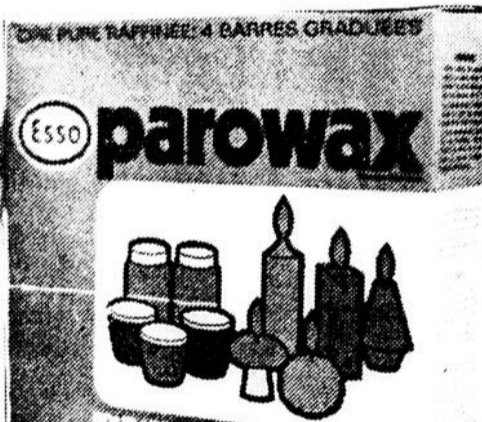
4.59

32 ONCES. CAISSE

4.99

CERTO LIQUIDE, 170 ML

1.19



PARAFINE
ESSO, 450 GR

1.29

ALLUME-FEU
ZIP, 375 G

1.09

CHARBON DE BOIS
4.5 KG

2.99

coop

40

ANNÉE

l'universaire

DEPUIS 1944 À VOTRE SERVICE

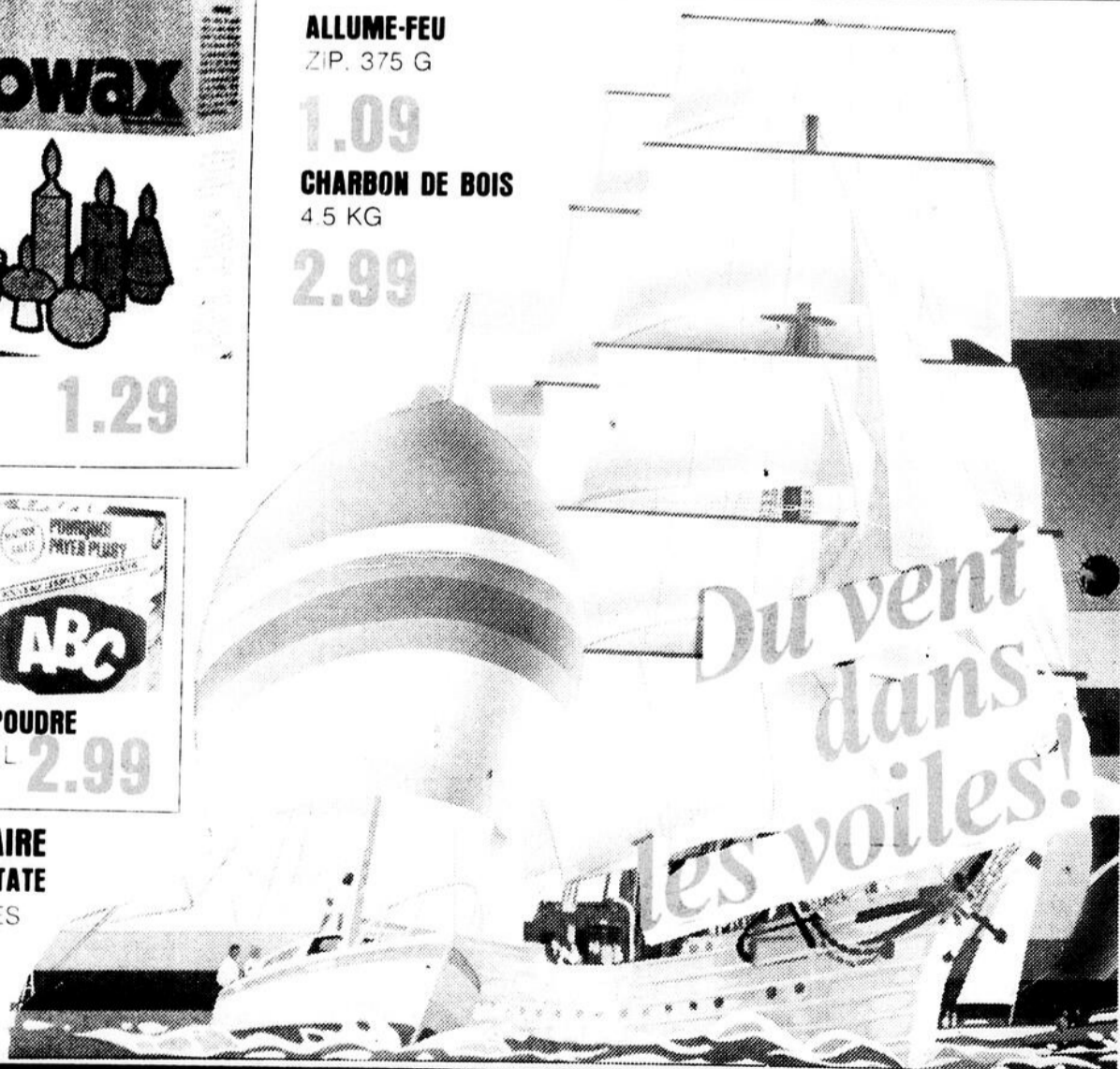


DÉTERSIF EN POUFRE
A.B.C., BTE 6 L

2.99

NON ALIMENTAIRE
HUILE QUAKER STATE
24 LITRES

32.50



LE FIN GOURMET



Le sous-marins au boeuf, c'est facile, léger et savoureux.

La charcuterie au boeuf: Appréciée pendant l'été

À l'arrivée des jours plus chauds, on ressent tous le besoin des repas plus légers. Les salades, les sandwiches et les plats de viande froide figurent désormais au menu. Au comptoir de la charcuterie, on offre un vaste assortiment de pro-

duits de boeuf tels que le rôti de boeuf cuit, les pains de viande et les divers saucissons qui permettent de préparer en un clin d'oeil des mets légers et infiniment savoureux.

L'amélioration des méthodes d'apprêtage et

d'emballage ont permis d'augmenter les variétés des produits de charcuterie. De nos jours, l'usine de transformation compte souvent sur l'ordinateur pour la formulation de certains produits comme les saucisses fumées et les

viandes cuites de sorte que les hauts standards de qualité soient respectés et que le produit soit des plus nutritifs.

Vu les nouvelles formules et les recettes constamment mises au point pour satisfaire les goûts des consommateurs, la charcuterie au boeuf jouit d'une popularité sans cesse grandissante. Au départ, le prix de ces produits peut paraître un peu élevé; toutefois, étant donné qu'il n'y a pas de perte, à la portion, ils s'avèrent fort économiques.

À l'achat de la charcuterie au boeuf, calculez environ 125 g (1/4 lb) par personne. Pour un pique-nique, veillez à conserver les viandes dans une glacière à une température inférieure à 4°C (40°F). La meilleure façon de transporter au terrain de camping les denrées périssables comme la charcuterie au boeuf est de les faire congeler et de les emballer dans une glacière. Les denrées se garderont alors de un à deux jours. Toutefois, dès qu'elles auront dégelé, il faudra les utiliser le plus tôt possible.

En outre, la charcuterie au boeuf ajoute de la variété dans le menu en plus d'être pratique. Pour les sandwiches, les salades ou les plats de résistance, ces produits sont légers, nutritifs et délicieux. Voici quelques idées qui vous plairont sûrement.

tomates et d'œufs. Humecter le tout du reste de la vinaigrette. Garnir de filets d'anchois, d'olives, de persil et d'échalotes hachées. 4 portions.

Vinaigrette

1 gousse d'ail
2 mL (1/2 c. à thé) de sel
1 mL (1/4 c. à thé) de

poivre
5 mL (1 c. à thé) de moutarde préparée
25 mL (2 c. à table) de vinaigre
125 mL (1/2 tasse) d'huile
Émincer la gousse d'ail avec le sel, le poivre et la moutarde. Ajouter le vinaigre et l'huile. Bien mélanger.

Pour obtenir un livret de recettes, "Un succès boeuf au barbecue" envoyer vos nom et adresse plus 0.50\$ pour les frais de poste et de manutention au Centre d'information sur le boeuf, Dept. GM7, C.P. 1160, Succursale Pointe Claire, Pointe Claire, Québec, H9S 4H9.



La femme et ses besoins particuliers

(NC) — On s'est beaucoup préoccupé récemment des droits sociaux et légaux de la femme, mais s'est-on occupé de ses besoins alimentaires?

Des études montrent que les Canadiennes ne se nourrissent pas aussi bien qu'elles le devraient. Plusieurs problèmes tardifs de santé remontent à une insuffisance diététique de longue date.

Deux minéraux
Deux minéraux sont d'un intérêt particulier pour les Canadiennes — le fer et le calcium. La pauvre consommation de ces

deux nutriments cruciaux se fait sentir à partir de la puberté. Plus de 90% des Canadiennes manquent de fer. En moyenne, ces dernières ont besoin d'à peu près 14 milligrammes de fer par jour — ce besoin croît durant la grossesse — alors qu'une diète typique n'en fournit que 9 milligrammes. Il en résulte une anémie importante par manque de fer.

Le manque de calcium est aussi répandu mais ne semble pas attirer autant l'attention. La consommation de calcium a décliné brusquement depuis que le café et les liqueurs douces ont remplacé le lait en tant que breuvage préféré. Il faudrait boire quatre verres de lait par jour pour combler les besoins de calcium de la plupart des femmes. Plusieurs boivent moins de lait pour ne pas

engraisser et aussi pour baisser le taux de cholestérol.

Contrairement à une déficience de fer, celle du calcium ne se fera pas sentir avant plusieurs années, même si le calcium a été épuisé par de nombreuses grossesses. Depuis que les femmes essaient de cumuler carrière et responsabilités familiales, le stress s'accroît ainsi que les besoins nutritionnels.

La base d'une nutrition optimale devient de plus en plus importante à mesure que la longévité de la femme s'accroît et que celle-ci se démène pour réussir tout à la fois. Vous profiterez de santé et vitalité prolongées si vous soignez votre alimentation.

SPÉCIAUX
du 10 au 16 juillet

Poissons, fruits de mer et crustacés frais

- Saumon frais **4.15 lb / 9.15 kg**
- Pétoncles fraîches **8.05 lb / 3.20 kg**
- Pizza (médium) aux crevettes **6.95 ch.**
- Turbot salé **1.70 lb / 3.75 kg**
- Croquettes de morue **1.45 lb / 3.20 kg**

Poissonnerie de l'Île Enr.
Route 132, 1 1/2 mille de la sortie 20 est l'Île-Verte (418) 898-2431

Sous-marins au boeuf
500 g (1 lb) de boeuf tranche mince
4 petits pains croûtes ou sous-marins, grillés
213 mL (boîte de 7-1/2 oz) de sauce tomate ou à pizza
3 tomates, tranchées
1 gros piment vert, tranché
125 mL (1/2 tasse) d'échalotes, hachées
250 mL (1/4 tasse) de fromage mozzarella râpé, ou 4 tranches
Tartinier chaque pain de sauce. Couvrir de rôti de boeuf, de tomate et de piment vert. Parsemer d'échalotes et garnir de fromage râpé. Griller jusqu'à ce que le fromage fonde. 4 portions.

Salade de boeuf estivale
500 g (1 lb) de tranches de boeuf cuit
4 pommes de terre cuites
Vinaigrette
250 g (1/2 lb) de haricots verts, cuits
1 oignon, tranché
4 tomates, coupées en quartiers
2 œufs cuits dur, coupés en quartiers
Trancher les pommes de terre. Assaisonner et mélanger délicatement avec la moitié de la vinaigrette. Déposer au centre d'un plat de service. Entourer de tranches de boeuf, de haricots, d'oignons, de

<p>Fondue chinoise Rosbif français</p> <p>4.40 LB / 9.70 KG</p>	<p>201 Lafontaine Rivière-du-Loup Serge Michaud, Propriétaire Tél. 862-3521-22 ou 862-7151</p>
<p>Epaule de jambon</p> <p>1.09 LB / 2.40 KG</p>	
<p>Pepperoni Ou salami, tranche ou non</p> <p>1.99 LB / 4.39 KG</p>	<p>Boeuf haché</p> <p>1.79 LB / 3.95 KG</p> <p>10 lbs 16.90</p>
<p>Fricadelle de poisson</p> <p>.89 LB / 1.96 KG</p>	<p>Poitrines de poulet</p> <p>Bien emballées</p> <p>1.95 LB / 4.30 KG</p>
<p>Jambon cuit À sandwich</p> <p>2.49 LB / 5.49 KG</p>	<p>Steak haché maigre Boeuf en cubes Croupe roulée</p> <p>2.49 LB / 5.49 KG</p>
<p>Bifteck de haut de ronde</p> <p>2.89 LB / 6.37 KG</p>	<p>Salade en feuilles</p> <p>.20¢ le pied</p>
<p>Cerises</p> <p>1.25 la livre</p>	<p>Pruneaux Santa Rosa</p> <p>.59¢ la livre</p>

NOUS NOUS RÉSERVONS
LE DROIT DE LIMITER LES
QUANTITÉS!
SPÉCIAUX EN VIGUEUR
JUSQU'AU SAMEDI 14 JUILLET 1984
LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER
LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS
ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LES SUPERMARCHÉS
provigo

CHOCOLAT/CHOCOLATE

**crème glacée
ice cream**

2 Litres

NAPOLITAIN/NEAPOLITAN

CRÈME GLACÉE
CHOIX DE SAVEURS
ÉTIQUETTE ROUGE

CONT. DE
2 LITRES

1 59

FRAISES
CANADA NO 1
PRODUIT DE L'ÎLE D'ORLÉANS

PANIER DE
2 PINTES

1 49

20 cornets
pour crème glacée

**CORNETS POUR CRÈME
GLACÉE**
COUPES OU POINTUS
IMPERIAL

BTE DE
20

.89

GÂTEAUX DES ANGES
LA BELLE ÉPOQUE
(DISPONIBLES DANS CERTAINS MAGASINS)

EMB. DE
325 g

1 69

Glaze Glacage
pour fraises fraîches
For Fresh Strawberries

**GLACAGE
POUR FRAISES FRAÎCHES
GLAZE**

EMB. DE
34 g

.99

brevages aux fruits
RAISIN
six bouteilles de 200 mL (1.2L)

**BOISSONS
AUX RAISINS, À L'ORANGE,
OU PUNCH AUX FRUITS
ÉTIQUETTE ROUGE**

EMB. DE
6 x 200 mL

.89

**BOUILLON
POUR FONDUE CHINOISE
CANTON**

BTE DE
800 mL

2 59

**assiettes rigides
en mousse**

**ASSIETTE EN MOUSSE
RIGIDE
ÉTIQUETTE ROUGE**

EMB. DE
50

2 39

briquettes de charbon

**BRIQUETTES DE
CHARBON
ÉTIQUETTE ROUGE**

SAC DE
4,54 kg

1 99

lateX
FINI SATIN
BLANC 4 Litres

lateX
FINI SATIN
BEIGE

**PEINTURE LATEX
FINI SATIN
ÉTIQUETTE ROUGE**

CONT. DE
4 LITRES

11 88

LES SUPERMARCHÉS PROVIGO VOUS OFFRENT TOUJOURS LES MEILLEURS BAS PRIX

«VOICI LA PREUVE»

Les produits annoncés dans cette page ne sont pas des spéciaux, mais bien des prix réguliers en tablette

CAFÉ instantané, Maxwell House bocal de 283 g 4⁷⁵	SUCRE BLANC granulé, Marie Perle emb. de 2 kg .99	CÉRÉALES Corn Flakes de Kellogg's boîte de 675 g 1⁶⁹	MARGARINE DURE La Québécoise emb. de 454 g .49
MAÏS EN GRAINS de fantaisie, Niblets boîte de 341 ml .59	TOMATES HEINZ boîte de 796 ml .69	CHAMPIGNONS en morceaux, Elbee boîte de 284 ml .69	SOUPE aux tomates, Aylmer boîte de 284 ml .33
JUS D'ORANGE surgelé, KENT boîte de 341 ml .79	JUS DE POMMES St-Hilaire boîte de 1,36 litre .95	JUS DE TOMATES Heinz boîte de 1,36 litre .95	KETCHUP Heinz bout. de 750 ml 1⁷⁵
SAUMON KETA Tea Rose boîte de 220 g .99	MOUTARDE Schwartz bocal de 500 ml .89	NOURRITURE POUR CHATS Purr boîte de 170 g .23	COUCHES PAMPERS Super absorbantes emb. de 60 9⁶⁹
ESSUIE-TOUT White Swan emb. de 2 roul. .79	PAPIERS-MOUCHOIRS White Swan boîte de 200 .77	DÉTERSIF pour la lessive, ABC boîte de 2 kg 2⁶⁹	DÉTERSIF pour la lessive, Tide boîte de 2,4 kg 3³⁹

NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT
DE LIMITER LES QUANTITES.

LES SUPERMARCHÉS
 **provigo**

Les autocuiseurs:

Les meilleurs sont les moins chers

Un test effectué sur 12 autocuiseurs et publié dans l'édition de juillet de la revue Protégez-Vous révèle que les meilleurs sont les moins chers. Le prix de ces appareils couramment utilisés varie beaucoup, soit de 30\$ à 130\$, de même que leur contenance, qui va de 3,8 litres à 8 litres.

Plusieurs critères ont été évalués, comme le bruit, la commodité d'utilisation, la résistance aux chutes. Mais on s'est surtout demandé si les autocuiseurs permettent d'économiser du temps, comme le mentionne la publicité à leur sujet, et s'ils offrent une bonne sécurité d'opération.

L'économie

Plus l'appareil est petit, plus il permet de réaliser des économies de temps et donc d'énergie. Les deux appareils qui ont obtenu la meilleure cote sont le Mirro M-0534, d'une capacité de 3,8 litres, et le Presto Gourmet 403, d'une capacité de 4 litres. Le prix du Mirro est très avantageux: 30\$ soit 10\$ de moins que le Presto 403.

La sécurité

Tous les autocuiseurs sont munis d'une valve de sûreté dont le rôle est de faire diminuer la pression si elle devient trop forte. C'est le modèle SEB 8097 qui

le meilleur dispositif. Son prix est toutefois assez élevé: 90\$. Fait surprenant, c'est aussi la compagnie SEB qui fabrique les deux appareils les moins sécuritaires.

Par ailleurs, l'utilisation du Mirro M-0534 et du Presto 403 ne pose pas de problème de sécurité; il en est de même pour deux autres modèles qui ont reçu la deuxième meilleure cote: le Presto Gourmet 603 de 5,7 litres, à 60\$, et l'Aeternum de 5 litres

à 79\$. Il suffit de manipuler les appareils avec prudence et de bien suivre le mode d'emploi, soit ne jamais les remplir plus qu'aux 2/3 et toujours s'assurer qu'ils ne sont plus sous pression avant de les ouvrir.

La cuisson

Si l'on veut profiter au maximum des avantages de ce type de cuisson, il vaut mieux se procurer le support qui empêche les aliments de toucher le fond. Il

convient également de suivre à la lettre le mode d'emploi en ce qui concerne la durée de cuisson; une minuterie sera donc très pratique.

La cuisson à l'autocuiseur peut être efficace dans certains cas. Comme elle requiert peu d'eau, les légumes conservent leur saveur

et leur valeur nutritive. Le jambon et le pot-au-feu sont aussi très satisfaisants, contrairement au rôti de boeuf, qui ne cuit pas uniformément.

La Croix-Rouge... c'est

la prévention des maladies transmissibles sexuellement.

«S'informer, c'est se prendre en main.»



LE COIN CUISINE

Les tisanes désaltèrent

Suivez l'exemple de nos ancêtres lointains cet été en vous désaltérant avec une "nouvelle" boisson ancienne: la tisane, servie chaude ou froide. Cette boisson fraîche fut créée et dégustée bien avant que les gens rêvent d'air climatisé ou de boissons gazeuses.

De nos jours, les tisanes font sensation chez les consommateurs. Jeunes et moins jeunes, amateurs de thé ou débutants découvrent la saveur délicate et les arômes agréables des tisanes, dégustées telles quelles ou dans une recette.



Les tisanes sont un mélange d'herbes naturelles et d'épices. Les tisanes Lipton ont en plus l'avantage de ne pas contenir de caféine. Même les noms des différentes saveurs sont rafraîchissants. Par exemple, vous pouvez essayer Nuances d'agrumes, une combinaison alléchante d'orange, d'hibiscus, de cannelier et d'églantier; Doux citron, citron adouci d'hibiscus et de zeste d'orange; ou Orange piquante, orange mûrie au soleil relevée d'hibiscus, de zeste de citron et de beaucoup d'autres saveurs séduisantes.

Rafraîchissements rapides

L'arôme parfumé et la saveur délicate des tisanes s'allient parfaitement aux boissons estivales et aux punchs. Voici une idée qui, en plus d'ajouter du goût à votre boisson, la rendra plus attrayante. Infuser votre tisane favorite et verser dans des bacs à glaçons ou un moule en couronne. Puis ajouter de petits morceaux de fruits frais.

Salades et desserts

Utilisez les tisanes pour accentuer la saveur des fruits et légumes frais dans les salades et desserts en gelée cet été. Remplacez simplement le liquide pour la gélatine par de la tisane.

Délices givrés

Verser la tisane infusée et refroidie sur un sorbet ou de la crème glacée dans des verres. Arroser de soda. La tisane Doux citron versée sur du sorbet au citron donne un rafraîchissement tropical alléchant, sans soda. Pour faire des sucettes crémeuses givrées, mélanger la tisane Orange piquante à de la crème glacée à la vanille, verser dans des petits gobelets en papier ou des contenants de sucettes glacées, insérer un bâton et congeler.

Combiner des citrons, nectarines, oranges, pêches ou fraises.

Plouf d'agrumes rose

1 tasse d'eau bouillante (250 mL)

6 sacs de tisane Nuances d'agrumes de Lipton

1/4 de tasse de miel (50 mL)

1 1/2 tasse de jus de canneberges ou de vin rosé (375 mL)

2 tasses de fruits frais tranchés (500 mL)

1 1/2 tasses de soda nature, refroidi (375 mL)

Dans une théière, verser l'eau bouillante sur les sacs; couvrir et infuser 5 min. Retirer les sacs; incorporer le miel et refroidir. Dans un pichet, combiner la tisane, le jus de canneberges et les fruits frais; refroidir. Au moment de servir, ajouter le soda. Servir dans de grands verres remplis de glaçons. Donne environ 6 portions.

Pour d'autres recettes, écrire à: Tisanes, B.P. 702, Toronto, Ontario M4P 2H2.

Une journée

CHANCEUSE

pour vous tous

Vendredi **13** juillet

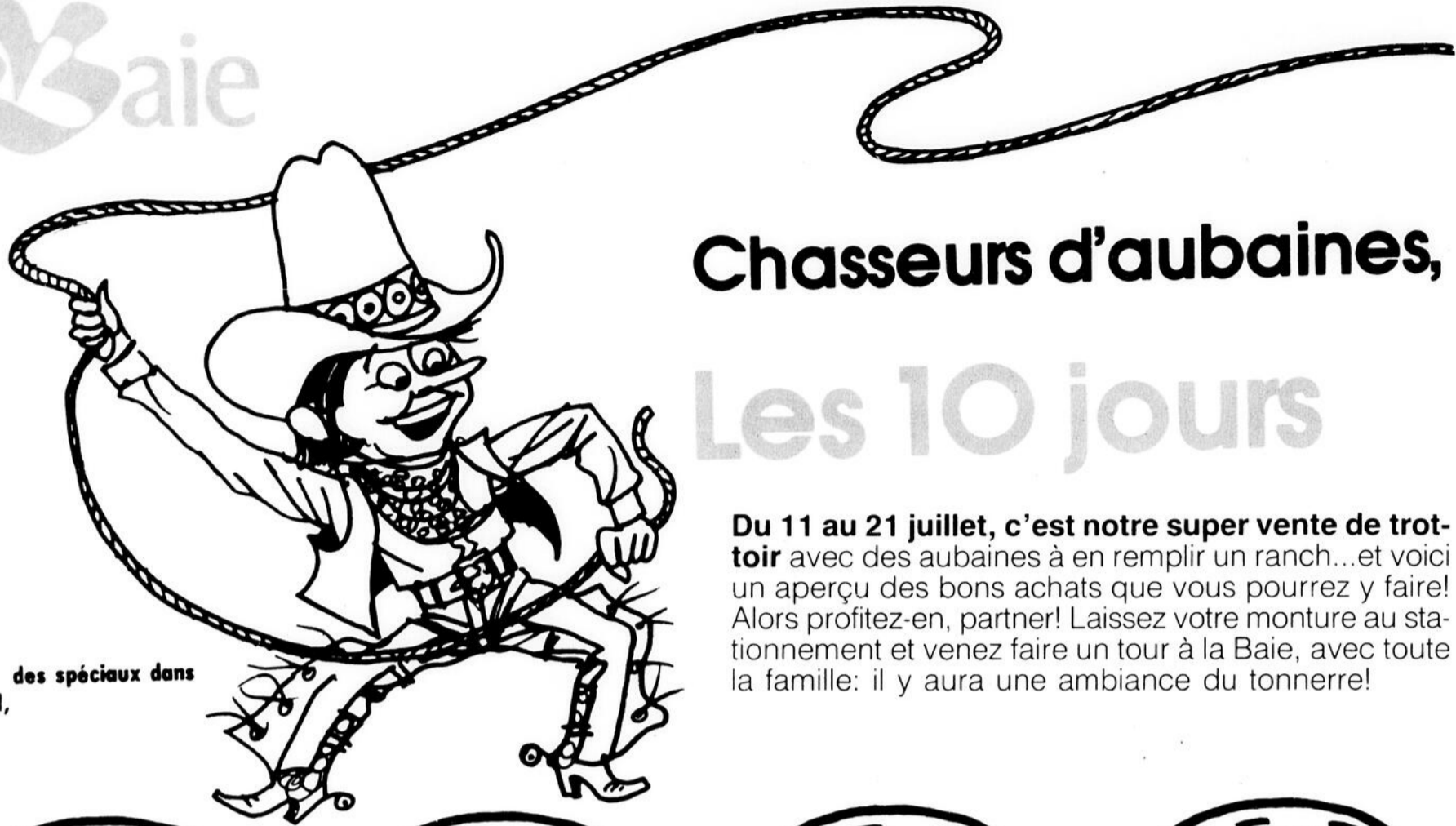
Des super spéciaux vous attendent dans le cadre de notre vente western du 11 au 21 juillet

Quand je magasine à Rivière-du-Loup commence au

Centre Commercial Rivière-du-Loup

298 Boulevard Thériault Rivière-du-Loup

la Baie



des spéciaux dans
le mail,

Chasseurs d'aubaines,

Les 10 jours

Du 11 au 21 juillet, c'est notre super vente de trottoir avec des aubaines à en remplir un ranch... et voici un aperçu des bons achats que vous pourrez y faire! Alors profitez-en, partner! Laissez votre monture au stationnement et venez faire un tour à la Baie, avec toute la famille: il y aura une ambiance du tonnerre!

Blouses
Pour dames, manches longues, col bateau

\$9.99

Chandails
Pour dames, coton-polyester, couleurs assorties

\$9.99

Blouses
Pour dames, manches courtes, motifs floraux

\$12.99

Assortiment de blouses d'été

\$9.99 à \$19.99

Assortiment de sandales
Pour dames

\$19.99 et \$29.99

Pantalons
Pour hommes, "Curious"

\$9.99

Chemises
Manches courtes, pour hommes

2/9.99

Camisoles en filet
Couleurs assorties, pour hommes

\$9.99

Camisoles Orsini
Couleurs assorties, pour hommes

\$4.99

Shorts
Pour filles 4 à 6X

\$3.99 à \$4.99

Shorts
Pour garçons 4 à 6X

\$3.99

Matelas "Visivent"
Pour lit de bébé
Rég.: \$69.

\$44.99

La vente "Punch" estival de juillet se continue

préparez vos lassos pour ce solde!

du **FAR-WEST** à la Baie,

en valent la chevauchée!

La vente "Punch" estival de juillet se continue

<p>Contenant pour sucettes glacées \$1.50</p>	<p>Bacs à glaçons \$1.00</p>	<p>Serviettes de plage \$9.99</p>	<p>Mini-lampe de lecture \$21.99</p>
<p>Verres en plastique Paquet de 20 .99c</p>	<p>Assiettes de carton Différents formats de \$1.09 à \$1.79</p>	<p>Poterie Souvenir de Rivière-du-Loup 50% de rabais</p>	<p>B.B.Q. \$10. à \$70. de rabais Briquettes de charbon \$1.99 le sac</p>
<p>Accessoires de jardin 25% à 50% de rabais</p>	<p>Coupe-herbe à fil 3 modèles \$16.99 à \$39.99</p>	<p>Balayeuse Beaumark Avec electro-brosse avec 4 accessoires, style 98300 Reg. \$289 \$199.</p>	<p>Télévision 14" Baycrest, couleur synthéonisateur manuel, style HB1423 Reg. \$379 \$329.</p>

UNIPRIX

Des pharmacies pas comme les autres!

PROMOTION DU 11 au 21 JUILLET 1984

862-7042

298 Lafontaine, Rivière-du-Loup
Ouvert du lundi au samedi 9h. à 21h.

DENYSE COTE

TEL QU'ANNONCE A LA RADIO



KLEENEX
Papier mouchoir blanc
Boîte de 200

84¢*

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

TEL QU'ANNONCE A LA RADIO



Collection JO Gauthier
Collection Officielle Licenciée de Québec 84

NOUVEAU COUCHES AMBITIEUX



HUGGIES Couches jetables
24 Nouveaux-Né
12 Premiers Pas
16 De Jour
14 De Nuit

TEL QU'ANNONCE A LA RADIO

349¢*

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

TEL QU'ANNONCE A LA RADIO



ALCAN
Papier d'aluminium
12" x 50"

159¢*

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

LES GRANDS VOILIERS POSTERS:

Distributeur exclusif en Pharmacies

11" x 14" **395¢*** ch.
UN ETE MER & MONDE
18" x 24" **495¢*** ch.

TEL QU'ANNONCE A LA RADIO



OROBRONZE
80 gélules

2589¢*

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

NOUVEAU COUCHES AMBITIEUX



HUGGIES
Couches jetables
33 Premiers-Pas,
48 De Jour

TEL QU'ANNONCE A LA RADIO

1049¢*

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

PRODUITS NATURELS ADRIEN GAGNON



GINSENG 500 mg
100 comprimés **499¢***

TISANES
30 sachets
Saveurs assorties **229¢*** ch.

NUTRI-DIÈTE
Régime amaigrissant
Lait malté ou pouding **849¢*** ch.

ULTRA LECITHINE 1200
100 comprimés **399¢***

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



JEAN NATE
Bulles de bain ou
lotion corporelle
500 ml **499¢*** ch.

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



ENFALAC
Liquide concentré
425 ml
régulier ou avec fer **3149¢*** /cs de 24

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



SUNBRELLA
Lunette solaire
Modèles assortis de rabais avec ce coupon **\$200***

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



ENFALAC
Prêt à servir
945 ml **2795¢*** /cs de 12

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

NOUVEAU



IVORY
Savon liquide
250 ml **129¢***

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



FACELLE ROYALE
Papier hygiénique blanc
4 rouleaux **169¢***

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



FACELLE ROYALE
Essuie-tout imprimé
2 rouleaux **129¢***

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT



ANTOINE BAIN DE SOLEIL
Tropical Deluxe ou huile
solaire foncée 150 ml **399¢*** ch.

11-07 AU 21-07 — LIMITE 3 PAR CLIENT

*Sur remise du coupon du 11 au 21 juillet 1984. Limite 3 par client.

VOUS NE PAYEZ LE PRIX COUPE-ANNONCE QUE SUR REMISE DU COUPON AU COMPTOIR SEULEMENT. DISPONIBILITE GARANTIE. Si nous ne pouvons vous fournir le produit que vous désirez au prix coupe-annonce durant cette promotion, nous vous GARANTISSONS le même bas prix coupe-annonce que notre stock sera renouvelé, en vous remettant un BON D'ACHAT DIFFERE. CONSULTEZ NOTRE CIRCULAIRE POUR DE NOMBREUX AUTRES SPECIAUX

Les dessins sont utilisés pour fins d'illustration seulement. Les descriptions prévalent sur les illustrations en tout temps.