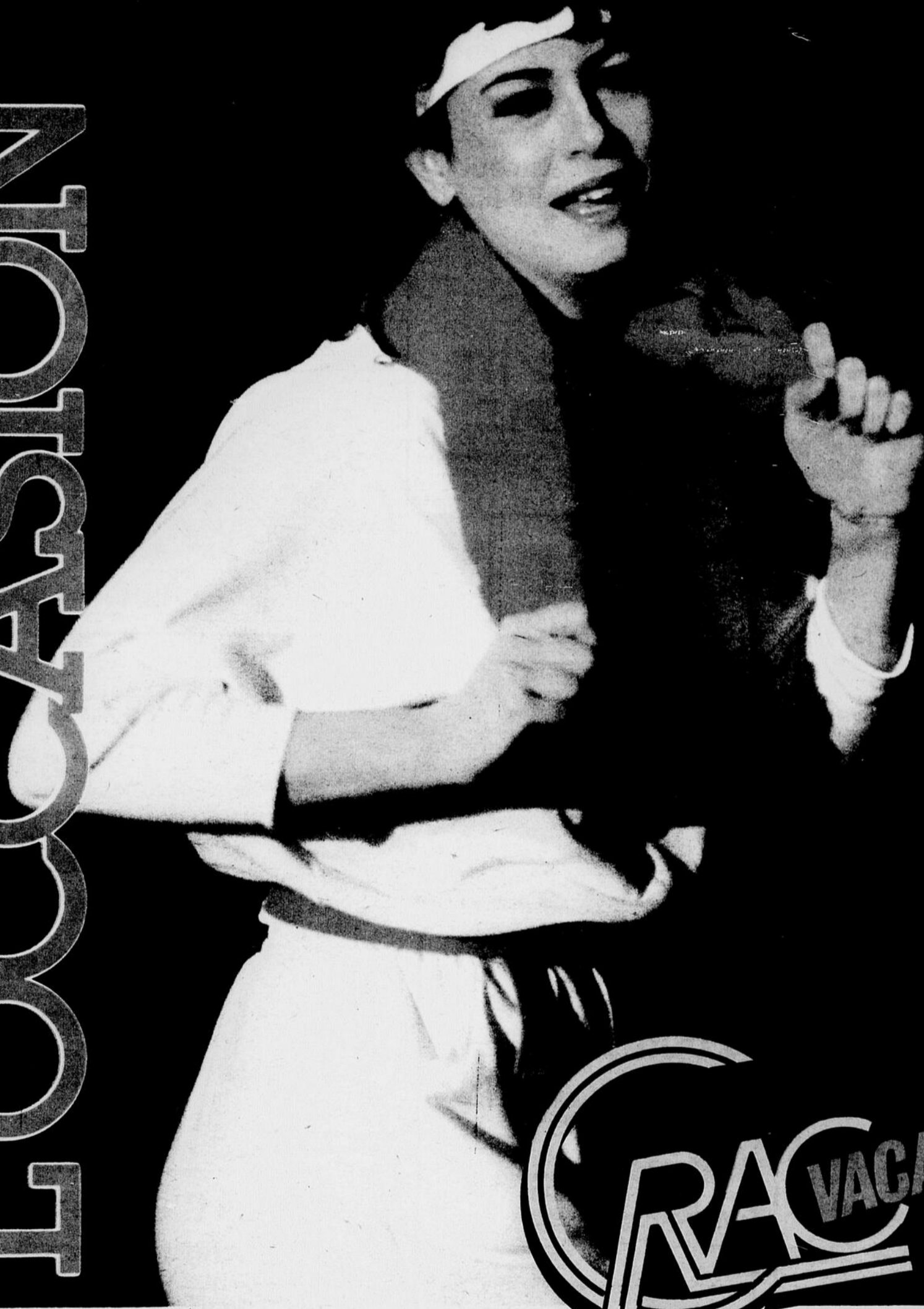


L'OPPORTUNITÉ



RAC VACANCES



centre régional manicouagan

Bonnes vacances!

unicentre

A VENIR AU CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN

Promotion la belle vie

Dernière chance de participer
Tirage des 10 dernières personnes éligibles le 17 juin

PROMOTION "LA BELLE VIE"
3 mois sans les tracas du budget...
PLUS DE 6000,00 \$ EN PRIX.

LOGEMENT OU HYPOTHEQUE (400,00 \$ par mois) au maximum	1200,00 \$
ALIMENTATION (125,00 \$ par semaine) au maximum	1500,00 \$
ELECTRICITE (75,00 \$ par mois) au maximum	225,00 \$
TELEPHONE (50,00 \$ par mois) au maximum	150,00 \$
GAZOLINE (25,00 \$ par semaine) au maximum	300,00 \$

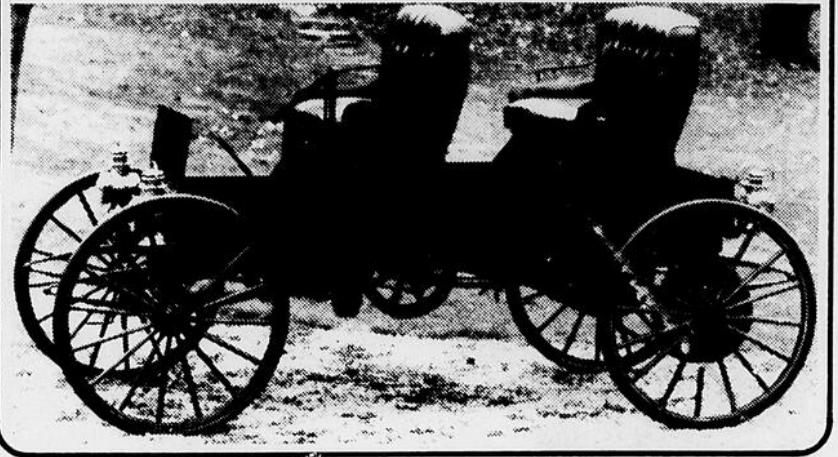
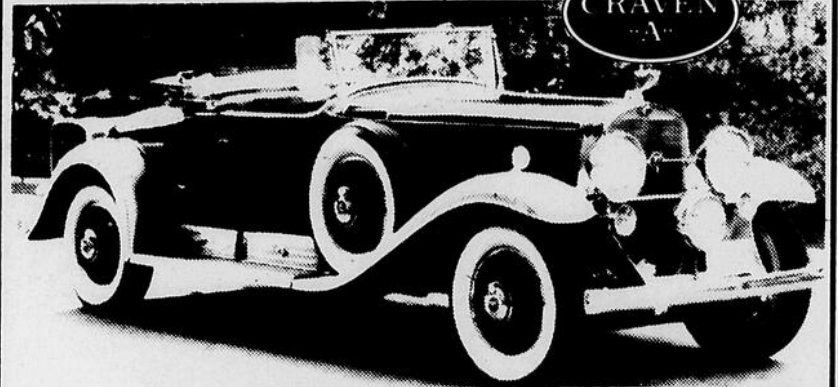
PRODUITS SA REALITE ET CONFORT. CARRÉS SERRÉS. LINGERIE. RESTAURANT. DE TRAILS. AU VERBES.

Ne manquez pas le tirage final

à 14h00

samedi le 19 juin

du 26 au 31 juillet
Venez admirer la magnifique collection de voitures d'époque de la fondation



nourrir le Québec

LE QUEBEC VOUS INVITE À SA TABLE

Sur la promenade du Centre régional Manicouagan débutant le 26 juillet 1982

- 26 Exhibits colorés sur la diversité et la qualité des produits agro-alimentaires québécois
- Démonstrations et dégustations
- Concours de photographies sur le thème «Nourrir le Québec» en collaboration avec la Fédération des loisirs photographiques du Québec
- Autres activités



N'oubliez pas

PAPA

Comptoir de suggestions de cadeaux sur la promenade

sommaire

Promotion La belle vie ...	page 2
Les chaussures	page 3
Ne laissez pas les insectes gâcher vos étés	page 4
Au pays des Montagnais	page 5
La mode Monsieur	page 6
Le soin des mains	page 7
Chaussures pour hommes ...	page 7
Les petites réceptions d'été pas compliquées	page 8
Pour bronzer en toute sécurité	page 9
Les bleus	page 10
Le temps des vacances	page 11
Vos menus d'été	page 13
La planche à voile et l'aviron	page 14

Journal l'occasion

du Centre régional Manicouagan
600, boul. Lafèche, Hauterive

Édité et distribué par le Journal Plein-Jour sur la Manicouagan

DISTRIBUTION GRATUITE DANS TOUS LES FOYERS DES LOCALITES COMPRISES ENTRE RAGUENEAU ET BAIE-TRINITE.

COORDINATION: Jocelyne Fortin

PUBLICITAIRES: Daniel Emond - Luc Michaud

COMPOSITION, CONCEPTION ET MISE EN PAGE:
Ginette Beaulieu, Gyslaine Perreault, Monique Dubé, Raymonde Dubé Lawson

CONCEPTION PAGE COUVERTURE
Joanne Laniel Corbell, directrice publicité
Chaîne UNICENTRE

La Banque de Nouvelle-Ecosse

600, boulevard Lafèche, Hauterive,
P.Q. G5C 2S8 (418) 589-9969

M. R. BARIL
Directeur

HEURES D'OUVERTURE:

Lundi: 10h00 à 15h00
Mardi: 10h00 à 15h00
Mercredi: 10h00 à 15h00
Jeudi: 10h à 15h et 18h30 à 20h
Vendredi: 10h00 à 18h00



Bonnes vacances!

Mode ÉTÉ

Les chaussures: principal accessoire

Voici une bonne nouvelle pour les amateurs de belles jambes! Les jupes plus courtes, les shorts, les knickers et les jupes-culottes de la mode printemps-été 1982 libéreront la cheville gracieuse et la jambe élancée.

La longueur des jupes variera beaucoup, passant de la cheville pour aller quelques pouces au-dessus du genou. Pour la femme mûre, elle se situera juste au-dessous du genou; pour la jeune femme qui n'a pas connu les fameuses mini-jupes des années '60, elle sera bien au-dessus du genou.

Les experts des deux côtés de l'Atlantique s'accordent pour dire que plusieurs styles seront à la mode cet été. En effet, tout est à la mode! Ce sont les accessoires qui donneront le ton cette année.

Quels sont les effets de cette mode sur la chaussure? Celle-ci s'impose comme le principal accessoire et apporte juste ce qu'il faut à la mode 1982.

Les bas prennent également une nouvelle importance. Leurs

couleurs et leurs textures sont des éléments-clés qui s'allieront aux robes courtes.

L'influence de la mode sur la chaussure est aussi variée que les vêtements qu'elle accompagne. Les souliers plats et les talons bas conservent la place qu'elles ont acquise. Ils seront portés avec les jupes courtes, les shorts et les knickers. Des femmes de tous âges les ont adoptés autant pour leur apparence que pour leur confort.

Les élégants souliers à talons hauts ne sont pas laissés de côté pour autant. On les portera pour les sorties habillées ou avec un pantalon ou une jupe, pour mettre en valeur ses jambes.

Voici les principales facettes de la mode qui vous sera présentée dans les boutiques de chaussures:

La chaussure élégante à talons hauts

Les escarpins à bout ouvert mènent le bal au printemps. Les sandales les remplaceront un peu plus tard. Les talons seront d'environ huit

centimètres, bien que le talon bottier soit aussi de mise. Les formes des talons sont de première importance... de gracieux talons Louis XV ou encore des talons aux formes sculptées.

Les couleurs pâles prennent la vedette dans un nouvel ensemble de couleurs neutres: ivoire, os, peau, bambou et gris perle. La couleur la plus vive sera le rouge, suivie du bleu. Les couleurs s'allieront: rouge et blanc, bleu et blanc ou des combinaisons de pâles couleurs neutres. L'or et l'argent seront utilisés pour les garnitures ou les prises de piquage. Les broderies garniront aussi les chaussures.

Le chevreau et les cuirs finis perlé ou nacré apportent un doux éclat aux cuirs de la saison. Les reptiles: cobra, python, serpent et lézard, seront utilisés comme éléments de base ou de garniture.

Escarpins à talons bas, talons extérieurs ou semelles semi-compensées

Ils ont gagné en

popularité l'automne dernier et continueront leur poussée cet été. Ces chaussures ont souvent des talons lamellés en cuir, aux formes architecturales ou sculptées. Les empeignes sont de veau, de chevreau ou de cuir poncée. Leurs couleurs: kaki pâle, taupe, bambou, beige. Des garnitures, des passepoils et des surpiqures de couleur or et argent décoreront les chaussures.

Chaussures tout-aller, souliers plats

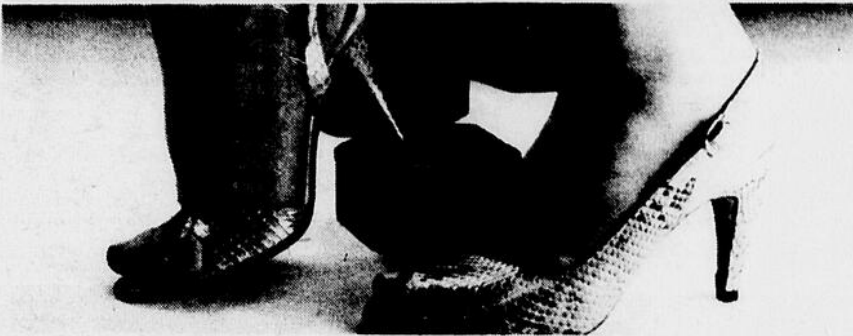
Une bonne saison s'annonce dans cette catégorie où les couleurs vives et les rayures donnent du piquant à la mode. L'espadrille de toile, de coton à mailles ou de coton satiné, attachée sur la jambe attirera les regards... les sandales dénudées à talons bas fabriquées de cuirs multicolores, escarpins plats décorés de noeuds papillon... ballerines à empeigne garnie de tressage multicolore... ces modèles auront un succès certain.



Les talons bas

Pour le jour, les talons bas sont un élément des collections d'été de nombreux fabricants canadiens de chaussures. De gauche à droite: empeigne de cuir entrelacé beige et bronze, semelle lamellée, par

Bootlegger; l'or de la piqûre du plateau et du passepoil caractérise ce soulier bas de cuir beige, par Rosita; un autre escarpin à empeigne de cuir entrelacé kaki pâle et or, par La Vallée. (Photo Centre de la Chaussure du Canada).



Les reptiles

Les peaux de reptiles aux riches couleurs rehaussent l'attrait des chaussures d'été. Ce duo canadien, de gauche à droite: chaussure à bride, en peau de serpent bleu fini nacré, talon haut, par Natale; cette chaussure à

bride à bout ouvert se distingue par son cuir de cobra peint à la main en teintes de gris et de rose, par Denny Stewart. (Photo Centre de la Chaussure du Canada).

Vente finale

jusqu'à

50%

centre régional manicouagan

VACANCES RAC

de rabais.

chaussures pour elle* et lui

des chaussures de 45,96\$ à 94,96\$ réduits jusqu'à 9,96\$ à 49,96\$.

la vente débute cette semaine dans nos 33 boutiques et elle dure jusqu'à épuisement de la marchandise.

* les sacs à main sont aussi en réduction.

la mode à vos pieds **Salon Six**

Ne laissez pas les insectes gâcher votre été

L'été n'apporte malheureusement pas que le soleil, il nous amène également certains insectes, particulièrement indésirables comme nos fameux «maringouins».

Les spécialistes ont dénombré plus d'une trentaine d'espèces et on sait qu'à peine trois générations de moustiques peuvent donner naissance à plus de 30 millions de bébés. Autant s'y faire puisqu'on ne peut pas tous les exterminer.

Ce qui attire les moustiques, c'est avant tout la chaleur et l'odeur de l'organisme de l'homme. Il est donc conseillé de rester plus calme possible car le fait de s'énerver augmentera considérablement la chaleur de votre corps et vous serez une cible encore bien plus tentante pour l'ap-

pétit de ces insectes voraces. Il est également recommandé de s'abstenir de boire de l'alcool.

Le meilleur moyen pour éviter les piqûres de maringouins, de mouches noires, de brulots ou de mouches à chevreuil est de se couvrir la tête et de s'habiller de vêtements clairs. Certains ingurgitent des vitamines B ou de la chlorophylle.

A part certains appareils électriques coûteux, il y a les aérosols mais ils ne sont pas très efficaces parce que très volatiles. Les mêmes formules se vendent en crème. C'est plus efficace, moins coûteux et cela évite les accidents possibles avec les aérosols.

Pour un chalet ou une maison, le chasse-

moustique est encore ce qu'il y a de mieux. Bien sûr, il y a les moustiquaires mais si vous avez des enfants qui rentrent ou qui sortent toute la journée et qui laissent entrer les mouches et les moustiques, c'est encore la meilleure solution.

Pour soulager la douleur causée par une piqûre de moustique ou de mouches, il n'y a rien de tel que l'alcool. Il existe aussi en pharmacie des savons désinfectants en liquide qui apaisent les malaises des piqûres. Quand il s'agit de piqûres de guêpe ou d'abeille, il est préférable avant, d'enlever le dard de la peau et ensuite de désinfecter.

Si vous ne pouvez vous débarrasser de ces bestioles, évitez-les et protégez-vous contre leurs attaques.



Les petites filles dans l'vent

La combinaison knicker piquée de petits pois avec une veste de garçon de bar et un ensemble nautique qui fera sensation. Tout coton, bien sûr et qui feront parler d'eux tout l'été. (Conseil Canadien du Coton).

Boutique

AU TY-SU

Tissus imprimé
et uni

115 et 150 cm de large,
GRAND SPECIAL

\$1.00

le mètre

Centre régional Manicouagan
589-9052

VACANCES

RAC

Boutique

Mille et une Nuits

CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN, HAUTERIVE

a pensé à ton papa!

Grand choix
de pipes
de qualité

Montre
de poche

Montre de
marque
Cardinal

Ensemble
de plumes
de coupe

Serviette
avec
calculatrice

Bijoux
or 10k

et plusieurs autres spéciaux
en magasin

Gravure de bijou et trophée;
Nettoyage de bijoux et
perçage d'oreilles

VACANCES

RAC

Au pays des Montagnais

Les Montagnais de la Manicouagan étaient essentiellement nomades. Avant l'arrivée de l'homme blanc sur le nouveau continent, les Indiens se rendaient sur leurs terres de chasse en hiver et revenaient vers les rivières pour la pêche en été.

Chaque tribu montagnaise possédait son territoire de chasse à travers duquel chaque famille avait sa zone délimitée. Les Indiens habitaient un village et voyageaient en groupe pour se protéger et collaborer pour la chasse et la pêche. Le rôle du chef était de prendre les décisions concernant la chasse et le maintien de l'ordre dans les camps. Ils habitaient des wigwams coniques en écorce de bouleau. Cette race d'autochtones est marquée par un tempérament jovial et affectionnait particulièrement les fêtes communautaires. L'éducation des enfants consistait en l'apprentissage des moyens d'assurer leur subsistance et d'aider leurs parents. Plusieurs jeux encore populaires

se pratiquaient et entraînaient des compétitions: bilboquet, ficelles, crosse, cerceau, etc. Nombre d'activités que l'on pratique aujourd'hui sont inspirées de cette culture, comme par exemple le camping ou le canotage.

Mais d'où leur vient ce nom de «Montagnais»?

Les explorateurs les baptisèrent ainsi à cause des formations montagneuses de leurs terrains de chasse. Ces explorateurs arrivèrent à la fin du quinzième siècle et nommèrent ce peuple «Indios», croyant fermement être arrivés en Indes. Christophe Colomb mentionne des «Indios», dans une lettre datant de 1493, qui l'accompagnaient lors de son voyage de retour en Espagne. Mais les véritables premiers blancs avec qui les Indiens aient eu affaire, sont les Basques, avec qui ils faisaient le troc de marchandises. Ces échanges se continuent avec les Français de plus en

plus nombreux vers la fin du seizième siècle. A partir de ce moment, la traite des fourrures remplace la pêche comme principale activité des Indiens. On établit un poste de traite à Tadoussac, et c'est en 1603 qu'à cet endroit Champlain rencontre les Algonquins, les Montagnais et les Hurons qui célèbrent une victoire contre les Iroquois. Champlain s'allie avec les Montagnais, et les missionnaires tentent de les convertir à la foi catholique, mais la Conquête de 1760 met un terme aux missions religieuses installées chez eux. C'est vers les années 1800 que les célèbres pères Oblats, Arnaud et Bahel, remplissent leur mission d'évangélisation chez les Montagnais.

Au milieu du 19ième siècle, l'exploitation forestière est entreprise sur la Manicouagan, rendant la chasse de plus en plus difficile pour les Montagnais. On construit alors les premières réserves de la région à Betsiamites et à Les

Betsiamites

«Betsiamites», mot provenant du dialecte montagnais qui signifie «là où il y a des lamproies». La rivière qui porte ce nom, était autrefois la principale voie qui menait les Montagnais à leurs terres de chasse pour la saison hivernale.

Pour se rendre à la réserve, il suffit de prendre une route secondaire dont l'embranchement se situe après la rivière. Un comptoir de la Baie d'Hudson s'y trouvait

déjà en 1859. Le gouvernement y établissait la réserve l'année suivante, ce qui donnait aux Indiens le droit de la pêche au saumon dans la rivière et certains privilèges de chasse.

Les pères Oblats, quant à eux, y érigent une mission. Les pères Arnaud et Babel, premiers missionnaires résidents, étaient très appréciés par les Montagnais de la réserve, et y vécurent jusqu'en

1911. Ces deux grands évangélisateurs moururent à Pointe-Bleue, mais leurs corps furent ramenés à Betsiamites en 1948.

Le village prenait forme en 1862 avec la construction d'une école, d'un presbytère et d'une église. Mais une chapelle datant de 1681 y avait été construite auparavant par le père Crespien, au fond de la baie. Elle servit de mission pendant 50 ans.

Si on continue sur la route, on traverse la rivière Papinachois, comprise dans la réserve. Cet autre terme veut dire «j'aime à rire un peu».

L'économie de cette réserve repose aujourd'hui sur la scierie, le piégeage, le tourisme, l'artisanat et le commerce. Betsiamites représente encore la capitale des Montagnais de la Côte-Nord et leur point de rassemblement.

N'oubliez pas papa

589-3202

Centre régional Manicouagan,
Hauterive



Galerias

de l'habit

VACANCES
RAC

Pour la fête des pères

20%

sur toute la marchandise en
magasin à prix régulier.

Lot d'habits

rég. \$220.00, spécial:

\$150.00

avec chemise, cravate
et une paire de bas.

Nouveau! Nouveau!

VACANCES
RAC

Bientôt,
cassette
vierge pour
vidéo

V.H.S., durée de 8 heures,
Rég. 39,95, spécial:

34,95\$



A TOUS LES INTERESSES:

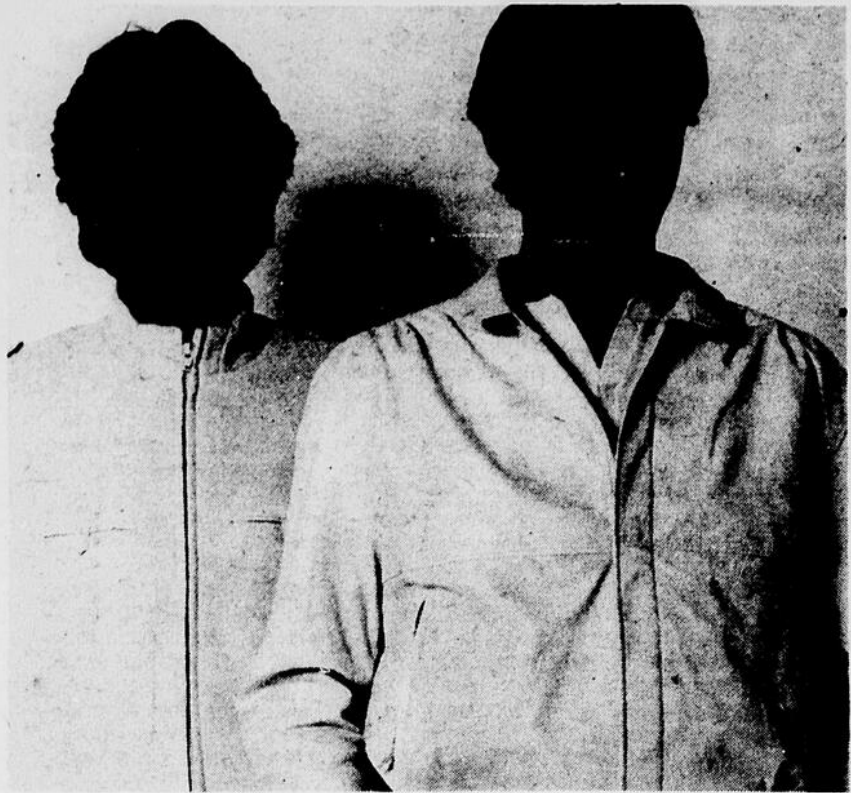
Formation d'un club vidéo vassette V.H.S.

- Différentes catégories de film
 - Pour toute la famille; enfants et adultes seulement
- Pour plus d'information:

Equipement

électronique Côte-Nord

589-4994



Le blanc pour hommes

La douceur et la souplesse du daim interprétés dans des coupe-vent à petits détails d'épaulettes ou de fronces aux épaules par Robert Chernin qui a choisi un doux ton de chamois et du blanc pour sa collection sport.

Les gravures de mode du XVIII^e siècle nous présente le "dandy", cet homme habillé avec un soin particulier dont l'allure prit naissance à Londres.

Le beau Brummel le plus célèbre des "dandys" déclarait que la seule chose qu'un homme avait le droit de faire remarquer dans son habillement, c'était sa coupe impeccable; il mit ce principe en pratique au cours de son existence. Elevé à Eton, en

Angleterre, il y conquit la célébrité autant par sa paresse que par ses vêtements irréprochables. Puis il fut, à Londres, le modèle des élégants.

Pendant un siècle le costume masculin a évolué à pas de tortue et Londres en a été longtemps le centre tant par la perfection des coupes que par l'excellence des tissus et la réputation des tailleurs anglais.

Le costume variait peu. Les vestes étaient

tantôt à devant croisé, à simple boutonnage, à deux boutons dont on attachait que celui du haut, à trois boutons dont on attachait que celui du milieu! Les pantalons furent étroits ou très larges pour redevenir étroits.

Ils furent sans revers, avec revers et encore sans revers. Le gilet compléta le costume

trois morceaux: disparut, puis revint. Les revers tailleurs subirent les modifications de diverses largeurs. Mais du-

rant des décennies le costume masculin restera dans des normes sévères qui donneront peu de latitude à l'individualité. Pourtant on dit que dans l'espèce animale les femelles sont ordinairement comparées aux mâles: le lion et sa crinière, le paon et sa queue somptueuse qu'il étale pour en faire admirer les somptueuses couleurs.

Il est dommage que le mâle de l'espèce humaine n'ait pas su revenir aux brillantes traditions de sa parure et qu'il soit resté fidèle aux teintes sombres et fondues et que sa tenue n'ait jamais repris l'éclat des temps passés.

C'est sans doute à cause du long emprisonnement dans des cols empesés et des pantalons confortables que nous sommes encore surpris, en 1981, devant les changements qui se sont faits depuis la dernière décennie alors que les hommes ont découvert les jeans, les blousons et les chemises souples, qu'ils se sont hasardés à porter des chaînes autour du cou et de gros médaillons sur leur poitrine velue. Les traditionalistes, hommes et femmes ont du mal à accepter cette renaissance dans l'habillement masculin.

Mais de plus en plus, la haute couture se penche sur la mode masculine et innove alors qu'une jeunesse avide de changement fera peut-être pencher la balance vers une nouvelle attitude qui sortira l'uniforme des placards pour y laisser entrer une diversité de

La mode Monsieur

vêtements ou l'élégance portera d'autres noms que marine, gris et noir.

Nos jeunes couturiers canadiens ont été des avant-gardistes dans le domaine de la mode masculine en utilisant du daim, du chevreau, du cuir souple et mat. Des gilets, des blousons, des coupe-vent convenant à tous âges. De la jeunesse, de la finesse, de l'élan.

Des costumes aux coupes souples tout en restant un peu traditionaliste tentent de traverser le pont avec de nouvelles textures, de nouvelles couleurs, de nouvelles hardiesses dans les pantalons et vestes interchangeableables. Le velours a permis des innovations et la toile a été acceptée comme tissu pour l'été.

Il y a certains couturiers hardis comme Normand Martel qui aime le vert et fait des vêtements de pluie dont un "hypermalléable", est un imperméable qui peut se porter de plusieurs façons et dont la poche qui est un fourre-tout est à la hauteur du genou. La ceinture se passe autour du cou et s'attache à la taille! Ça n'est pas pour monsieur tout-le-monde, évidemment.

Il y a aussi Michel Robichaud qui innove lentement mais sûrement dans des vêtements tou-

jours merveilleusement bien coupés. Cette année chez Michel, les tendances pour le printemps-été comportent certains points importants: une révolution par la couleur dans la mode masculine; les hommes peuvent abandonner leurs tristes costumes marines; les chemises, tricot, vestes et pantalons se coordonnent harmonieusement.

La ligne générale des vêtements se résume ainsi: la souplesse est de bon ton; les carrures sont naturelles; les cols et revers sont étroits; la taille est plutôt basse; les vestes sont sans fente; les pantalons sont avec ou sans pli, mais tous avec revers.

Quant aux coloris favoris, quatre grandes familles de couleurs vous feront passer successivement du blanc cassé au gris-fumé, au taupe-rosé et au bleu délavé.

Pour le jour, les toiles, les popelines, les aspects bouclés et naturels sont toujours là. Pour le soir, les alpagas et les tissus soyeux s'harmonisent aux cravates imprimées.

Les défilés de mode pour hommes connaissent peu de succès si ce n'est que pour un auditoire composé de marchands de merceries de province venus en ville pour faire leurs achats ou pour le personnel des

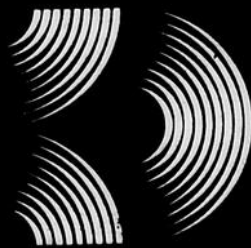
manufactures qui viennent grossir le nombre d'invités.

Ils ne sont pas prêts à être possédés par ce démon de la coquetterie qui fait courir des milliers de femmes à tous les défilés de mode présentés à chaque saison à raison de deux ou trois par semaine dans les grandes villes et où pour \$15 ou \$20 on déguste un déjeuner chaud ou plus ou moins chaud en regardant passer les dernières créations Saint-Laurent, Marc Bohan, Kenzo, Jousse, Léo Chevalier, Michel Robichaud, François Guenet, Ralph Lauren, Jean Muir, Anne Klein, ou Gucci, sans aucune intention de faire l'achat d'un de ces vêtements et sans même savoir s'ils sont importés de France, d'Angleterre, d'Italie, de New York ou s'ils sont fabriqués chez nous.

Autre sexe... autres fantaisies, direz-vous. Mais aussi longtemps que les hommes seront heureux dans leurs costumes traditionnels (on pourrait dire leurs coutumes), les créateurs de mode masculine auront bien du travail sur la planche pour leur faire changer d'idée du jour au lendemain.

Qui pourrait dire qui a raison dans cette histoire de mode?

 <p>Passé Partout Vol 1 rég. 8,98 - spécial: 5,99</p>	 <p>Passé Partout Vol 2 rég. 8,98 - spécial: 5,99</p>	 <p>Passé Partout Vol 3 rég. 8,98 - spécial: 5,99</p>	 <p>Gronigo rég. 8,98 - spécial: 5,99</p>	 <p>Nicole Croisille rég. 9,98 - spécial: 7,49</p>
 <p>Diane Tell rég. 10,98 - spécial: 7,99</p>	 <p>Beatles rég. 10,98 - spécial: 7,99</p>	 <p>Peter Pringle rég. 9,98 - spécial: 6,99</p>	 <p>Claude Dubois rég. 9,98 - spécial: 6,99</p>	 <p>Corbeau rég. 9,98 - spécial: 6,99</p>



kebec disque

Centre régional Manicouagan, Hauterive 589-5464

Le soin des mains

Sauf quelques crèmes, davantage destinées à préserver les mains contre les gerçures occasionnées par le froid ou les effets nocifs des travaux manuels, peu de fabricants de cosmétiques se soucient d'offrir des produits propres à embellir les mains.

Jusqu'à maintenant, ces fabricants se sont peu préoccupés vraiment de nos mains. Et pourtant, s'il est relativement possible de camoufler les rides du visage, il est pratiquement impossible de cacher le vieillissement des mains, ces mains qui trahissent impitoyablement l'âge d'une femme.

On aura beau passer chez le chirurgien esthétique, se faire "déplisser" le front, remonter les joues et le cou affaissés, "effacer" les pattes d'oie qui s'étirent au coin de l'œil, on devra porter des gants jour et nuit si l'on veut vraiment faire oublier l'âge qu'on a!

Pour combler cette négligence à l'endroit de nos mains les chimistes se sont penchés sur leurs éprouvettes pour nous donner des moyens réellement efficaces de mettre nos mains à l'abri non seulement des nuisances des temps modernes mais également du vieillissement.

Soigner ses mains autant que son visage

C'est le mot d'ordre lancé par les responsables de la cosmétologie.

Mais comment? C'est tout un problème.

L'épiderme est soumis constamment à des agressions et il est exposé non seulement à la pollution de l'air mais aussi à l'action d'innombrables produits chimiques. La ménagère manipule lessives et détergents, l'automobiliste est souvent obligé de toucher un moteur ou des roues pleines d'huile et de graisse, la bricoleuse a aussi de multiples occasions d'exposer ses

mains, sans oublier celles d'entre nous qui jardinent.

A moins de toujours porter des gants de protection, il est impossible d'éviter les effets nuisibles de ces produits et substances.

Et, si la peau en souffre, c'est encore pire pour les ongles.

Mais ces derniers sont aussi exposés à d'autres agressions. Le stress est à l'origine d'un accroissement spectaculaire du nombre de femmes et surtout de jeunes filles qui se rongent les ongles.

Bref, il est vraiment temps qu'on s'occupe de nos mains, qu'on nous donne les moyens de les soigner efficacement.

Les ongles

Souvent révélateurs, ils trahissent un état de santé déficient, de sorte que les médecins en les regardant peuvent déjà tirer certaines conclusions avant même d'avoir examiné leur patient.

Des striures, des taches et surtout une fragilité excessive se traduisant par des cassures, indiquent toujours que l'organisme est déficient. Les allergies

Si les laques dont on se

sert actuellement sont soumises à des tests anti-allergiques, elles peuvent quand même provoquer des réactions chez certaines femmes. Et, de toute manière, elles risquent souvent d'abîmer les ongles quand elles sont utilisées

constamment. Il est toujours nécessaire de prévoir quelques semaines de repos pour leur permettre de respirer. Pour éviter l'emploi abusif de dissolvants, on vient de mettre au point, un produit spécial. Il

suffit de tremper ses doigts dans un mélange de dérivés déminéralisés et adoucis par de la lanoline; le faible pourcentage d'acétone agit sans attaquer les ongles.

Chaussures pour hommes: style et couleurs

L'élégance et le confort caractérisent les collections de chaussures printemps-été 1982 pour hommes. Les mocassins avec attaches à glands, les modèles "loafer", les modèles fourreau et les oxfords jazz sont de

nouveaux offerts ce printemps, mais on une allure plus raffinée: bouts plus étroits, semelles moins larges et talons plus bas. Les sandales prendront également la vedette cet été.

Les cuirs printemps-été sont plus souples et ont un fini naturel lustré, peau de daim, cuir

de reptiles, tels le lézard et le serpent, soit pour l'empeigne ou comme garniture. Le chevreau est aussi en vogue.

Les formes des chaussures sont moins sévères, le populaire fourreau California et le modèle cousu Blake accroissent le confort des chaussures tout-aller masculines. La souplesse est améliorée par l'utilisation de matériaux légers et flexibles pour le dessous de la chaussure, tels que le vibram et d'autres matériaux synthétiques.

Les couleurs printemps-été, terre, kaki,

crème et os remplacent les blanc, taupe, tan, ponce, suède dominant les collections tout-aller.

Le regain de popularité des souliers habillés a causé le retour des peaux gris, marine et noir. On trouve des teintes plus unies, et moins de finis brûlés.

A l'avant-garde ce printemps-été

Le fourreau California dans de pâles teintes estivales... souliers lacés de cuir perforé ou tressé... à

semelles légères... modèles cousus Blake, lacés, à semelles de cuir... mocassins cousus à la main... modèles "loafer" et mocassins à attaches à glands ou languettes... fourreaux habillés fabriqués de lézard et de peaux vernies, ou uniquement de lézard ou de serpent... légers bottillons de cavalerie, version printemps... la véritable botte de cow-boy... les sandales en grand nombre.

Salon de coiffure

Elle et Lui



Coiffure unisexe.

Avec ou sans rendez-vous:

589-5606

Centre régional Manicouagan

8 coiffeuses diplômées à votre service.

Pour une coiffure remarquée,

salon
Elle et Lui



Guilda, propriétaire de ce salon, vous annonce que la coiffeuse Gina Dubé fait maintenant partie de son équipe.

Blais Chaussures

Centre régional Manicouagan, Hauterive

589-9092

Souliers pour dames tout-aller

genre sandale en blanc et noir, rég. \$7.99 spécial:

\$5.00

Souliers pour hommes

très légers pour la belle saison, rég. \$15.99 spécial:

\$9.00



Les petites réceptions d'été pas compliquées

La belle saison nous amène des amis de partout. Préparer les repas d'été ne doit pas nous tenir à la cuisine pendant des heures et les aliments présentés doivent être frais et agréables à déguster sur le patio, autour de la piscine ou allongés dans les chaises de parterre.

Prendre des repas froids l'été, c'est toujours un plaisir. Mais peut-être êtes-vous ennuyé de l'éternel sandwich tel qu'on vous l'offre lors des pique-niquer, des lunches et des repas sur le patio?

John Montagu, Comte de Sandwich, ne sera sûrement pas offusqué si vous modifiez légèrement à la mode du Danemark, le mets auquel il a donné son nom.

Même si leur origine est danoise, d'excellents sandwiches à ciel ouvert peuvent être confectionnés avec des aliments canadiens. Pour bien débiter, choisissez une mince tranche de votre pain favori. Par la

suite, laissez libre cours à votre imagination et créez vos propres chefs-d'oeuvre.

Pratiquement tout peut être utilisé sur un sandwich à ciel ouvert. Rappelez-vous cependant que pour être nutritif, il faut y retrouver des aliments qui sont des sources de protéines, de vitamines, de minéraux et de cellulose.

Disposez de façon élégante des restes de viande et de volaille sur un sandwich à ciel ouvert. Du fromage, une préparation à base de fromage ou encore des oeufs cuits durs peuvent remplacer avantageusement la viande.

Le sandwich étant ouvert, la garniture est donc un élément très important. Des tranches de concombre ou de tomates, des germes de luzerne ou de haricots en rehausseront l'apparence. De même des carottes et du chou râpé leur confère une texture intéressante.

Comptez-vous vos calories? Si oui, il n'est plus nécessaire de vous priver d'un bon sandwich puisqu'en le confectionnant à la mode danoise, vous n'utilisez qu'une tranche de pain. Empilez-y laitue et tomate, échalotte et piment vert hachés mélangés à du fromage cottage et voilà presque un mini gratte-ciel débordant de fraîcheur et de couleur mais peu élevé en calories.

Les sandwiches à ciel ouvert sont la solution idéale à vos goûters d'après-midi ou de fins de soirée. Cet été, faites preuve de créativité en dressant une table remplie de denrées canadiennes fraîches et laissez vos convives préparer eux-mêmes ce type de sandwich.

Pour éveiller votre imagination, Pauline Vallières-Klosevych, conseillère en alimentation à Agriculture Canada, vous suggère ces deux succulentes recettes estivales.

Ciel ouvert au poulet

375 mL de poulet cuit, grossièrement haché
50 mL de céleri finement haché
50 mL d'oignon vert haché
30 mL de vinaigrette
1 mL de sel
0.5 mL de poivre

6 tranches de pain de seigle, beurré
100 mL de fromage Suisse râpé
6 tranches de marinade aux concombres

Mélanger poulet, céleri, oignon, vinaigrette, sel et poivre. Étendre 50 mL de ce mélange sur chaque tranche de pain. Garnir de 15 mL de fromage râpé. Griller jusqu'à ce que le fromage fonde (de 2 à 3 minutes). Garnir de marinades. Quantité: 6 sandwiches.

Ciel ouvert au fromage et germes de haricots

1 paquet (250 g) fromage à la crème, ramolli
25 mL de lait

500 mL de germes de haricots
50 mL d'oignon vert haché
25 mL de céleri finement haché
2 mL de sel
8 tranches de pain de seigle

Mettre en crème fromage et lait. Ajouter, en brassant, le reste des ingrédients, sauf le pain. Étendre 70 mL de ce mélange sur chaque tranche de pain. Garnir d'une tranche de tomate, au choix. Quantité: 8 sandwiches.

Des amuse-gueules pour les repas d'été

Réduisez votre consommation de calories ainsi que le temps que vous passez dans la cuisine en servant à vos invités ces amuse-gueules nutritifs!

Laissez aller votre imagination en préparant une farce au choix, pouvant varier d'un jaune crémeux avec

mayonnaise, beurre et assaisonnements, à une farce comprenant fromage et thon ou même du crabe, des crevettes, des huîtres et... du caviar. Pendant l'été, gardez une provision d'oeufs cuits durs au réfrigérateur de sorte que lorsque vous recevrez une visite inattendue, vous pourriez PARTIR EN OEUF et les

surprendre avec ces succulents hors d'oeufs. Ils sont simples à préparer, économiques, nutritifs et feront une élégante addition à une grande assiette de sandwiches ouverts pour un repas d'été en plein air.

6 oeufs cuits durs
2 cuillerées à table de beurre
2 cuillerées à table de mayonnaise
1/4 de cuillerée à thé de moutarde sèche
1/2 cuillerée à thé de jus de citron

Purée aux oeufs épicés

- quelques gouttes de sauce Tabasco
- pincée de sel

Épargnez \$10.00

Lampe de bureau Luxo

Avec base, en métal émaillé entièrement. Ajustable. Ampoule 75 watts non inclus. Choix de couleurs assorties. Prix rég.: \$35.00
Spécial E.B.N.:

\$25.00



Épargnez \$20.00

Calculateur Sharp portatif

Aux fonctions pratiques d'impression et de calcul qui tient facilement dans la main. Prix rég.: \$89.95
Spécial E.B.N.:

\$69.95



EBN

Équipement Bureau du Nord

Centre régional Manicouagan
589-8677

CHARGE X

VISA

master charge

ACCEPTÉES

Centre Régional Manicouagan 589-9805



Bacon en vrac, frais

1.65

LB.



Boeuf haché mi-maigre, frais

1.69

LB.

Bouteille de Coke

750 ml

59¢

CH.

Pour bronzer en toute sécurité et jouir de l'été au maximum

Les modes d'été exposent davantage l'épiderme aux rayons du soleil. L'organisme en a grandement besoin après les longs mois d'hiver. En plus, un corps bronzé n'est-il pas un signe de santé, sans parler des avantages évidents du côté esthétique.

Les personnes au teint basané semblent merveilleusement à l'aise dans leur peau. En les regardant, on ne peut pas faire autrement que de les envier.

Dangers et précautions à prendre

Cependant, c'est un lieu commun d'affirmer que l'exposition au soleil n'est pas sans danger. Quelques précautions élémentaires s'imposent de soi, surtout durant les premières semaines de la saison estivale.

Au début, il faut limiter à une quinzaine de minutes le premier bain de soleil de la saison, pour ensuite augmenter graduellement la durée d'exposition. Il est également important de ne pas oublier d'appliquer le produit de bronzage avec filtre solaire qui convient à son épiderme, à son teint, ainsi qu'au degré de bronzage déjà acquis.

Certaines parties du visage, comme le nez et les lèvres sont plus sensibles à l'action du soleil. Il est donc bon de les protéger davantage en se servant d'un produit de bronzage contenant un superfiltre, ou en faisant des applications plus fréquentes d'un produit qui laisse passer plus facilement les rayons de soleil.

Il est très important aussi d'appliquer selon le besoin, des crèmes hydratantes pour compenser les pertes d'humidité et d'huiles naturelles de la peau.

Enfin, dernière recommandation, lorsque le soleil est à son plus fort, entre 10 heures et 14 heures. Durant cette période de la journée, les rayons ultra-violet sont plus puissants. C'est là qu'on doit redoubler de prudence.

Durée d'exposition recommandée

	1er jour	2e jour	3e jour
Teint clair	15 min.	25 min.	30 min.
Teint moyen	20 minutes	30 minutes	35 min.
Teint foncé	25 min.	35 min.	45 min.

Coups de soleil

Malgré toutes ces précautions, les risques de coups de soleil sont toujours possibles. Que faire dans un tel cas?

Si le coup de soleil est assez léger, prendre un bain tiède, appliquer des compresses humides là où la douleur est plus vive et prendre beaucoup de repos est le meilleur remède. L'aspirine peut également aider.

Les lotions ou pommades contre les brûlures provoquées par le soleil que l'on peut se procurer un peu partout sans ordonnance médicale, contiennent souvent des anesthésiques locaux. À moins de bien les connaître, il faut user de prudence dans leur emploi, à cause des possibilités d'allergies que peuvent présenter certains de ces produits.

Finalement, si vous jugez que la brûlure causée par le soleil est grave, que des cloques se forment, que surviennent des douleurs, que la fièvre, des frissons et des nausées font leur apparition, il ne faut pas hésiter à consulter le médecin. C'est là la meilleure façon d'éviter des complications plus sérieuses et de passer l'été sans autres problèmes.

Couper les oeufs sur le sens de leur longueur. Enlever les jaunes et en faire une purée dans un petit bol. Ajouter le reste des ingrédients. (Le beurre donne une certaine consistance lorsque la farce est placée au réfrigérateur et en améliore la propriété de conservation).

Remplir les moitiés d'oeufs avec la purée ou encore:

- du caviar rouge ou noir et une brindille de cornichon dill
- du bacon cuit émietté
- du saumon fumé
- un morceau de saumon fumé recouvert de fromage à la crème et roulé.
- Ensuite, vous pouvez les couper de sorte à former de petits "escargots"
- une huître fumée; ou placer une huître dans une moitié d'oeufs et en recouvrir les bords avec la purée.
- des crevettes.

Oeufs farcis au Crabe

Au mélange de base des jaunes d'oeufs, ajouter 1/3 de tasse de viande de crabe et 2 cuillerées à table de céleri finement haché. Remplir les moitiés d'oeufs et garnir le tout avec du persil.

Oeufs farcis au Fromage

Au mélange de base des jaunes d'oeufs, ajouter 6 cuillerées à table de fromage bleu émietté, 1/2 tasse de fromage à la crème fondu et du persil finement haché. Remplir les moitiés d'oeufs et garnir avec une autre portion de persil.



CENTRE REGIONAL
MANICOUAGAN,
HAUTERIVE



VACANCES
RAC

BOUTIQUE UNISEX

Vagabond

CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN, HAUTERIVE
589-6330

Lot de jeans
en denim pour homme et dame
25 \$

Avec tout achat de 25 \$ et plus obtenez gratuitement un **FREEZE BEE VAGABOND**

Lot de jeans
de couleur pour homme et dame
20 \$
et
25 \$

Vagabond habille tout le monde...



LES TEE-SHIRTS

Trois tee-shirts tout coton pour accompagner des pantalons en coton kaki ou marine comme celui au centre qui s'orne d'un empiècement rouge et blanc. Les kakis, le twill marine, le serre-tête et les souliers. (Photo Marc Lullier pour le Conseil canadien du coton).



LE BLOUSON

Vedette de l'été pour le sport, le blouson voyage bien et accompagne pantalon, culotte ou jupe. Ici il est en gabardine de coton blanc aux rayures marine et rouge. Un galon coulissant aux hanches et au capuchon. Porté avec chemisier blanc en fines mailles et pantalon ciré marine.

Le succès éclatant du coton



LES BLEUS

Bleu marine, bleu azur et bleu denim pour ces trois pantalons en coton. Trois pantalons, trois coupes différentes... mince, large ou rétrécie aux chevilles. Des détails accentuent la nouveauté de ces pantalons: des plis, des clous, des broderies et des poches plaquées. Les blouses sont en coton, évidemment, à ruchés, à empiècement fantaisie, unies ou quadrillées.



LA MODE ACTIVE

En denim de coton, bien sûr, par Lee Jeans du Coton. A gauche: un short plissé, à revers et une blouse à carreaux. Au centre: un jeans mince et sophistiqué style Saint-Malo avec poches à glissières devant et une chemise à fines rayures. A droite: un nouveau denim délavé couleur ardoise pour une jupe classique à double piqûres devant et une fraîche blouse tout coton à carreaux ombrés. (Conseil canadien du coton).

Mode ÉTÉ

Lot de jeans et pantalons de toile à: 22 \$

VACANCES RAC

à vos 2 boutiques

LE CIRQUE

centre régional manicouagan

Bonnes vacances!

golfe + nationales



AGENCE COMMERCIALES DU golfe nationales

JOSEE OUELLET, C.d'A.Ass.

600, boul. Lafleche, Hauterive, Bur 589-5555

Place Lasalle, Baie-Comeau, 296-5555

Le temps des vacances permet de bien regarder nos enfants

"Nous regardons constamment nos enfants sans souvent les voir vraiment" écrivait une mère après avoir assisté à la présentation d'un film tourné par la division de la santé et du bien-être de la compagnie d'assurance-vie La Métropolitaine.

Les vacances procurent le temps nécessaire à bien regarder les enfants, non seulement pour les voir grandir et s'amuser, mais pour leur faire subir des examens chez le médecin et le dentiste.

C'est aussi le temps de vous assurer qu'il reçoit tous les vaccins et les injections de rappel, y compris l'immunisation nécessaire contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio et la rougeole.

Il est à conseiller de faire immuniser les enfants approchant l'adolescence contre les oreillons, tout particulièrement les jeunes garçons n'ayant jamais souffert de cette maladie.

Il est sage de tenir une fiche de santé comprenant les dates d'immunisations et de certaines remarques au sujet des maladies de l'enfance, des allergies et des soins spéciaux qui ont été donnés. La fiche

de santé vous sera d'un précieux secours si vous devez consulter un autre médecin ou si l'école vous demande certaines précisions sur la santé de votre enfant.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les parents ont tendance à ne plus le faire examiner périodiquement. Même si l'enfant se porte à merveille, il convient de l'amener régulièrement au cabinet du médecin ou à un dispensaire pour le faire examiner ou vacciner, s'il y a lieu, et pour qu'il reçoive les injections de rappel nécessaires.

Votre médecin sera ainsi en mesure de dépister les premiers symptômes de troubles physiques. En voyant l'enfant lorsqu'il est bien portant, le médecin a aussi l'occasion d'observer le développement social, physique et intellectuel de l'enfant.

Le rôle des parents

"Robert était mal en train, c'était évident!"

Les yeux larmoyants et injectés: c'était bien la rougeole... Ah, si seulement il avait été immunisé à temps!"

"Marie ne semblait avoir qu'un rhume bénin. Je lui permis donc d'aller à la classe. Plus tard l'infirmière m'appela

pour me demander de venir chercher Marie. Le médecin me dit qu'il s'agit d'un virus de trois jours qui s'est propagé dans la région".

"Jeannot a une démarche singulière; l'un de ses pieds est tourné vers l'intérieur, mais avec le temps cela disparaîtra peut-être? Je me demande si je ne devrais pas consulter un médecin?"

Lorsque quelque chose ne va pas chez l'enfant, qu'il n'est pas tout à fait lui-même, la majorité des parents le remarquent. Peut-être n'est-ce qu'un teint pâle, peut-être n'est-ce qu'un regard terne; peut-être est-il entêté, fatigué, irritable. Quelquefois une démangeaison signale le début d'une maladie. Souvent dans une situation semblable, les parents ne savent que faire.

Devez-vous envoyer l'enfant à l'école?... appeler le médecin?... communiquer avec l'infirmière de l'école? Quels sont les règlements de l'école quant aux absences motivées par la maladie? Il n'existe pas de solution commode dans chacun de ces cas. De plus, si le père et la mère travaillent, d'autres complications surviendront à moins qu'on ait pris, au préala-

ble, des dispositions pour parer à cette situation.

Si l'enfant ne semble pas dans son assiette ou se plaint de malaises, il serait peut-être bon de choisir l'une des mesures suivantes:

- lui imposer un repos et, autant que possible, le garder temporairement à l'écart des autres enfants;
- prendre sa température s'il se sent fiévreux ou s'il est frileux;
- communiquer avec le médecin, décrire les symptômes et suivre les directives qu'il vous donnera;
- appeler l'école si les règlements l'exigent, en cas d'absence.

Il va sans dire que les parents tiennent à ce que leurs enfants reçoivent les soins médicaux et dentaires nécessaires. L'idéal, c'est de voir à ce que le pédiatre ou votre médecin de famille fasse subir à l'enfant, des examens de santé périodiques, y compris les examens exigés par la direction de l'école.

Il vous incombe de communiquer à l'école les constatations faites au sujet de l'état de santé de votre enfant. Par exemple, si l'enfant souffre d'une maladie chronique, tels que le diabète, l'épilepsie ou l'asthme, l'infirmière et l'instituteur doivent être

mis au courant pour qu'ils puissent savoir comment agir en cas d'urgence. D'ailleurs les dossiers médicaux des écoliers restent toujours confidentiels; seules les personnes responsables directement de la santé de l'enfant ont besoin d'être au courant. La plupart des enfants handicapés physiquement peuvent vivre une vie normale si les symptômes sont diagnostiqués à temps et maîtrisés par la médecine.

Étant donné que l'infirmière de l'école est bien souvent en mesure de vous conseiller et de vous diriger vers des spécialistes de bonne réputation, il est bon de discuter avec elle, lorsque vous croyez que votre enfant a quelque problème du point de vue de la santé.

En cas d'urgence

Gardez-vous votre sang-froid!

Étant donné qu'on ne peut prévenir tous les accidents, il est sage de savoir comment se comporter en cas d'urgence.

Une liste des numéros de téléphone à composer en cas d'urgence peut vous épargner des secondes précieuses si elle est placée bien en vue et près de l'appareil.



Le temps des vacances

Ils sont jeunes... ils sont beaux... ils sont surtout en bonne santé. Aidez-les à conserver ce don précieux.

Savoir se servir de la méthode de sauvetage bouche à bouche peut vous aider à redonner le souffle de vie. Dans tous les foyers il devrait y avoir une trousse de premiers secours pour traiter les blessures bénignes.

Numéros de téléphone à laisser près de l'appareil

- Médecin
- Hôpital
- Centre antipoison (s'il en existe un dans votre localité)
- Poste de police
- Pharmacie
- Ambulance

Taxi
Poste de pompiers

Articles de premiers secours indispensables

- Tampons de gaze
- Carrés de gaze aseptique
- Rouleau de pansement de gaze (d'une largeur de 2 pouces)
- Diachylons (grandeur variées)
- Ciseaux
- Ruban gommé
- Antiseptique pour coupures et éraflures
- Lotion calomine (pour les morsures d'insectes)
- Thermomètre

Pour la **fête des pères**
en réduction cette semaine seulement

Pantoufles

rég. 7,99\$

5⁹⁹¢

Sandales

rég. 8,99\$

6⁹⁹¢

Genre «Wallabees»

rég. 26,99\$

Genre

«Hush Puppies»

rég. 23,99\$

19⁹⁹¢



Yellow

CHAUSSURES «YELLOW» LTEE

CENTRE REGIONAL
MANICOUAGAN, HAUTERIVE



Woolco

POUR PAPA

Rabais de 32% à 38%

"Hush Puppies" légers et confortables

"Hush Puppies" offerts en 2 modèles populaires. fourreau ou à lacer. Empeignes en cuir véritable ou en peau de porc gratté. Talons et semelles en mousse de caoutchouc. Cambure en acier. Cuir: noir ou brun. Peau de porc grattée: brun. Papa sera ravi!

Cuir, prix courant Woolco, la paire: 43,97
Peau de porc, prix courant Woolco, la paire: 39,97
Prix spécial Woolco, la paire:

Au choix:

27 \$

GREB
Hush Puppies

SOLDE DE CHAUSSURES HABILLÉES ET SPORT POUR HOMMES

Rabais de 27%! CHAUSSURES HABILLÉES EN CUIR POUR HOMMES

Offertes dans les largeurs D et EEE. En cuir noir ou en cuir suédé brun. 7 à 11. A. Modèle oxford. B. Fourreau. Prix courant Woolco, la paire: 39,97

Rabais de 24% et 28%! CHAUSSURES SPORT KOALA POUR HOMMES

Faites au Canada. Semelle en crêpe et bordure en cuir. Cuir noir ou brun. Cuir suédé brun pâle ou foncé. 7 à 11. Cuir, prix courant Woolco, la paire: 48,97
Cuir suédé, prix courant Woolco, la paire: 45,97



LA PAIRE, AU CHOIX:
29,00\$
et
34,88\$

RABAIS DE
4,97



RABAIS DE
14,09\$
ET
11,09\$

12-Journal l'Occasion-JUIN 1982

CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN 630 boul Lalleche, Hauterive
HEURES D'OUVERTURE: Lundi, mardi et mercredi: de 9h30 à 17h30.
Jeudi et vendredi: de 9h30 à 21h. Samedi: de 9h à 17h.

VENEZ AU CAFE ROUGE POUR UN GOUTER FRUGAL OU UN COPIEUX REPAS!

LES GRANDS MAGASINS
Woolco
UNE DIVISION DE F.W. WOLLMUTH CO. LTD.

Crêpes aux fraises et fromage cottage

Célébrez l'été avec ces "Crêpes aux fraises et fromage cottage". Votre famille et vos invités en raffoleront.

SAUCE:

- 500 mL de fraises, lavées, équeutées
- 15 mL d'amidon de maïs
- 75 mL de sucre
- Pincée de sel
- 125 mL d'eau
- 5 mL de jus de citron

Écraser 250 mL de fraises et trancher celles qui restent. Mélanger amidon de maïs, sucre et sel. Incorporer l'eau graduellement et ajouter les fraises écrasées. Cuire en remuant jusqu'à consistance épaisse et translucide (environ 10 min). Retirer du feu et ajouter le jus de citron. Refroidir. Ajouter les fraises tranchées juste avant de servir. Quantité: environ 400 mL.

GARNITURE:

- 625 mL (625 g) de fromage cottage à la crème, pressé dans un tamis
- 50 mL de cassonade
- Pincée de sel
- 2 mL de cannelle
- 12 crêpes de 15 cm.

Mélanger fromage cottage, cassonade, sel et cannelle. Placer 50 mL du mélange sur chaque crêpe. Plier les crêpes en quatre. Garnir de sauce aux fraises. 6 portions.



La consommation de fromage cottage a augmenté constamment depuis 25 ans. Sa saveur douce, légèrement acide et sa valeur nutritive sont appréciés.

Le fromage cottage régulier est un fromage mou, non affiné, fabriqué avec du lait écrémé, du lait écrémé en poudre et une culture de bactéries non nocives. Le caillé contient au plus 8 pourcent d'humidité, selon les Règlements des Aliments et Drogues et ne contient pas de gras ajouté; il fournit environ 179 cal. par 250 mL.

Le fromage cottage additionné de crème semble plus populaire cependant; il contient au moins quatre pourcent de matière grasse du lait. Il fournit 244 cal. par 250 mL.

Le fromage est une forme concentrée de lait, notre principale source de calcium et riboflavine (une des vitamines B). Le fromage est aussi une excellente source de protéines de haute qualité: une portion de 60 g (2 oz) peut remplacer une portion de viande. C'est aussi une bonne source de vitamine A.

Servez-le en salades avec des fruits ou légumes frais, en saucetrempe, dans des préparations cuites, au plat principal ou au dessert.



SUPER VENTE D'ÉTÉ

COMMENCANT: 14 Juin..

33 1/3 %
Sur tous les
MAILLOTS DE BAIN
et
ACCESSOIRES

25 % à 50 %
Sur sélection de
PEIGNOIRS
ENSEMBLES
ROBES DE NUIT
ROBES DE DÉTENTE

33 1/3 %
Sur sélection de
COORDONNÉS
en **RATINE DE VELOURS**
couleurs
printanières



589-2442

Lilianne




Bon été

avec toutes les fêtes
qui s'y rapportent.

la caisse populaire



desjardins



Succursale Centre régional
Manicouagan, Haute-Rive

C'est l'aviron qui nous mène...

Avec la venue de la civilisation des loisirs, le canot qui avait été délaissé, a repris sa vocation parmi cette nouvelle génération qui amorce de nouveau une conquête de la nature. Ce n'est pas surprenant d'ailleurs car notre histoire lui doit son origine. C'est peut-être parce qu'il a reçu mauvaise presse qu'il a été abandonné. Encore de nos jours, le mythe qui fait du canot une embarcation instable persiste.

En fait, le canot n'est pas plus dangereux que n'importe quel autre sport. Il s'agit seulement de connaître les techniques indispensables de cette discipline. Pour les débutants, la présence d'un moniteur est nécessaire pour corriger dès le début les mauvaises attitudes et habitudes.

La mise à l'eau se fait généralement à deux canotiers. Ils se placent au centre de chaque côté du canot, le soulèvent par les plats-bords puis le laissent basculer sur l'eau en faisant attention de ne pas froter le canot contre un quai. Pour la manoeuvre de l'embarquement, c'est l'avironneur arrière qui monte dans le canot pendant que l'équipier tient le canot par les plats-bords. La meilleure position pour ramer est celle à genou parce qu'elle est plus sécuritaire et permet de balancer le canot plus facilement. On peut également mettre un seul genou au fond du canot et étendre l'autre jambe.

En plus, de l'embarquement, il y a trois autres manoeuvres: le portage, le halage et la cordelle. Pour le portage, il faut chausser des bottes car les sentiers de portage sont peu balisés. Pour un portage de longue distance, on

conseille de faire un support avec les avirons de telle sorte que les pales de ceux-ci reposent sur les épaules de celui qui portage. Le halage oblige les occupants du canot à se mouiller les pieds, mais permet de traverser des étendues d'eau peu profondes en évitant le portage. La cordelle permet de franchir des rapides de faible difficulté, fait gagner du temps et évite le portage. Les occupants doivent se mouiller les pieds et le canot est dirigé au moyen de deux cordes fixées aux poignées de celui-ci.

Il existe plusieurs types de canots qui possèdent leurs caractéristiques, en voici quelques exemples:

LE CANOT EN TOILE

Ce type de canot était le plus répandu il y a quelques années. Il est en cèdre et ne pourrit pas. De plus, il est très silencieux et se prête bien à la chasse et à la pêche. Il ne coule pas même s'il est plein d'eau. Son prix est abordable. Le canot entoilé est plus lourd que le canot en aluminium et son poids est également légèrement supérieur à celui qui est fabriqué en fibre de verre.

Son principal inconvénient est qu'il nécessite beaucoup d'entretien et ne peut être réparé que par le fabricant. Il est également à déconseiller pour la descente des rapides car il est trop fragile.

LE CANOT EN FIBRE DE VERRE

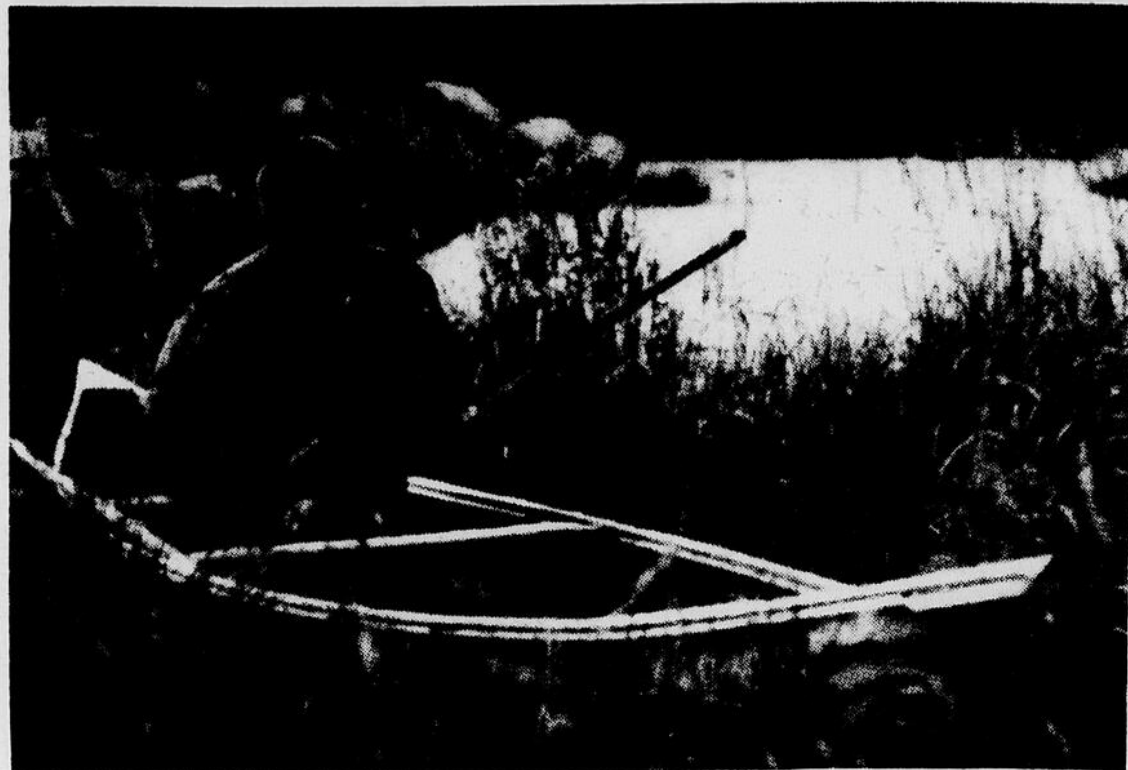
C'est le type de canot le plus utilisé de nos jours. Il est facile à réparer soi-même et nécessite finalement peu d'entretien parce qu'il est résistant, durable et qu'il sèche facilement. Son prix est à peu près le même que

celui d'un canot entoilé.

LE CANOT EN ALUMINIUM

Ce canot est très résistant et ne nécessite aucun entretien parce qu'il est pratiquement inusable. C'est le plus léger de tous mais son prix est supérieur.

Par contre, il est brûlant pour la peau au soleil ou glacial selon la température. De plus, il est éblouissant pour la vue et est très bruyant au contact de la vague même si ces plats-bords sont très minces. Le portage est très difficile à cause de



ses barrots ronds.
LE CANOT D'ECORCE

Il a maintenant complètement disparu car il est fragile, léger mais trop difficile à réparer pourtant il a la meilleure flottabilité.

La planche à voile, le sport!

Joignez-vous aux milliers de personnes qui pratiquent déjà ce sport de défi!

•C'est amusant, pratique, sécuritaire et facile—le sport pour tous de 7 à 77 ans.

•Tout ce dont vous avez besoin, c'est de l'eau et du vent. Eprouvez les sensations fortes que procure la vitesse ou amusez-vous lors de promenades solitaires. Laissez-vous glisser doucement sur le lac et pique-niquez avec des amis sur une île. Profitez des vents plus forts de la mer, ou rejoignez vos amis pour une régates du dimanche, ou promenez-vous en famille; vous avez le choix!

Les sports nautiques sont de plus en plus à la mode et en particulier la planche à voile qui s'attire de nouveaux adeptes chaque année. L'engouement

pour ce sport est compréhensible parce qu'il est complet et exaltant.

La planche à voile est un sport assez dur et il faut par conséquent être en très bonne forme physique pour en faire. Cependant, il n'y a pas d'âge pour devenir un adepte de la planche à voile et d'ailleurs beaucoup de femmes pratiquent ce sport.

La tenue vestimentaire est aussi très importante. Un bon conseil, ne jamais mettre de maillot de bain car les effets du soleil sur l'eau sont plus dangereux que sur terre. Une petite brise, un vent léger et on s'aperçoit pas que l'on est en train d'attraper une insolation et cela pourrait être grave. Il vaut mieux s'habiller avec de vieux vêtements que l'on aura pas peur de mouiller et qui ne gêneront pas nos mouve-

ments.

La sécurité sur l'eau s'applique pour tous les sports nautiques. En principe, il faut savoir nager ou tout au moins flotter et le port d'un gilet de sécurité est obligatoire.

Quand on part d'un quai, il faut s'assurer que quelqu'un puisse voir nos signaux au cas où il surviendrait un problème ou un chavirage. Sur l'eau comme ailleurs, il y a des lois que l'on doit respecter et la loi des priorités est l'une des plus importantes en voile si on veut éviter les heurts et les rencontres avec les autres embarcations.

Evidemment, pour un non initié de la voile tout cela a l'air compliqué mais n'en est rien. Ce sport procure beaucoup de plaisir et d'action à ceux qui le pratiquent.



Des moniteurs professionnels et qualifiés

Les programmes de Windsurfer international garantissent une excellente introduction au sport de la planche à voile. Tous les moniteurs certifiés sont choisis avec soin et ont été longuement entraînés et testés avant de devenir moniteurs pour l'IWSS. Ils sont pleins d'entrain, patients, professionnels et experts dans leur domaine.

Les programmes sont destinés à familiariser l'étudiant à tous les aspects de la planche à voile grâce à de l'équipement et des techniques sophistiqués. Les cours sont structurés de façon à ce que chaque étudiant reçoive un enseignement personnel et individuel.

Suggestions de cadeaux pour la fête des pères



Ensemble au propane
Comprendant poêle, lanterne, adaptateur
et cylindre de 10 lb.
Prix courant \$179.99

AUBAINES PLEIN AIR!

PRIX SPECIAL:
111.99



Prix Spécial:
6.99
Coffre Sportclub
1 pièce, 3 compartiments
Prix courant \$7.98

Ensemble à lancer léger
Comprendant canne
Dawa 212Y 4.4'
(198 cm), avec guides
en acier inoxydable, et
modèle Omix OS-70 à
détachement instantané.

Prix Spécial:
19.99
Prix courant \$21.98



SOULIERE DE JOGGING
INTERSPORT "SPRINT"
Tige en nylon, semelle
extérieure tout terrain
Poids: 5.4 x 5.1 x 2
couleurs: 6 à 12 couleurs,
demi-pointure
AU BAS PRIX: \$4.99
adultes
AU BAS PRIX 22.98



Centre régional Manicouagan, Hauterive

589-9021

Baie-Comeau, boul. Lasalle
296-9501

Radio Shack®

ERS
DIVISION ÉLECTRONIQUES
TANDY LIMITÉE

63-3001

Profitez de notre réclame pour aborder l'ère de l'informatique

Notre ordinateur couleur de 4 K vous montrera le côté éducatif et divertissant des ordinateurs. Aucun problème avec notre logiciel économique Program-Pak pour jouer, enseigner ou suivre vos finances. Apprenez aussi à programmer vous-même avec notre manuel très clair. Huit couleurs éclatantes pour votre télécouleur et jusqu'à 255 tonalités musicales d'accompagnement.

Récepteur vidéo en option



26-3001

449.00

549.00

vente
jours
d'été

Venez voir de nombreuses autres aubaines en magasin aujourd'hui

34.95
49.95

rabais
30%

Détecteur de métal pour la chasse au trésor

Ayez un été agréable à chercher pièces, bagues ou objets anciens dans le sable, la terre, les bois. Détecteur léger avec bobine résistant à l'eau et cage de Faraday contre des lectures erronées. 6 piles "AA" requises.

*Les piles ne sont pas fournies

129.95
189.95

Un été plus agréable en stéréo

Combiné musical stéréo portatif SCR-2 pour écouter vos cassettes, la radio AM/FM stéréo ou enregistrer sur le vif ou en direct à un volume toujours parfait. Système "Stereo-Wide" pour réalisme stéréo. Pour CA ou 6 piles "D".

rabais
\$60

14-805

29.95
49.95

rabais
40%

Montre précise à quartz et LCD

Réveil numérique à plusieurs fonctions. Sert de chronomètre; avec temps partiel. Alarme pour vous rappeler vos rendez-vous. Avec pile.



63-5006

rabais
30%

44.95
64.95

Radio-réveil AM/FM

Le Chronomatic-222 vous rappelle-réveil et endormez-réveille en musique. Dormez vous en musique avec l'arrêt un peu plus longtemps avec le retardé.

12-1529



rabais
\$60

Le TRC-421A ... agrément et sécurité

Poste SRG mobile et compact idéal pour l'été mais très utile pendant toute l'année. Le TRC-421A assure une réception nette sur les 40 canaux. Sono ext. avec un haut-parleur extérieur.

79.95
139.95

Vos précieux disques méritent tous les égards



42-2977

rabais
\$60

169.95

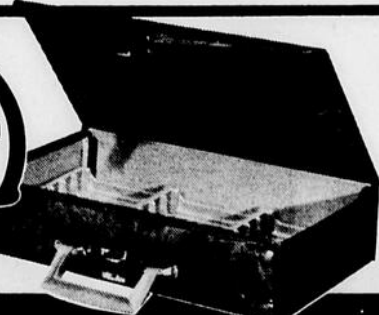
LAB-395 à entraînement direct pour vitesse stable. Bras de lecture en S, pause/repérage amorti, compensation latérale et force d'appui réglable pour traiter vos disques en douceur. Cellule de \$39.95.

8.49
12.95

Mallette pour cassettes

Protégez vos cassettes. Belle mallette en vinyle coussinée de couleur havane pour 24 cassettes.

rabais
34%



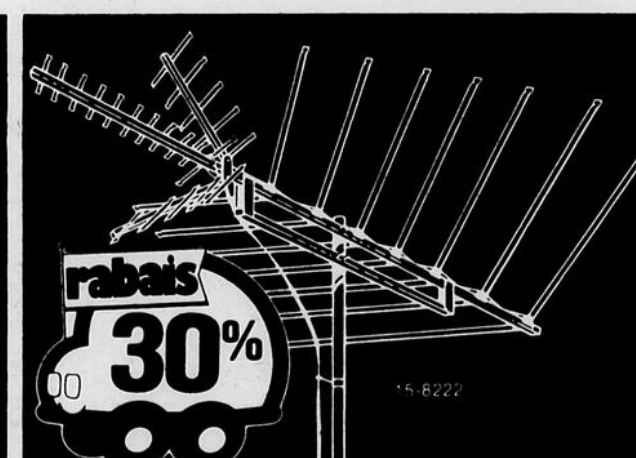
44-658



rabais
23%

Ampli pour FM et télé 49.95
64.95

Réception plus nette et plus puissante de la télé UHF/VHF et de la radio FM avec un ampli Archer. Améliore les signaux sans amplifier les parasites. Préampli se montant sur l'antenne. Alimentation se montant au mur ou derrière l'appareil.



rabais
30%

Une réception meilleure 48.88
69.95

L'antenne VHF-UHF-FM Color Supreme II vous donne des images couleur plus éclatantes et noir et blanc plus nettes; séparation FM stéréo impeccable. Portée en milles*: VHF, 120; UHF, 90; FM, 90. Améliorez votre réception télé et économisez! Installation facile.

*Portées estimées pour réception en terrain plat et dégagé

La réclame expire le 26 juin 1982

Le magasin Radio Shack le plus proche est dans les pages blanches



POLITIQUE RADIO SHACK AU SUJET DES ANNONCES
Les articles de cette annonce ont été choisis antérieurement à cette offre, il peut donc arriver que certains d'entre eux ne soient pas disponibles dans tous nos magasins. Si l'article est provisoirement épuisé, nous vous fournirons un bon de réduction différée vous permettant de vous le procurer plus tard au prix annoncé. Les prix mentionnés sont en vigueur dans tous les magasins Radio Shack et constituent un maximum pour les Centres de vente autorisés (DETAILED) participants. Nous déclinons toute responsabilité quant aux erreurs typographiques. Tandy Corporation détient les droits de propriété de toutes les marques déposées et Tandy Electronics Limited en est un usager inscrit.



CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN

600, boul. Manicouagan, Hauterive



PHARMAPRIX

CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN, HAUTERIVE

589-9908



DE COUCHES

Pampers

Premier pas	bte 24	4,59\$
Premier pas	bte 48	9,29\$
Super-absorbante	bte 60	9,29\$
Super-absorbante	bte 24	3,49\$
De nuit	bte 22	3,49\$
De jour	bte 30	3,49\$
Nouveau-né	bte 48	5,29\$

Les produits naturistes Cidrien Gagnon

 <p>ULTRA-LECITHINE 1200 capsules de lécithine et d'huile de carthame format 100 capsules</p> <p>4,29</p>	 <p>MAXI-AIL supplément d'extrait d'ail sans odeur format 50 comprimés</p> <p>3,93</p>	 <p>BIOFLAVON C supplément de vitamine C et de bioflavonoïde format 75 comprimés</p> <p>4,14</p>
 <p>MULTI-LEVUR levures multiples avec foie et germe de blé format 100 comprimés</p> <p>3,46</p>	 <p>GP + 15 ginseng, pollen et pangamate de calcium format 100 comprimés</p> <p>6,91</p>	 <p>BIOGERME supplément d'huile de germe de blé format 100 capsules</p> <p>5,69</p>



Désirez-vous MAIGRIR rapidement?

C'est facile et agréable avec **Nutri-Diète**

Pour maigrir d'une manière simple, naturelle et efficace, il suffit seulement de prendre Nutri-Diète à la place d'un, de deux ou des trois repas de la journée selon le rythme d'amaigrissement désiré. Satisfait l'appétit pour plusieurs heures. Chaque boîte contient 20 sachets, soit 20 repas complets.

Quatre saveurs: Chocolat • Vanille • Fraise • Caroube

Un sachet dans 8 onces de lait remplace un repas complet

A l'achat d'une boîte, recevez un mélangeur **GRATUIT.**

DEGUSTATION SUR PLACE.