

Restaurant-Bar
Réception

LE LOUP-GAROU Ltee
Motel Universel

LE SUPPLEMENT

DU ST-LAURENT ÉCHO

besoin de parler
et d'être écoutée

Oui j'écoute

862-4422

1 SUPPLEMENT, ST-LAURENT, ECHO-MERCREDI LE 1 FEVRIER 1984

Alain Barrière à Rivière-du-Loup



Un des derniers des grands chanteurs romantiques, ALAIN BARRIERE offrira toute la chaleur de son romantisme tel qu'on lui connaît.

ALAIN BARRIERE présente un spectacle très bien monté et ce, d'une éthique professionnelle peu comparable. Le calme, la romance, la poésie sont ses atouts principaux.

Il nous transportera aussi parmi ces vingt ans de carrière avec entre autre la chanson "Ma vie". Entouré d'excellents musiciens, il nous chante le roman-

On est plein
d'énergie

À l'intérieur
Encart
publicitaire

PROVIGO



Carnaval de St-Alexandre

La Commission Municipale des Loisirs de St-Alexandre, nos deux dames de compagnie ainsi que nos trois charmantes Duchesses, invitent la population de St-Alexandre et des paroisses environnantes au Carnaval qui se déroulera du 3 au 12 février 1984.

La soirée du couronnement aura lieu le 4 février 1984. Qui sera la Reine?

Joyeux Carnaval à tous!

Et amenez vos amis! Ça fête à St-Alexandre!



Maryse Bélanger
Commanditée par la Brigade des Pompiers

Lynda Ouellet
Commanditée par le Club Mont-Bleu.

Marielle Roy,
Commanditée par la Commission Municipale des Loisirs



Soirée sociale

avec artiste invité
Rosaire Deroy
lundi le 6 février, au

centre des loisirs, organisée par la Garde Paroissiale dans le cadre du carnaval de St-Alexandre.

Stallone • Spielberg
acteur réalisateur
SENSATIONNEL EXCEPTIONNEL
dans un même programme

pour sauvegarder son honneur, il devra combattre à nouveau... cet oisif et redoutable adversaire!

après JAWS.
RENCONTRES DU 3^e TYPE.
LES AVENTURIERS de L'ARCHE PERDUE
et E.T.

L'OEIL DU TIGRE 2^e FILM
Version Française de
ROCKY III

la vengeance des fantômes
v.f. de

SYLVESTER STALLONE - TALIA SHIRE - MR T dans le rôle de Clubber Lang

Rocky III: 7h30 3 au 9
Poltergeist: 9h15 fév.

Théâtre PRINCESSE Salle 2
Rivière du Loup 862 3291
Affiliation: Ciné Agence

RENÉ MALO présente

Le Film-Phénomène que les Dieux nous ont envoyé pour faire rire le monde entier!

13 ans et moins
Adm.: \$2.00
carte obligatoire

POUR
TOUS



Les DIEUX sont TOMBÉS SUR LA TÊTE

V.F. de "THE GODS MUST BE CRAZY"

AVEC XAO DANS LE RÔLE DU BUSHMAN

MARIUS WEYERS - SANDRA PRINSLOO - INROUÏTÉ ET MIS EN SCÈNE PAR JAMIE UYS

LE FILM LE PLUS DRÔLE

3 au 9 février

COLUCHE

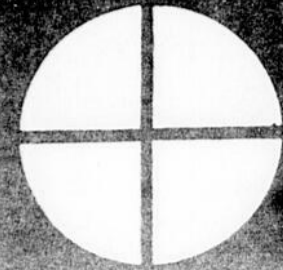
BANZAI

Banzai: 7h30
Les Dieux: 9h15



Théâtre PRINCESSE Salle 2
Rivière du Loup 862 3291
Affiliation: Ciné Agence

Pharmacie brunet enr.



Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Spéciaux valides jusqu'au 5 février 1984

Régime amaigrissant
"Nutri-Diète"

Pouding
18 sachets ou
Lait fouetté
20 sachets

Saveurs assorties

8.49 ch.

Vitamine E
"Wampole"
400 UI, 100 C.

4.99 ch.

Dentifrice pour fumeurs
Topol
100 ml

3.59 ch.

Onguent **"Ben-Guay"**
50 gr

1.79 ch.

Dentifrice **"Aqua Fresh"**
100 ml

.99 ch.

Papier hygiénique **"Cotonelle"**
Pqt. 4 rlx

1.39 ch.

Avocadol
"Permanente à froid"

2.29 ch.

Artéchol
Format 50 comprimés

2.99 ch.

Brosse à dents **"Oral B"**

1.29 ch.

Essuie-tout **"VIVA"**
Pqt. 2 rlx.

.99

"Coricidin-D"
24 + 12 gratuits

1.99 ch.

Shampooing et rince-crème **"Finesse"** 200 ml.

1.99 ch.

Coeur St-Valentin **"ALLAN"**
1/2 lb de chocolat au lait solide

1.99 ch.

Papier mouchoir **"Kleenex"**
Format 200.

.79 ch.

Eau de source **"EVIAN"**
1.5 litre

.89 ch.

Shampooing **"Deluxe"**
900 ml.

1.19 ch.

Couches **Pampers**
"Premiers pas" format 48

8.99 ch.

LIVRAISON GRATUITE

La Suède chez-nous!

"La Suède économise l'énergie", une exposition itinérante de l'Institut Suédois à Stockolm. Celle-ci nous est présentée au Musée du Bas-Saint-Laurent (MBSL) jusqu'au 26 février 1984.

En ce mois frisquet de notre hiver canadien, le Musée nous offre une démonstration à propos de "La Suède économise l'énergie".

Étalée, sur une trentaine de panneaux de bois, eux-mêmes récupérés, elle nous permet de mieux saisir la nécessité d'une saine économie d'énergie. Elle sait aussi, nous proposer des moyens pour par-

venir à réduire notre consommation, donc les coûts (\$\$\$). En d'autres termes, on nous démontre qu'il en revient beaucoup moins cher de récupérer l'énergie mal utilisée que de se la procurer.

La Suède, pays similaire au notre du moins, en ce qui a trait au climat, dans cette présentation suggère plusieurs applications facilement adaptables dans notre quotidien.

Par exemple, nous voyons comment la chaleur s'échappe d'une maison-type et comment essayer d'y remédier. Sur d'autres planchettes, on nous

montre: le dessin d'une maison en coupe, le modèle d'un pan de mur ou encore comment régulariser automatiquement la température intérieure.

Finalement, bien des trucs pour diminuer notre consommation d'énergie.

Aussi, on nous y suggère d'autres formes d'énergie renouvelable et locales telles: le soleil, la biomasse (tourbe), l'éolienne et le nucléaire. Un modèle d'éolienne et d'une centrale de démonstration d'énergie solaire sont exposés.

De plus, l'exposition nous apprend le degré d'intervention municipale effectuée et ce notamment, dans le domaine du transport public et de la planification des banlieues.

Le présent est la récolte du passé, donc pour apprendre à bien économiser en énergie comme dans toute autre sphère d'activité, on vous attend au Musée en grand nombre.

L'exposition est

accompagnée d'une abondante documentation disponible à tous et

en plus une série de films vous sont proposées au cours de cette exposition. Dimanche le 29 janvier, à 13h30 "L'Administration de l'énergie pour l'avenir", "Alchimie nouvelle" et

"Le menu" vous seront présentés. L'entrée est gratuite.

Venez nous visiter

Au MBSL - Musée du Bas-Saint-Laurent 300 rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup 862-7547.

SONS ET LUMIÈRES

Attention amateurs de jardins

SEMENCES LAVAL INC.
"GRAINETIER"
3505 BOUL. ST-MARTIN OUEST
VILLE DE LAVAL HTT 1A2 - 681-4888

GUIDE DE JARDINAGE - CATALOGUE 1984
55 NOUVELLES VARIÉTÉS



TOMATE HYBRIDE ROUGE "FERIA"
955-HYBRIDE "FERIA"
(Voir PRIX & DESCRIPTION à la page No 5)

10% D'ESCOMPTE
POUR COMMANDES DE \$100.00 ET PLUS, PAYÉES COMPTANT

AGRICOLLES FRASERVILLE
RIVIÈRE DU LOUP, QUÉ. TEL. 862-4841
Distributeur des Moulées Puri

Pour des résultats assurés recherchez les semences de fleurs et de légumes LAVAL

Catalogue

GRATUIT

disponible au Centre de jardinage jusqu'à épuisement du stock.

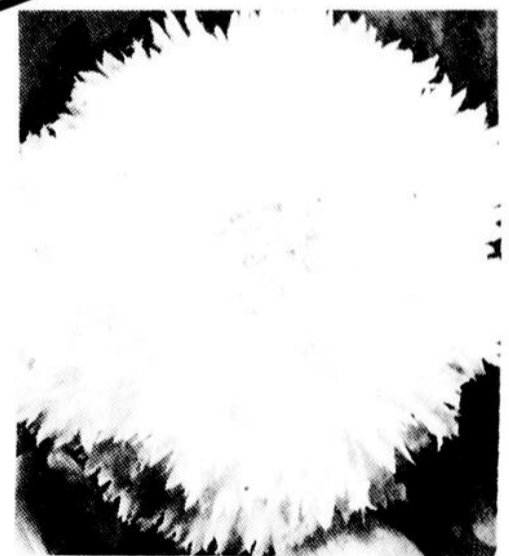
Escompte de

10%

sur achat de semence de fleurs et légumes



Bégonia Tuberosa Grandiflora



Bégonia Tuberosa Gradiflora Fimbriata

Réservez vos bulbes de bégonia parmi nos 40 variétés

Centre de Jardinage

Utilités Agricoles Inc.

625 Lafontaine, Rivière-du-Loup, **862-6430**
Meunerie, 623 Lafontaine, 862-4841

LE SUPPLEMENT

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

Courrier troisième classe.
No de permis: T 368

3 PRIMEURS SUPER ÉROTIQUES



PERSONNE NE LEUR RESISTE

DES FILLES SOLUPTUEUSES

PLUS

Elle se dépouilla de son passé et révéla tout son être...

CONFESSIONS

3 au 9 février



3e film

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

Rendez-vous à trois
Débutant à 7h30

participons à la promotion Fantasia

Succès du brunch, au Musée

Par Andrée Duguay

Accompagnées d'un bon vent typique du Bas du Fleuve et d'une neige certaine, plus de cent cinquante (150) personnes dont plusieurs enfants ont assisté dimanche le 22 janvier au Brunch tenu au Musée du Bas Saint-Laurent (MBSL).

On se rappelle que les artistes Jocelyne

Gaudreau, Jacques Thisdel et le groupe "Au bout de la 20" avaient lancé une invitation à toute la population louperivoise et des environs.

Les personnes présentes ont pu jeter un regard sur l'exposition de ces deux artistes et assister au lancement du catalogue "Art et Ecologie" du groupe "Au bout de la 20".

Pour Madame Gaudreau et Monsieur Thisdel, il s'agit d'un retour sur le circuit des expositions. En effet, ceux-ci n'avaient pas exposé en solo depuis 1976.

Retour très prometteur pour ces deux artistes, dont les projets sont nombreux et intéressants. Pour elle, il est question d'une expérience de moulages à la Biennale présentée à l'été 84, d'une exposition avec le groupe "Actuelles" et d'une exposition itinérante. Pour lui, il est question d'une participation à la Biennale avec le collectif d'artistes du groupe "Au bout de la 20", de l'ébauche d'un autre livre et quoi encore...

Actuellement, l'exposition que vous présentent ces artistes au

Musée offre des pièces à trois dimensions et sur des matériaux tels: le papier mâché et les bandelettes de plâtre.

Comme vous le savez, le Musée apparaît l'endroit le plus accessible dans la présentation de l'art contemporain. Pour Madame Gaudreau, la création est un besoin essentiel. C'est à partir de ce qu'elle ressent, de ce qu'elle vit, qu'elle s'exprime. Dans cette exposition, elle exploite le thème de la communication. Pour Monsieur Thisdel, concevoir c'est vital. Il y trouve beaucoup de plaisir. Il aime rire et sait nous le faire partager.

Les deux artistes utilisent des matériaux qui ne sont pas compliqués. Ils peuvent travailler

seuls, quand ils le veulent. C'est important pour eux. Le papier mâché par exemple, leur apparaît moins exigeant que bien d'autres matières.

Donc une exposition à voir jusqu'au 12 février au Musée du Bas Saint-Laurent. Une exposition pleine de fraîcheur, de simplicité et d'originalité que nous proposons deux artistes de chez nous. Un peu de printemps dans notre hiver.

Heures d'ouverture: du lundi au vendredi de 10h à 17h (fermé sur l'heure du dîner) et le samedi et dimanche de 13h à 17h.



Colette

réalisation: Louis Belzile

Dans le cadre de la série "Par temps de pose", Radio-Québec/Bas St-Laurent vous présente la semaine prochaine: "Colette". Pour vous raconter ses amours, sa vie partagée entre ses dix (10) enfants et son travail dans l'entreprise familiale, une maman de la Vallée de la Matapédia ouvre pour vous son album de souvenirs d'où s'échappent des images de toute une époque. Soyez des nôtres pour cette agréable rencontre avec "Colette", sur les ondes de Radio-Québec (UHF 22 ou câble 8) le mardi 7 février à 19.30 hres, avec reprise le mercredi 8 février à 16.30 hres, et à CKRT-TV le lundi 6 février à 17.00 hres.



SERVICE DE REMBOURSEMENT D'IMPÔT H&R BLOCK

LA SOLUTION POUR ENCAISSER RAPIDEMENT VOTRE RETOUR D'IMPÔT.

Vous pouvez encaisser rapidement votre retour d'impôt, grâce au nouveau service de remboursement Argent comptant de H&R Block. Si vous êtes admissible nos spécialistes prépareront sans frais votre déclaration d'impôt fédéral et vous remettrons 85% de votre retour d'impôt.

Si vous voulez une déclaration d'impôt précise et un retour d'impôt vite remboursé, optez pour la solution Block.

ARGENT COMPTANT

556 rue Lafontaine
Rivière-du-Loup
867-2760



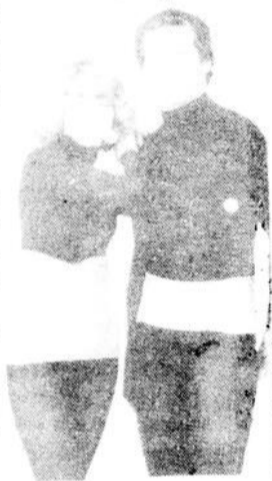
Supports orthopédiques Elasto Line de Camp

Elasto Line est une gamme de supports orthopédiques pleine d'innovations pour la région thoracique, abdominale, sacrée et lombaire.

La jolie couleur beige et l'ajustage lisse des bordures rendent ces supports absolument insoupçonnables sous les vêtements.

Les supports Elasto Line vous vont aussi bien, sont aussi confortables et semblent aussi doux que s'ils étaient faits sur mesure selon vos propres besoins.

Disponibles dans plusieurs modèles ces supports sont vendus exclusivement à la ph. Michel Daris.



Une galerie "d'un jour" au Motel Lévesque

L'invitation de Monsieur Bertrand Lévesque à faire dans la salle à manger de son Hôtel une "Galerie d'un jour" était séduisante à bien des égards. Nous l'avons acceptée avec l'intention d'apporter à ce geste tout le soin qu'il appelle. Ainsi le dimanche cinq février, La Galerie d'Art le Goéland organisera de

onze à quinze heures, le temps du brunch, une exposition qui regroupera certains tableaux de nos meilleurs paysagistes traditionnels dont Albert Rousseau, René Gagnon, Basque, Guy Paquet, Claude Picher, P.A. Gervais.

Pour cette première activité, le choix des

artistes paysagistes est justifié par l'attrait que ce genre d'art pictural exerce sur chacun de nous. Justifié aussi à cause de l'appréciation dont témoignent les citoyens de la ville et de la région envers cette même nature rigoureusement présente. Chaque tableau recèle une émotion, une réalité, un message qui n'auraient aucun sens si l'homme d'ici ne s'y reconnaissait et y trouvait à son tour une émotion capable d'enrichir sa propre vision des choses.

Cette collaboration avec Monsieur Lévesque permet à la Galerie d'Art le Goéland de retrouver ses amis là où ils sont dans une atmosphère de détente. C'est aussi une excellente occasion de libéralisation, de démocratisation de l'Art et de la culture. Une activité toute simple s'accommode bien d'un complément intellectuel, comme un bon déjeuner et la contemplation d'un beau tableau. C'est à cette double fête que Monsieur Lévesque et la Galerie d'Art le Goéland vous invitent, car, cela croyons-nous, fait partie de notre rôle social en tant que petite institution culturelle établie ici.

au MUSÉE cette semaine...

300, rue St-Pierre, Rivière-du-Loup. tél.: 862-7547

expositions:

- | | |
|---|---|
| Jusqu'au 18 mars | Les Berger
Deux générations de forgerons |
| Jusqu'au 12 février | Jocelyne Gaudreau
Jacques Thisdel |
| Jusqu'au 26 février | La Suède
Economise l'énergie |
| Expo-vente:
Jusqu'au 5 février | Liette Dufour
Céramique-Porcelaine |

activités:

- Dimanche le 29 janvier**
 Protections de courts métrages de l'ONF
 13.30H
 - "Administration de l'énergie pour l'avenir"
 - "Alchimie nouvelle"
 - "Le menu"
 15.00H
 - "Le ferblantier"

Entrée gratuite

lundi au vendredi: 10h à 12h - 13h à 17h samedi et dimanche: 13h à 17h

Avec les hommages du magasin



298 Boul. Thériault
Rivière-du-Loup

VENTE DE DÉMÉNAGEMENT

AU
289 Lafontaine,
seulement

tout doit être liquidé avant le 11 février



<p>Boutons 40%</p>	<p>40 à 75% sur toute la marchandise en magasin</p> <p>Sauf: Machines à coudre neuve, meubles, tricoteuses, aspirateurs</p>	<p>Dentelles ruban à bord garnitures 50%</p>
<p>Fermetures éclair 40%</p>		<p>30% sur nos patrons "STYLE" en magasin</p>
<p>Accessoires de couture 40% et plus</p>		<p>Tissus jusqu'à 75% escompte</p>

Centre de Couture Singer

289 LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP

Woolworth

JOURS À 88¢ ET PLUS

MERCREDI-JEUDI-VENDREDI-SAMED 1-2-3-4 FÉVRIER

Gilet Pour hommes, 100% acrylique	8.88
Lasagne 500 gr. "Primo"	2/1.88
Tomates Etuées, "Primo" 28 oz	3/1.88
Sacs A cosmétiques, paquet de 2	2/2.88
Montres Garantie 2 ans	4.88
Old Dutch	3/1.88
Liquide à vaisselle Paquet de 2	1.88
Pots à fleurs 10 pouces	2.88
Chandelles 10 pouces	8/.88
Manne à linge	16.88

Huile végétale "Primo"
1 litre
2/2.88

Couches "Pampers"
23 lbs, boîte de 48
8.88

Spaghetti Spaghettini-Macaroni
900 grammes
2/1.88

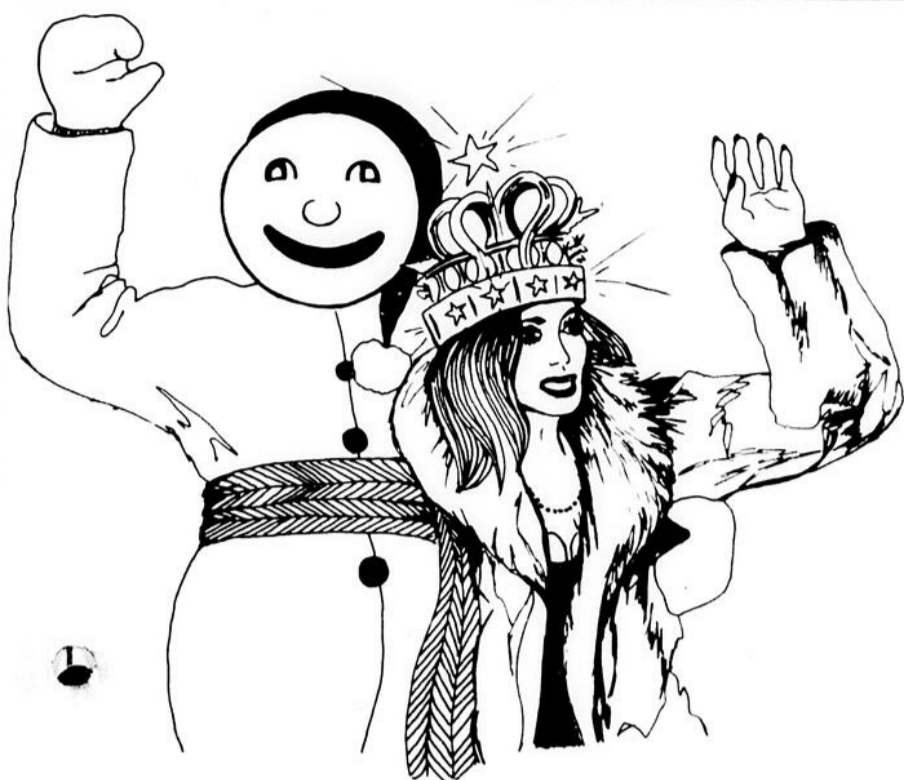
Essuie-tout "Mardi-Gras"
.88

Champignons "Jade"
10 oz
3/1.88

Papier D'aluminium	3/1.88
Coussins	.88
Téléphone Electronique	18.88
Gilets pour dames	7.88
Carte musicale de Valentin	3.88
Rince-bouche "W", 1 litre	1.88
Mules En vinyle	3.88
Planche à repasser	18.88
Téléphone Sans fils	98.88
Souliers "Ballerine", corduroy ou canevas	5.88



Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.



Mot du président: M. Jean-Yves Roy

C'est avec plaisir que le Comité des Loisirs de St-Hubert vous invitent à leur 19ème carnaval d'hiver qui débutera le 2 février 1984 pour se terminer dimanche le 19 février 1984 par une parade dans les rues du village et en soirée par le couronnement de la "Reine '84".



Donc, en mon nom personnel et au nom du Comité des Loisirs, je souhaite la plus cordiale des bienvenues à toutes les paroisses environnantes et aussi un encouragement spécial de la population de St-Hubert car nous les membres du Comité des Loisirs attendons votre participation nombreuse à

toutes nos activités pour un plus grand succès.

À tous, je vous souhaite de bien vous amuser, à nos duchesses Manon, Martine, Sonya, bonne chance dans leurs nominations à titre de "Reine '84" sous la direction de la dame de compagnie Mme Marie-France Ouellet.

Bon Carnaval à tous!

Jean-Yves Roy,
président

Notre dame de compagnie



Mme Marie-France Ouellet,
dame de compagnie

Joyeux Carnaval
à tous!

BEAU
BON
PAS CHER

51 Taché Est, St-Hubert
Mme R. Gosselin, prop.
Tél.: 497-3663

Manon Ière, Reine 82-83



En tant que Reine du Carnaval '82-'83 de St-Hubert, je remercie toute la population pour leur confiance.

Je vous invite à encourager nos trois charmantes duchesses dans leurs tâches qui leur ont été confiées.

Je souhaite la meilleure des chances à toutes les trois. Je serai heureuse de léguer mon règne à l'une d'elles pour l'année 1984.

Manon Ière

Que ce
19ème Carnaval
soit un
temps de
réjouissances
pour tous



Magasin Général

Léon Massé Entr.
2 Chemin Taché Ouest, 497-3624

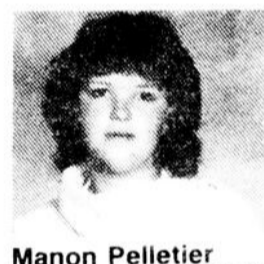
bienvenue au 19ième carnaval de St-Hubert du 2 au 19 février '84

- vendredi, 2 décembre /83**
20h30 Soirée dansante avec l'orchestre «Gypsie»
Pour la présentation des duchesses
- jeudi, 2 février /84**
20h00 Tournoi de ping-pong et de pichenolles
Trophées à l'enjeu - Resp.: Jean-Pierre Sirois
- vendredi, 3 février /84**
20h30 Soirée de la duchesse Manon
Orchestre «Contact»
- samedi, 4 février /84**
20h30 Soirée de promotion C.J.F.P.
- dimanche, 5 février /84**
14h00 Tricathon au Centre Cyriac Valcourt
Trophées à l'enjeu - Resp.: Pauline Dionne
20h00 Spectacle de variétés — Parade de mode
Responsable: Francine Plourde
- jeudi, 9 février /84**
20h00 Tournoi de charlemagne
Trophées à l'enjeu - Resp.: Annie Ouellet
- vendredi, 10 février /84**
20h30 Soirée de la duchesse Sonya
Orchestre: «Contact»
minuit Ouverture du dansethon
Bourses et trophées à l'enjeu
Responsable: Paul-Aimé Michaud

PROGRAMME



Nos duchesses



Manon Pelletier



Martine Michaud



Sonia April

- samedi, 11 février /84**
Tournoi de hockey mineur
Responsable: Laurel Pelletier
20h30 Super «Gringo»
- dimanche, 12 février /84**
14h00 Rencontre amicale de hockey
Les Dynamics vs Equipe C.J.F.P.
17h00 Souper communautaire - Resp. France Soucy
- jeudi, 16 février /84**
20h00 Tournoi de Yum
Trophées à l'enjeu - Resp. Annie Ouellet
- vendredi, 17 février /84**
20h30 Soirée de la duchesse Martine
Orchestre «Contact»
- samedi, 18 février /84**
Journée des enfants
Avec la collaboration du Club Optimiste
20h30 «Gringo»
- dimanche, 19 février /84**
14h00 Parade dans les rues avec chars allégoriques,
majorettes, clowns
Resp. Chambre de Commerce
20h00 Soirée du Couronnement de la Reine '84
Responsable: Jean-Yves Roy
- vendredi, 25 février /84**
Bal de la Reine à l'Hôtel Central
Orchestre populaire

Amusons-nous bien
au
Carnaval

**Garage
Raymond Lebel**

25 Principale nord
St-Hubert

497-3881
Rés.: 497-2301

Mot de la présidente du Club de l'Age d'Or

Le Club de l'Âge d'Or de Saint-Hubert est composé de cent soixante et dix membres actifs et dynamiques.

Les activités sont nombreuses, telles que soirées sociales, soupers communautaires, voyages, etc...



Nous soulignons, les anniversaires de mariage, la dernière fête qui eut lieu en décembre réunissait des couples qui célébraient leur noce d'argent jusqu'au noce de diamant. Ce fût un grand événement.

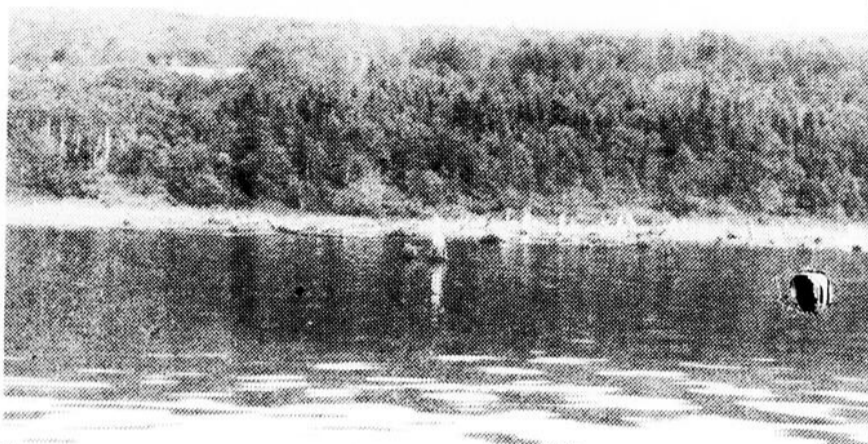
Notre club est affilié à la fédération, nous profitons donc de tous les avantages qui nous sont offerts, tels qu'une assurance groupe, le journal "Vie nouvelle", la "Brise de l'est", sans oublier les réunions d'information. Nous avons dix ans d'existence.

C'est à l'occasion du Carnaval de Saint-Hubert que la grande famille de l'Age d'Or souhaite à toute la population un temps de réjouissances et de fraternité.

Mme Bernadette Ouellet
Présidente



Un lac, ses plaisirs



Un endroit que les pêcheurs familiers avec le lac La Grande Fourche à St-Hubert vont reconnaître. Il s'agit du "pool" comme ils l'appellent.
(Photo M. Castonguay)

SUPER SPÉCIAUX

CARNAVALESQUES



**VIDÉO
CASSETTE**

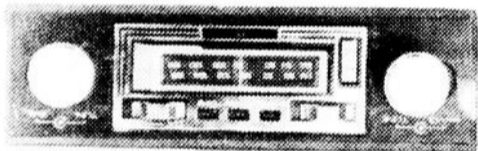
2
haut
parleurs
stéréo
100 watts



6 x 9

\$29.00

**RADIO AM-FM
CASSETTE POUR AUTO**



\$59.00

TDK



**CASSETTE
SONY
LNY-60**

Spécial à la caisse

\$2.00

\$2.25

Marché aux Puces St-Hubert Enr

11 St-Jean-Baptiste, 497-3947

Pour la
durée du Carnaval
**liqueur
gratuite**

À l'achat de

\$10.00 et plus



**MARCO
PIZZA
ENR.**

Bar - Salon

METS ITALIENS
CANADIEN

20 St-Jean-Baptiste
497-3695

Bienvenue au Carnaval

Du 2 au 19 février



50%

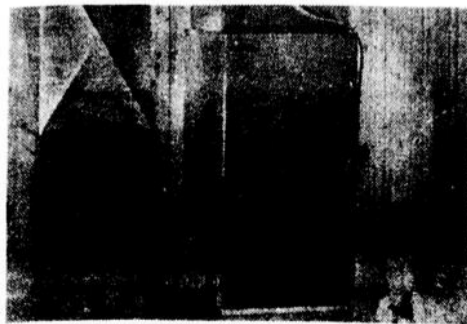
Madame
venez voir notre
poêle-cuisinière

- Financement disponible sur place
- Economisez en venant le chercher
- Venez vous renseigner sur la remise fédérale jusqu'à \$800.00

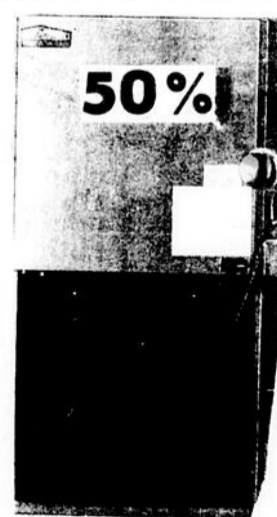
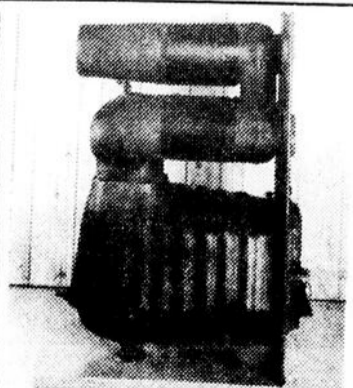
Enterprise

En vedette
durant le Carnaval

Fournaise à bois, en fonte
à combustion lente



50%



An-88 en
fonte et acier

Laurent April Meubles de St-Hubert 497-3651

Mot du maire M. Réal Malenfant

Bienvenue à tous au Carnaval de St-Hubert.

Cette activité soit pour nous une occasion de fraterniser dans la joie et la gaieté.



Je désire profiter de l'opportunité qui m'est offerte pour féliciter notre Comité de Loisirs

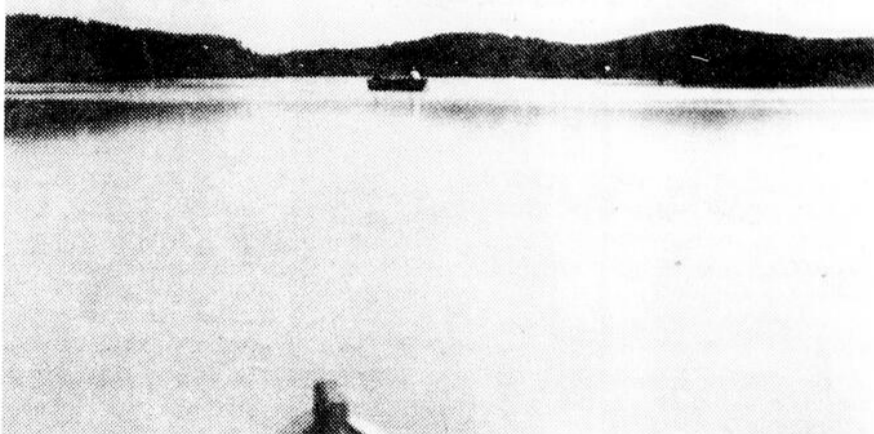
ainsi que tous les bénévoles qui ont toujours fait du Carnaval de St-Hubert un franc succès.

Je remercie également nos duchesses et la dame de compagnie car elles y sont pour beaucoup dans la réussite de notre Carnaval. Je leur souhaite bonne chance dans leur travail.

Je suis assuré que tous ceux qui viendront participer aux activités qui se dérouleront dans le cadre du Carnaval auront bien du plaisir.

Nous vous attendons en grand nombre. Venez fêter avec nous et vous divertir au Carnaval '84 de St-Hubert.

Réal Malenfant,
Maire St-Hubert.



(Photo M. Castonguay)

Un lac, sa beauté

Magnifique photo du lac de La Grande Fourche prise à la levée du jour au mois de juin dernier. Le calme de ce beau lac fait le bonheur de tous les propriétaires de chalets.

Nos duchesses

Voici les commanditaires de

chacune de nos duchesses:

MANON
commanditée par
Laurel Pelletier Ltée.

MARTINE
commanditée par
Julien Michaud,
pièces d'autos.

SONYA
commanditée par
Laurent April
Meubles.



Servi-aubaine



Alimentation Dionne

Jean-Guy Dionne, prop.
St-Hubert
Tél.: 497-3812

Essuie-tout

Viva, blanc, 2 rouleaux

1.05

Lait évaporé

Crino, 385 ml.

.63

Soupe Aylmer

10 on.
aux tomates

.37

10 on.
aux légumes

.37



Ketchup
"Heinz"
1 litre

2.29

Café
Maxwell
House

Vacuum, 369 gr.

2.49

Participons aux activités du Carnaval de St-Hubert

Vive le **CARNAVAL** de St-Hubert

Du 2 au 19 février
Participons aux activités
du

Carnaval de St-Hubert

Bon succès!

Variétés Beaulieu

Mme R. Beaulieu
St-Hubert, 497-3923



Corporation
municipale de la
paroisse
de St-Hubert

bienvenue au
Carnaval

Soyez des nôtres!
Du 02 au 19 février 84

Corporation municipale de
St-Hubert

Réal Malenfant, maire

Conseillers:

Siège 1:

Siège 2:

Siège 3:

Siège 4:

Siège 5:

Siège 6:

Sec.-Trés.:

Sec.-Adj.:

Thomas Malenfant,
Elias Sirois,
Roland Beaulieu,
Francine Ouellet,
Laurent Lagacé,
Roger Bélanger

France Thériault,
Lucie Beaulieu.

Bienvenue à tous les
"Joyeux Carnavaleux"
au 19^e Carnaval de
St-Hubert



En tout temps prix **COMPÉTITIFS**

Chaîne de
Scie



Service Ouellet Enr.

22 rue Gagné
St-Hubert

Tél.: 497-3753. Rés.: 497-3864

VIVE LE CARNAVAL DE ST-HUBERT



Avons en magasin tous les articles de pêche, chasse, hockey, ballon-balai, etc...

VENTE ET RÉPARATION DE BICYCLETTES

Le rendez-vous des sportifs

Magasin Articles de Sports

J.C. Plourde, prop.

4 Chemin Taché Ouest, St-Hubert, 497-3374

L'équipement nécessaire



Pour faire une pêche efficace sur la glace, il s'agit d'avoir plusieurs lignes à pêche de calibres différents, d'avoir un bon couteau pour dépecer le poisson, de se munir d'une paire de raquettes si vous devez parcourir un chemin dans la neige et des outils nécessaires pour percer un trou dans la glace. Vous pourrez trouver ces outils dans une quincaillerie. Un bon pic pour faire un trou et insérer la scie manuelle ou à gaz qui vous permettra de faire un bon trou assez large pour y placer plusieurs lignes à pêche. Il serait bon aussi de se munir d'un récipient quelconque pour vider le trou au fur et à mesure qu'il se remplit de glace. Vous aurez ainsi un trou toujours dégagé et vous n'aurez aucune difficulté à sortir votre poisson. Pensez aux merveilleux soupers que vous ferez avec du poisson frais même en hiver et vous serez surpris du plaisir que vous en ressentirez.

Un lac bien gelé...

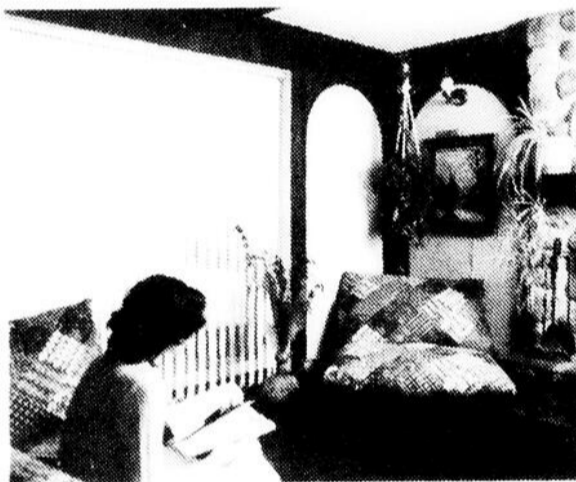


Durant l'hiver 1983, au lac de la Grande Fourche à St-Hubert, l'épaisseur de la glace était propice aux amateurs de pêche sur glace et aux audacieux... Comme le montre cette photo, les automobilistes pouvaient se promener à leur guise sur le lac et garer leur automobile devant leur chalet. Cette sportive semblait très heureuse de se faire photographier sur le lac gelé un certain 3 janvier 1983.

(Photo M. Lagacé)

Tout pour décorer votre intérieur

- Stores verticaux
- Couvre-lit
- Tentures



**Claire Gagnon
Tissus "Coupons"**

11 rue Gagné, St-Hubert, 497-3388

Fêtons tous le Carnaval



**CHEZ-NOUS, FAITES
VOS PROVISIONS...**



Magasin Co-op

Gérant: Irenée Malenfant

10 rue Taché est
497-2284

St-Hubert



Joyeux CARNAVAL

à toute la population!



Jean Jr. Roy

Serge Malenfant

Jules Gagnon

Pharmaciens



45 Chemin Taché, est
St-Hubert, Co. Riv. du Loup, P.Q.
497-2391



EN VEDETTE
VICKY

DU
15 AU 19 FÉVRIER



Bar-Gagnon St-Hubert
35 Principale Nord
Spectacles érotiques 497-3780

Ça bouge à St-Hubert

La population de St-Hubert est toujours dynamique. On y trouve plusieurs organismes dont: les Chevaliers de Colomb, le Club de l'Âge d'Or, le Club Optimiste, la Chambre de Commerce, les Dames Fermières et l'A.F.E.A.S.



Meilleurs voeux aux duchesses du 19^e Carnaval

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: M. Esdras Morel
Directeur: M. Bertrand Thériault
Administrateur: M. Flavius Ouellet
Administrateur: M. Elias Michaud
Vice-président: M. Louis-Philippe Thériault
Secrétaire: Mme Francine Plourde

COMMISSION DE CRÉDIT

Commissaire: M. Charles Ouellet
Commissaire: M. Roger-C. Ouellet
Commissaire: M. Aimé Dumont

CONSEIL DE SURVEILLANCE

Conseiller de surveillance: Mme Claudette Bossé
Conseiller de surveillance: Mme Thomas Maiefant
Conseiller de surveillance: M. Joseph Paré



Caisse Populaire St-Hubert

10 Chemin Taché Ouest, 497-3901

Les oiseaux en hiver

L'hiver et le froid arrive à grand pas et bientôt nous verrons avec nostalgie partir la plupart de nos plus beaux oiseaux vers le Sud au soleil. Si vous êtes de ceux qui ne peuvent les suivre dans leur voyage, pensez que maintenant vous pouvez les garder chez vous si vous êtes prêts à assurer leur subsistance pendant tout l'hiver. En effet, il faut penser que si ces oiseaux émigrent, c'est qu'ils ne trouvent pas la nourriture nécessaire à leur survie ici. Le froid n'est pas un problème pour eux s'ils sont bien nourris. Vous pouvez vous informer auprès des marchands d'animaux qui se feront un plaisir de vous informer sur les divers aliments selon les différentes espèces qui nichent près de chez vous. Il serait bon aussi de s'équiper d'un bon livre traitant de ce sujet et qui vous aidera à identifier les nombreuses espèces. Il est évident que si vous disposez d'une paire de jumelles, il vous sera plus facile de les distinguer et de plus, il sera sûrement agréable de les observer sans pour autant les effaroucher. N'oubliez pas que ce ne sont pas des animaux domestiques.

Quelques précautions

Vous avez donc à prévoir les différents grains que vous leur lancerez tous les matins et aussi procurez-vous du lard que vous accrocherez aux arbres environnants et qu'ils pourront picorer à leur aise. En effet, le froid leur demande plus de calories que d'habitude et le lard leur apporte les calories nécessaires pour passer l'hiver chez nous. Vous pouvez aussi vous procurer dans les grandes quincailleries des plateaux à suspendre aux arbres pour y déposer la nourriture. Enfin, n'oubliez pas que leur survie dépend de vous et que si vous commencez à les nourrir au début de l'hiver, vous ne pouvez arrêter en cours de route. Ils deviendront les victimes innocentes de votre négligence.



Dimanche le 25 juillet '83, la fête de Noël était célébrée par certains estivants (propriétaires de chalets) du lac de la Grande Fourche à St-Hubert. Le Père Noël accompagné de la Mère Noël ont paradé sur le lac en canot avec toute sa suite. Tous les proprios de chalets ont applaudi les légendaires personnages à leur passage. Le tout s'est clôturé par un succulent souper sur la grève.

(Photo Jean-Yves Sirois)

C'est
le

CARNAVAL

à St-Hubert du 2 au 19 février

Lingerie Elle et Lui

offre à tous ses clients

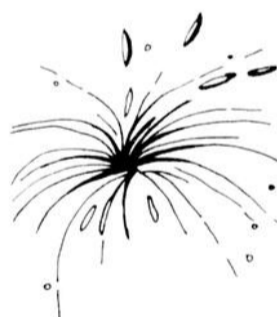
50% sur les

manteaux, robes,
gilets pour dames, en
plus des spéciaux
déjà en vigueur

• Bon succès
au 19^{ème}
Carnaval de St-Hubert

Lingerie Elle et Lui

34 Principale Nord, St-Hubert
Tél: 497-3775



Joyeux
Carnaval

Bienvenue
à tous nos
visiteurs



Marché Chez Bob

17 Chemin Taché Ouest
St-Hubert, 497-3717



25 FÉVRIER
BAL
DE LA REINE

avec l'Orchestre
LUEURS

Hôtel Central Enr.

4 Principale Nord
St-Hubert
Donald Leblond (prop.)

497-2612

COOP

MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

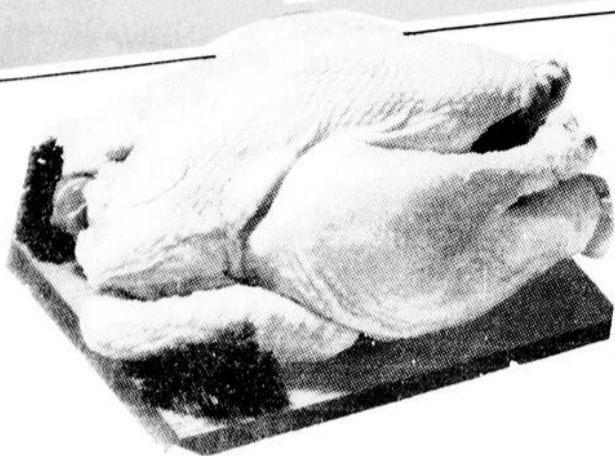
298 Blvd Thériault

GROS POULET SURGELE

GRADE UTILITE, 2.5 KG
ET PLUS

2.40 KG

1.09 LB



CÔTELETTES DE PORC
DEGRAISSEES,
COUPE REGULIERE

3.37 KG

1.53 LB

PRODUITS



SAUCISSON DE BOLOGNE

"TAILLEFER"
MORCEAU DE 2 LBS ET PLUS
TRANCHE

2.17 KG **.98** LB

2.47 KG **1.12** LB

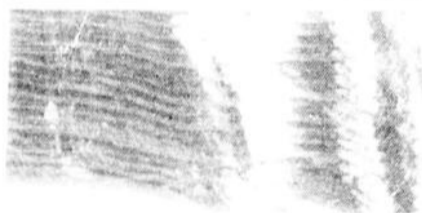


SALADE DE CHOUX

"TAILLEFER" CONT. DE 500 GR

1.29

CH.



BACON MAIGRE

"TAILLEFER", POT. DE 500 GR

2.37



SAUCISSE FUMÉE

TAILLEFER, PQT. 454 GR

1.39

FORMAT DE 369 GR.



CAFÉ MOULU

"VACUUM PACK"
(REG. FILTRE,
AUTOMATIQUE)

POIS VERTS ASS.

"COOP", CANADA
DE CHOIX, BTE DE
540 ML

.59



SUCRE BLANC GRANULE

"LANTIC", SAC DE 2 KG

1.19

4 KG

40 KG

BISCUITS LECLERC BRISURE CHOCOLAT CANELLE & RAISINS FARINE AVOINE

BTE 400 GR

1.59

GATEAUX

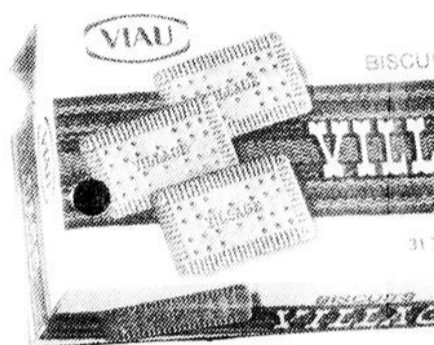
ASS. STUART, BTE 8s.



BISCUIT VIAU VILLAGE DU ROYAL

BTE 900 GR

1.99



SUPER VE



LIQUEURS

"PEPSI-COLA OU
PEPSI-DECA", PLUS
DÉPÔT, PLUS TAXE
BOUT. 750 ML

6/3.29



BISCUITS FUDGE-O

"CHRISTIE",
FORMAT DE
450 G

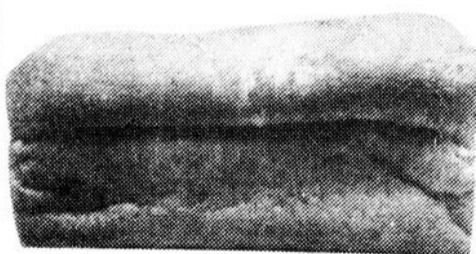
1.69

BISCUITS "PRÉ"

"CHRISTIE",
FORMAT DE
450 G

1.19

PÂTISSERIE (LA BOULANGE)



PAIN NATUREL DIETETIQUE

19 OZ.

.99



DANOISES FRAICHES

PQT 6

1.79

GRIS



SOUPE ET NOUILLON

"LONEY"
DE 6 x 6

1.59

4 et 5 février 1984



Téléradiothon de la P

Transcontinental, 893-5549
Kamouraska, 856-2340
Les Basques, 851-1591

J.A.L., 899-6422
Squateck, 855-2192
Témiscouata, 899-6743

Rivière-du-Loup, 862-8201

Centre

4 KG **2.29**
40 KG **22.00**


FROMAGE
BRICK DE BEAUCE
340 GR
2.49




Farine
Oatmeal
1.19



MARGARINE MOLLE
"GOLDEN GIRL"
CONT. DE 907 GR.
1.49




CHAMPIGNONS
FRAIS, PROD. ONT. 8 OZ
1.05




AVOCATS FRAIS
CANADA 1 "U.S.A."
GROS. 32'S ou 36'S
.45



BISCUITS
VILLAGE
31.7 oz 900 g
1.19

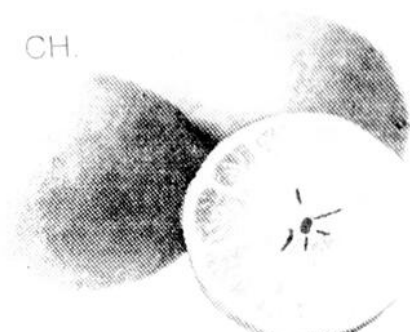


BREUVAGE CHOCOLAT
NESTLE QUICK, 1KG
2.99



CHOUX DE BRUXELLES
CANADA 1 "U.S.A."
CONT. de 1 CHOP. **.65** CH.

CITRONS FRAIS
"U.S.A.", GROS. 140'S
.11 CH.



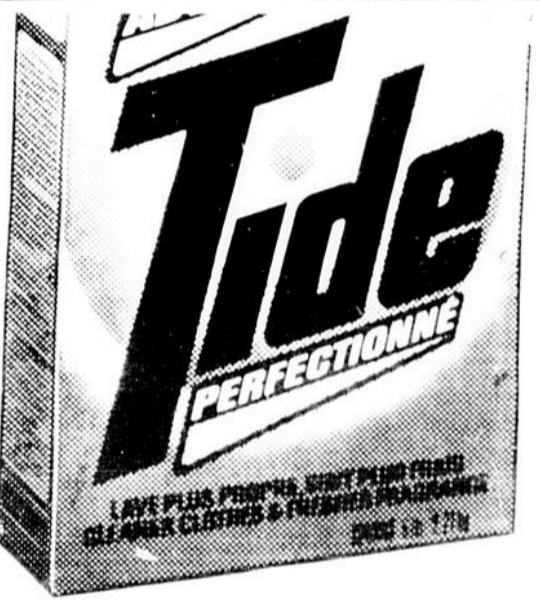
ENTE

PAPIERS MOUCHOIRS KLEENEX
COULEURS AU CHOIX, BTE DE 200 **.89**



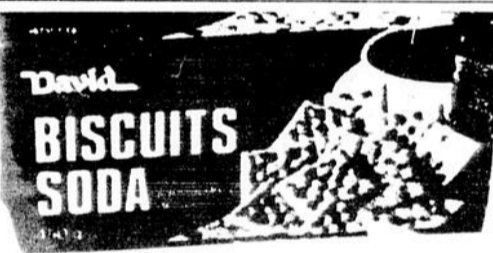
Tide
PERFECTIONNEE
LAVE PLUS PROPRE, MOINS PROBLEME
CLEANER CLOTHES & FRESHEN FOLDING
DROGUE S.B. 1774

DETERSIF EN POUDRE
"TIDE" BTE DE 6 LITRES
3.99



BISCUITS "PRÉFÉRÉE"
"CHRISTIE" FORMAT DE 450 G
1.79

BISCUITS SODA SALES
"DAVID", 450 GR
.99



SACS À ORDURES
"GLAD", EXTERIEUR 26" x 36", PQT DE 20'S
2.99



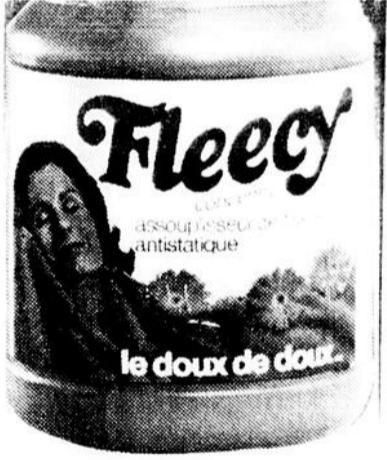
GRISSOL
SOUPE POULET ET NOUILLES
"LONEY'S", EMB. DE 6 x 60 G
1.59



EAU DE JAVEL
"JAVEX", CONT. DE 3.6 LITRES
1.39



ASSOUPISSEUR DE TISSUS
"FLEECY", CONT. 3.6 LITRES
2.79



ESSUIE-TOUT
BLANCS, "PRONTO", EMB. DE 2 RLX.
.95



Circulaire distribué à la maison

Paralysie Cérébrale **CJFP**
Super Bingo **CHGB**
Centre Commercial de Rivière-du-Loup 4 février, 20h00
Spectacle Jean-Pierre Bérubé
Centre Commercial de Rivière-du-Loup 5 février, 13h30

LA DENTUROLOGIE

Pourquoi un denturologiste peut vous référer à un dentiste

Le denturologiste et le dentiste travaillent en étroite collaboration, de façon à assurer les meilleurs soins possibles au public. Le denturologiste ne peut poser de diagnostic. Lors de l'examen de la cavité buccale, s'il constate une anomalie au niveau des tissus (décoloration anormale, présence de zones noires, masses pathologiques, etc.), il est de son devoir de vous référer immédiatement à un chirurgien dentiste ou à un chirurgien buccal. Celui-ci fera une recherche approfondie de la pathologie ou de la maladie et il prescrira le traitement adéquat. Lorsque le patient sera guéri, il retournera chez son denturologiste pour la fabrication de nouvelles prothèses dentaires.

Les patients peuvent également être référés à un dentiste pour un examen complet des dents naturelles avant la fabrication d'une prothèse partielle. Un tel examen a pour but de vérifier si les dents naturelles restantes sont suffisamment saines pour recevoir les crochets et appuis de la future prothèse. Il est impossible

de détecter à l'oeil nu une dent en mauvais état au niveau de la racine ou de l'os. Si la prothèse est fabriquée sans examen, et que le patient perd une ou plusieurs dents par la suite, il devra renouveler cette prothèse.

Tout patient devant subir une chirurgie pré-prothétique (ablation de tissu mou, pointe osseuse, etc.) sera d'abord référé à un chirurgien dentiste ou à un chirurgien buccal. Les caries dentaires nuisibles à la fabrication d'un appareil dentaire devront également être traitées avant le début du travail. La propreté des dents naturelles s'avère aussi d'une grande importance pour la précision de l'empreinte. Après avoir considéré tous ces facteurs, votre denturologiste sera en mesure de vous fabriquer des prothèses dentaires stables, confortables et propres à vous satisfaire pleinement.

Sujet de la prochaine rubrique: pourquoi il ne faut pas ajuster ses prothèses dentaires soi-même.

SANTÉ MENTALE

Jean-Marie Duval, psychologue

L'authenticité, oui, mais pas à n'importe quel prix

Qu'est-ce que l'authenticité? Elle est cette qualité consistant à identifier en soi les "besoins" qui nous tiennent à coeur et auxquels nous nous efforçons de répondre dans le but d'éprouver une satisfaction anticipée. Comme c'est beau, n'est-ce pas? Le langage populaire dirait: "être authentique, c'est être soi-même", ai-je le droit d'être moi-même? Convient-il toujours d'être authentique?

Imaginons que vous soyez en bons termes avec votre voisin, Josapha. Une agréable jovialité l'anime à chacune des visites que vous vous échangez. Vous appréciez donc beaucoup sa compagnie. Mais voilà, Josapha a contracté l'habitude de chiquer. Entre deux plaisanteries fort savoureuses, il crache dans l'immense crachoir que lui a légué son grand-frère, par ailleurs fort honorable, mais atteint du même "mal". Avez-vous le droit d'exprimer votre authentique dégoût à Josapha?

La réponse est incon-

testablement, oui. Rappelez-vous que le droit est l'exercice d'une capacité. A moins d'être aphone, affublé d'une paralysie faciale incurable ou plongé dans un coma profond, vous possédez cette capacité d'exprimer à Josapha votre profonde répugnance pour son habitude disgracieuse. Cette question me semble donc superflue. La véritable question me semble plutôt celle-ci. Est-ce avantageux pour moi d'exprimer tout le dégoût que j'éprouve pour l'habitude de Josapha? Vous aurez sans doute des éléments de réponses intéressants si vous tentez de faire le bilan des avantages et des inconvénients que pourrait comporter un tel geste. Si vous savez, par exemple, que Josapha, tout bon vivant qu'il soit, est particulièrement susceptible devant les désapprobations qui lui sont communiquées et qu'au surplus, vous attachez une importance non négligeable aux liens d'amitié qui vous unissent, vous conclurez probablement à l'avantage de

vous abstenir d'une telle franchise. Le plaisir que vous éprouvez à entretenir votre amitié dépasse l'inconvénient que représente pour vous cette fâcheuse habitude. Pareille évaluation vous amènera à conserver pour vous-même votre authentique dégoût.

"Toute vérité n'est pas bonne à dire", comme le veut le dicton. Être franc tout le temps, en toutes circonstances et à l'endroit de quiconque est non seulement préjudiciable à vos propres intérêts, mais également fort peu respectueux des difficultés que pourraient éprouver votre interlocuteur à l'occasion de votre franchise intempestive. On ne met pas un couteau à la disposition d'un jeune enfant si l'on sait qu'il pourrait se blesser avec et ce même si votre désir de le faire peut être tout à fait authentique. L'authenticité réaliste sait tenir compte de l'autre avant de lui dire la vérité. Elle s'efforce de ne dévoiler que les portions profitables au révélateur et à l'auditeur de la révélation.

Cette semaine à

Radio Québec

Mercredi
21h Options

"Post-scriptum" un film de Georges Dufaux qui nous présente, 5 ans plus tard, les "vedettes" de la série "Les enfants des normes". Production: O.N.F.



Jeudi
19h30 Cinéastes à l'écran

"Corridors" de Guy Dufaux et Robert Favreau suivi de "Super Maire" de Jean-Claude Lauzon.

21h30 L'actualité économique

Un magazine hebdomadaire sur l'actualité économique animé par Gisèle Lalonde. Réalisation: André Breton

Samedi

19h Info-planète

Un magazine d'information destiné aux communautés culturelles du Québec.

Ce soir: La situation des réfugiés(gu) guatémaltèques et "Les immigrants et les normes minimales de travail".

Animation: Marie-Claude Hansenne, Jacqueline Télemaque
Réalisation: Patricio Henriquez

20h Le Téléthon de la paralysie cérébrale

Jusqu'à demain, 20h, Serge Laprade et Georges Whelan animent ce grand événement annuel.

Producteur-délégué: Luc Harvey



Dimanche

20h Profession: Ecrivain

Cette semaine: Michel Tremblay, "Les cris de ma rue".

Ce célèbre écrivain québécois nous raconte son oeuvre qui exprime les malaises de notre société à travers ses marginaux.

Un film de Claude Godbout.



21h30 Ciné-répertoire

"Le Christ s'est arrêté à Eboli"

Un film de Francisco Rosi avec Gian Maria Volonte, Irène Papis et Lea Massari.

Un peintre contestataire s'attire les foudres de l'autorité fasciste de l'Italie de 1935.

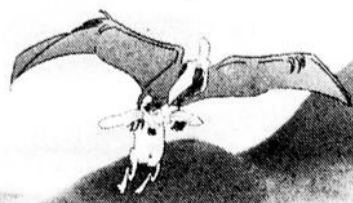
Mardi

20h Ciné-mardi

"Le chaînon manquant"

Dessin animé franco-belge réalisé par l'humoriste Picha.

Il y a 200.000 ans, un humanoïde mit malencontreusement en marche le processus de la connaissance scientifique.



Bonne semaine à notre antenne!

L'autre télévision Radio Québec

Vous désirez vous abonner au Journal Le St-Laurent-Echo?

Rien de plus facile, découpez ce coupon et vous

ECONOMISEZ 5.50 pour 24 mois

Je désire m'abonner au St-Laurent-Echo

pour une période de 12 mois \$17.50

24 mois \$29.50

à l'étranger 1 an \$60.00 INCLURE VOTRE CHÉQUE OU MANDAT POSTAL

A

Votre nom:

Adresse:

Code postal

862-1774

Commandes téléphoniques acceptées (nous acceptons vos frais d'appel)

CARTES DE CREDIT VISA &

Numéro de votre carte

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ACCEPTÉES

Date d'échéance

POSTEZ AU ST-LAURENT-ECHO

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

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL
Le St-Laurent-Echo

Votre super marché Provigo
du Boulevard Hôtel-de-Ville
vous suggère
de la

Dinde

au menu



Jeune dindon Complet ou demi, toute pesanteur, Canada cat. A congelé 2.60 kg 1.18 lb	Cuisses de dinde 1.96 kg .89 lb	Poitrines de dinde 1.98 lb 4.37 kg	Cubes à brochettes 5.43 lb 11.98 kg	Fondue chinoise 5.89 lb 12.98 kg
Brochettes 3.28 chacune	Steak de dinde 5.43 lb 11.98 kg	Escalopes de dinde 5.43 lb 11.98 kg	Suprême de dinde 5.43 lb 11.98 kg	Filet de dinde 5.89 lb 12.98 kg
Ailes .69 lb 1.52 kg Cou .39 lb .86 kg	Ballotine de dinde Farci au pâté St-Antoine 3.98 lb 8.77 kg	Croquettes 3.98 lb 8.77 kg	Poitrines de dinde roulée 3.98 lb 8.77 kg	Abats (Coeur, foie, gésier) .79 lb 1.74 kg

Toutes nos coupes sont préparées avec des dindes Canada Catégorie A

Prix en vigueur jusqu'au 4 février '84 ou jusqu'à épuisement de la marchandise



provigo

Alimentation D. et H. Ouellet

250 Boulevard Hôtel de Ville, Rivière-du-Loup
862-9428





Un mets facile qui saura prendre la vedette de vos menus.

Connaissez-vous les diverses qualités de boeuf?

Le Centre d'information sur le boeuf reçoit de nombreuses demandes d'information au sujet des diverses qualités de boeuf vendu sur le marché. Selon une enquête nationale sur les achats de boeuf menée auprès du consommateur, la majorité des Québécois ne connaissent pas le classement du boeuf bien

qu'ils considèrent cet aspect très important afin de pouvoir mieux juger la qualité de boeuf qu'il achète.

CATÉGORIE A — Boeuf de plus grande qualité provenant de jeunes animaux élevés spécifiquement pour la viande de boucherie. La chair est d'un rouge vif, la

texture est ferme et d'un grain fin; elle doit présenter au moins une petite quantité de persillage (les filets de gras épars dans la partie maigre qui contribuent à donner une viande plus savoureuse et plus tendre).

La catégorie A se subdivise en quatre classes (A-1, A-2, A-3 et A-4)

selon la quantité de gras. A-1 est le moins gras, A-2 et A-3 présentent plus de gras et en général plus de persillage, tandis que A-4 contient le plus de gras (donc plus de perte) et n'est pas aussi économique.

La catégorie A est estampillée au ruban à l'encre rouge. Recherchez cette couleur car c'est la garantie d'une viande de boeuf de premier choix. Toutefois, cette marque est parfois enlevée quand la viande a été parée pour les coupes de détail. Bien que le boeuf classé A-1 et A-2, les plus maigres, représente 68% du bétail abattu, il constitue environ 90% du boeuf vendu au détail.

CATÉGORIE B — Estampillé à l'encre bleue, ce boeuf provient aussi d'un jeune animal mais dont la viande est de qualité inférieure à celle de la catégorie A. La chair maigre est plus foncée, de texture mi-ferme et à grain un peu grossier. Le gras peut être un peu jaunâtre. Cette catégorie peut alimenter le marché des institutions (hôtels, hôpitaux, etc) et des bouchers individuels. La catégorie B représente 3% de tout boeuf classé.

CATÉGORIE C — La catégorie C, estampillée à l'encre brune, provient d'animaux d'âge intermédiaire dont la viande ne rencontre pas les normes de qualité des

catégories A et B. Cette viande est généralement transformée, vendue au commerce de la boucherie ou utilisée par le secteur de la restauration. Elle représente environ 4% du boeuf classé.

CATÉGORIES D et E — La viande de la catégorie D provient de vaches adultes tandis que la catégorie E s'applique aux boeufs adultes et l'encre noire sert pour D comme pour E. La catégorie D représente 21% de tout le boeuf classé et la C, 1%. La viande de ces deux catégories entre généralement dans la fabrication des conserves de viande ou est transformée en boeuf haché.

Renseignez-vous auprès de votre boucher si vous désirez connaître la catégorie de boeuf qu'il vous offre. Pour obtenir une fiche explicative sur le classement du boeuf et un livret de recettes intitulé "Le boeuf, c'est avantageux", écrivez au Centre d'information sur le boeuf, Dept. GF, C.P. 1160, Succ. Pointe-Claire, Pointe-Claire, Qué. H9S 4H9. Veuillez inclure 50¢ pour frais de poste et de manutention.

Bifteck au poivre "minute"
Un mets facile qui saura prendre la vedette de vos menus.
500 g (1 lb) de bifteck d'intérieur de ronde, tranché environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur



CIBLE - SANTÉ

Les aliments courants contiennent une bonne quantité de chlorure de sodium?

Si vous souffrez d'un certain type de maladie cardiaque ou d'hypertension, votre médecin vous demandera probablement de réduire votre consommation de chlorure de sodium (de sel).

Pour cela, vous devrez utiliser moins de sel dans la préparation des aliments ou éloigner la salière de la table.

Au marché d'aliments, prenez l'habitude de lire les étiquettes. Cherchez le mot "sodium" sur les étiquettes des produits, ainsi que les termes: "chlorure de sodium" ou "glutamate monosodique".

Voici les aliments dont la teneur en chlorure de sodium ou en sel est très élevée:

- Pain et petits pains, croustilles, pretzels et autres craquelins salés.
- Fromages fondus et certains fromages spéciaux comme le Roquefort ou le Camembert.
- Poissons fumés ou salés,

sardines en conserve, thon en conserve.

- Viandes fumées ou préparées comme le bacon, le saucisson de Bologne, le boeuf salé, le jambon, le pâté de foie, les viandes pressées, le pastrami, le pepperoni et la langue fumée.
- Soupes en conserve, bouillon en cube ou soupes en sachet.
- Sel de table, assaisonnements, ketchup, moutarde préparée, sauces à la viande, sauce soya, raifort préparé.
- Choucroute, marinades, autres légumes préparés dans la saumure (telles les betteraves marinées).
- Remplacer le sel ou le chlorure de sodium par des fines herbes, des épices ou du jus de citron. Il existe également un succédané de sel, si votre médecin vous le recommande.

Cette chronique a été rédigée par la direction de la promotion de la santé, Santé et Bien-être social Canada.

LE FIN GOURMET

- 2-5 mL (1/2 - 1 c. à thé) de poivre
- 45 mL (3 c. à table) de beurre
- 15 mL (1 c. à table) de sauce Worcestershire
- 15 mL (1 c. à table) de jus de citron
- 1 mL (1/4 c. à thé) de sel de céleri
- 1/2 gousse d'ail, émincée
- Couper le bifteck en 3 ou 4 portions. Poivrer

généreusement en frottant afin que le poivre adhère. Faire fondre le beurre dans une petite casserole; ajouter le reste des ingrédients. Badigeonner les biftecks de cette sauce et ensuite les faire brunir à la poêle pendant environ 5 min. (Éviter de trop faire cuire). Servir immédiatement et garnir du reste de la sauce. 3 à 4 portions.

La santé par la chiropratique



Que peut le chiropraticien pour votre enfant?

Soigner le système squelette-bassin du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent est l'une des tâches les plus importantes incombant à la chiropratique. Le bon fonctionnement du système nerveux étant au centre de toutes les activités de l'enfant, au même titre que chez l'adulte, il va de soi que tous les mécanismes s'y rattachant, plus particulièrement le système colonne-bassin, doivent être au meilleur de leur forme.

L'expérience clinique chiropratique permet de citer de nombreux exemples de "désordres fonctionnels" des différents systèmes du corps de l'enfant et de l'adolescent où le chiropraticien peut intervenir avec succès. A titre d'exemple mentionnons l'asthme bronchitique nerveux simple, la constipation, les gastralgies (douleurs à l'estomac), différents types d'érythème (incontinence urinaire), certaines catégories de troubles nerveux épileptiques, des vertiges d'origine statique, sans oublier certaines formes de strabisme.

Jusqu'à tout récemment, on ne portait que peu d'attention aux déficiences de la posture chez certains enfants attribuant celles-ci à l'hérédité. Ces "accidents de la nature" furent longtemps, faute de con-

naissances et de correctifs jugés acceptables, considérés comme normaux.

On ne saurait nier le rôle joué par l'hérédité dans certains cas de malformations du système squelette-bassin. Toutefois, de récents travaux de recherches démontrent que ces troubles attribuables à l'hérédité ne comptent que pour un faible pourcentage de l'ensemble des déformations.

Un grand nombre de celles-ci sont imputables à une mauvaise posture et à des accidents mineurs survenus durant l'enfance et dont on a négligé les conséquences et que l'on croyait apparemment sans gravité.

La chiropratique peut aider votre enfant. C'est une thérapeutique qui a fait ses preuves. On recommande d'amener votre enfant au moins deux fois par année chez le chiropraticien. Plus vite le chiropraticien interviendra, plus grandes seront les chances d'éviter à votre enfant une anomalie qui pourrait prendre des proportions alarmantes.

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

Gilles Martin, d.c.



Chiropraticien
LUNDI au SAMEDI,
sur RENDEZ-VOUS

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



201 Lafontaine
Rivière-du-Loup
Serge Michaud Prop.
Tél: 862-3521-22 res: 862-7151

Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue



Bifteck d'loyau (T-Bone) 5.49 kg 2.49 lb	Foie de porc .86 kg .39 lb
 BOEUF HACHÉ Ordinaire 3.29 kg 1.49 lb	Fondue chinoise Rosbif français Tournedos Steak français Boeuf à brochettes Boeuf fondue bourguignonne 8.59 KG 3.89 lb
Surlonge steak 7.69 kg 3.49 lb	Bifteck de ribs 4.17 kg 1.89 lb
Saucisson de bologne Saucisse fraîche Bacon tranché maison 3.06 kg 1.39 lb	Bifteck de ronde Ronde hachée Boeuf en cubes Croupe roulée 5.49 kg 2.49 lb
 Dinde Canada cat. Utilité, env. 10 à 12 lbs ou 5 à 6 kg 2.84 kg 1.29 lb	Jambon cuit 5.49 kg 2.49 lb



VARIÉTÉS

Michel DAVIS

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

En vigueur du 31 janvier au 5 février '84

LIVRAISON GRATUITE
DANS UN RAYON
DE 15 MILLES

CETTE SEMAINE À NOTRE COMPTOIR COSMÉTIQUES

Maquillage gratuit jeudi le 2 février '84 de 13h00 à 21h00

"L'Air du temps"

de Nina Ricci, eau de parfum
en vaporisateur, flacon de 30 ml



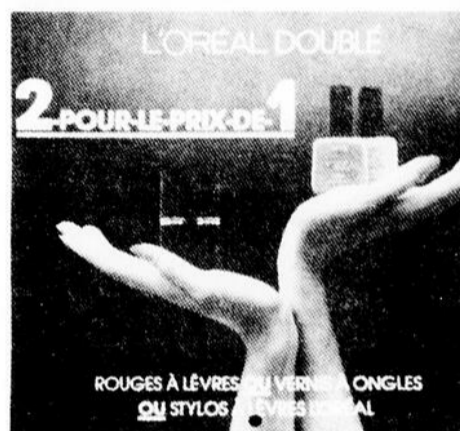
\$14.50



L'Oréal "Doublé"

2 pour le prix 1

Rouges à lèvres ou
vernis à ongles ou
stylos à lèvres L'Oréal



Cigarettes
Marques populaires, rég. ou King Size



12.69

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage. Éviter d'inhaler.

Colgate
En gelée, régulier ou à la menthe, tube de 100 ml.



.99

Tournevis de précision
Ensemble de 6, acier trempé



1.99

Olympic
Bain de mer aux algues marines format de 900 ml



.79

Vicks
Sirop contre la toux format 150 ml



2.99

Nos prix super "chauds" de la semaine

Cassettes TDK 060
ou Sony, 60 minutes



1.99 chaque **18.99** la boîte de 10

Artic Power
Détergent à lessive en poudre, 6 litres



3.79

Royal
Papier mouchoir bte de 100



.79

Glycérine
Suppositoires pour adultes, format de 12 suppositoires



.69

Enfalac
Lait concentré pour enfants 24 x 425 ml.



34.60
Lait prêt-à-servir pour enfants 12X, 935 ml
30.99

Calculatrice
Compex 2C 827, format carte de crédit



5.99

Pronto
Essuie-tout paquet de 2 rouleaux




.99

Lypsy!
Baume pour lèvres sèches ou gercées, format 4 gr



.59

Humider m
Huile thérapeutique, pour la peau sèche, format de 250 ml



3.79

Egal
Edulcorant, au vrai goût de sucre format de 100 gr.



3.89

Royal
Papier hygiénique paquet de 8 rouleaux



2.99

CA SE PASSE ENTRE NOUS

Heures d'ouverture:
Facile à retenir...

9 à 9
heures

sept jours
par semaine

CA SE PASSE ENTRE NOUS

la  Baie

Procurez-vous cet ensemble Moonline de Lagostina... à super bas prix, à la Baie!



Cuisiner sera si agréable avec cette batterie de cuisine 7 pces de Lagostina! Elle est faite d'acier inoxydable 18/10 de grande qualité et possède une garantie de 10 ans (sauf pour les poignées)! L'ensemble comprend 2 casseroles (1.2 L et 1.6 L) avec couvercles, 1 cocotte 5.5 L avec couvercle et un poêlon de 24 cm. Découvrez dès maintenant les avantages de cette superbe batterie de cuisine Moonline de Lagostina... à bas prix extraordinaire, à la Baie!

169⁹⁹ l'ens.

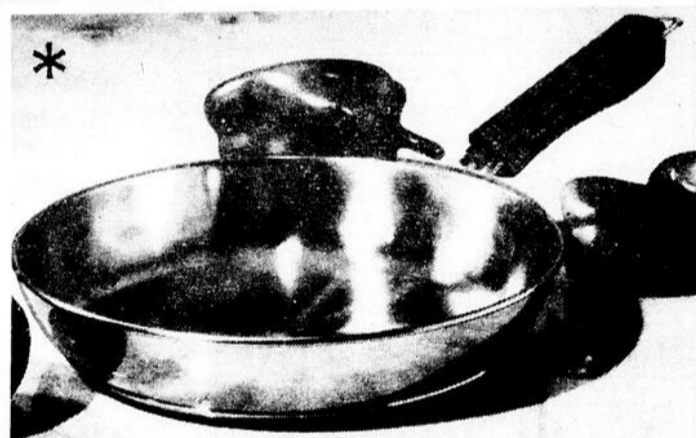
* Prime! À l'achat de votre batterie 7 pces Moonline de Lagostina à la Baie, vous recevrez un poêlon de 20 cm... sans frais supplémentaires!

40% de rabais!

Stock suivi Moonline de Lagostina (hors photo)

- A. Marmite 8.5 L avec couvercle. La Baie, ord. 155.95 **93⁵⁷** ch.
- B. Casserole 2.4 L avec couvercle. La Baie, ord. 76.95 **46¹⁷** ch.
- C. Casserole 3.2 L avec couvercle. La Baie, ord. 84.95 **50⁹⁷** ch.
- D. Poêlon 26 cm. La Baie, ord. 66.95 **40¹⁷** ch.
- E. Accessoire pour cuisson à la vapeur. La Baie, ord. 51.95 **31¹⁷** ch.
- F. Accessoire pour bain-marie. La Baie, ord. 51.95 **31¹⁷** ch.

Achats en magasin seulement.
Articles de cuisine, rayon 637.
En vigueur jusqu'au 11 février ou, pour les batteries de cuisine, jusqu'à épuisement des stocks (275 seulement).



Paraîtra bientôt!



• Rimouski et Rivière-du-Loup:
lundi à mercredi, 9h30 à 17h30;
jeudi et vendredi, 9h30 à 21h;
samedi, 9h00 à 17h.

Pour tout renseignement, téléphonez-nous à:
• Rimouski 722-8181
• Rivière-du-Loup 867-2951

Peau grasse, que faire



Beaucoup de personnes présentent des problèmes de peaux grasses ou d'acné. Si c'est votre cas, il ne faut surtout pas croire que vous êtes une exception et qu'il n'y a pas de solution à votre problème! En effet, les spécialistes de la peau se sont penchés sur votre situation, peut-être plus que sur tout autre, vu le grand nombre de personnes touchées et souvent malheureuses à cause de ceci. Mais voyons d'abord en gros comment se présente

une peau grasse:

- aspect luisant (nez, front et menton)
- hyper sécrétion des glandes sébacées
- pores dilatés
- points noirs
- teint terne et brouillé
- élasticité normale

Si, à la suite de ces quelques points de repère, vous considérez votre peau comme grasse, je vous conseille quand même fortement l'examen de peau approfondi par votre esthéticienne (service gratuit). Cette der-

nière vous dira de façon sûre si vous devez être perçue comme une personne à problèmes de peau grasse ou non. Il est alors sûr que tous les soirs qui suivront, s'ils sont bien orientés au départ, feront toute la différence au point de vue résultats. Donc, si le diagnostic a été posé par une personne compétente, et que vous devez faire face à des problèmes de peau grasse, voici quelques erreurs à éviter:

1- NE JAMAIS UTILISER DE PRODUITS DETERGENTS: la séborrhée réactionnelle (luisant du visage) étant provoquée par le dégraissage brutal de

la peau, je vous conseille d'éviter à tout prix l'usage du savon, de l'alcool, de l'iode et du soufre. Ces produits antiseptiques et desséchants dissolvent les graisses et attaquent la matière chimique dont sont composées les cellules cornées de la surface de la peau. On détruit ainsi tout le pouvoir tampon de la peau de ces cellules. La plupart des crèmes bon marché contiennent du soufre. A la suite d'expériences scientifiques, il a été prouvé "comédogène" c'est-à-dire qu'il provoque la formation de points noirs.

2- LES RAYONS

ULTRA VIOLETS: ils peuvent provoquer une amélioration temporaire, cependant à longue échéance, ils épaississent la peau provoquant ainsi un enfouissement plus profond des glandes sébacées. Le problème n'en est donc pas pour autant réglé.

3- NE PAS PINCER LES BOUTONS: de telles pressions parfois douloureuses sont traumatisantes puisqu'elles lésent les tissus, provoquant des oedèmes et attaquant brutalement la fragilité des capillaires. Toutefois, s'il survient un pustule blanc, **exceptionnellement** vous pouvez vous ser-

vir d'un kleenex en faisant une **très légère** pression, et désinfecter ensuite avec une lotion camphrée.

4- UTILISEZ DES PRODUITS PROTECTEURS: en effet, soyez sûre que le produit que vous employez pour vos soins a une action NETTOYANTE, pas détergente. Protégez votre peau tous les jours avec une crème qui vous convient. Si la chose vous est possible, une fois par mois, ayez un bon nettoyage en profondeur, en cabine. Sinon, demandez conseil à votre esthéticienne qui vous conseillera sur les soins à faire à la maison.

5- ALIMENTATION: point extrêmement important. Demandez-nous votre guide alimentaire canadien et basez votre alimentation sur les données qui y sont inscrites. Buvez vos 8 verres d'eau **tous** les jours. Une peau grasse est souvent déshydratée. Voici, mon but était de vous aider avec ces quelques conseils. Le but à attendre, c'est que chaque personne prenne vraiment en main, **ELLE-MEME**, son bien-être, sa BEAUTE, sa SANTE.

PROCHAIN SUJET: L'emploi de l'élastine et du collagène dans nos crèmes.

Centre Silhouette Beauté

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

862-0754

Marie-Josée Pomerleau
e.v.d.



COUPONS-PROMOTIONS



Tout en lisant votre Hebdo A1

Le St-Laurent-Écho Recherchez les coupons qui vous feront bénéficier de nombreuses promotions parmi les Boutiques de votre Centre Commercial.

COUPON

PAVANE
10% de réduction sur toute la marchandise à prix régulier

Sur présentation de ce coupon

COUPON

Au Centre Commercial seulement
10% sur développement de films seulement



Le Messenger
Centre Commercial

sur présentation de ce coupon

COUPON

J.B. LEFEBVRE
10% de réduction sur toute la marchandise à prix régulier

sur présentation de ce coupon

COUPON

Clinique d'esthétique Karess
10% sur tout facial et traitement de corps

sur présentation de ce coupon

COUPON

La Pantalonnerie
Cravate de cuir gratuite avec l'achat d'une chemise et d'un pantalon au bas prix "Pantalonnerie"

Sur présentation de ce coupon

il suffit de:

- Vous procurez le St-Laurent-Echo
- de découper les coupons
- de les présenter au marchand lors de vos achats
- limite de 1 coupon par boutique, par achat
- Promotion valide jusqu'au 18 février.

COUPON

10%

COUPON

25% SPÉCIMEN

Quand je magasine à Rivière-du-Loup j'commence au

Centre Commercial Rivière-du-Loup

298 Boulevard Thériault



METRO

BOEUF HACHÉ ORDINAIRE

95¢ /lb
2,09 /kg



En prolongation au Métro-Show...

GIGOT D'AGNEAU
entier ou demi,
importé, surgelé

1,88 /lb
4,14 /kg



SAUCISSES FUMÉES MÉTRO
450 g

98¢



Des récipients

SPICE OF LIFE
CORNING WARE



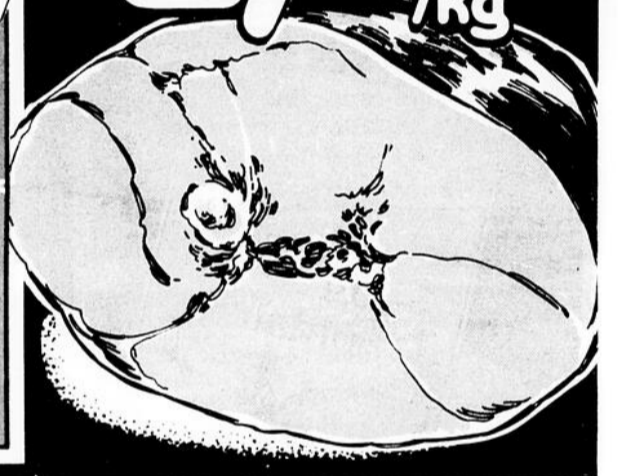
À partir de **2,99\$**

*Avec le nombre requis de certificats-bonis; détails en magasin.

JAMBON FUMÉ MÉRITE

découenné, sans jarret, prêt-à-manger, un bout ou l'autre

1,18 /lb
2,60 /kg



PORC HACHÉ
produit décongelé

1,45 /lb
3,20 /kg



JEUNE DINDON
Canada catégorie "A",
moins de 6 kg ou
demi dinde surgelée

1,18 /lb
2,60 /kg

***BOEUF À RAGOÛT**
désossé

1,97 /lb
4,34 /kg

FOIE DE BOUVILLON EN TRANCHE

pelé, déveiné, produit des É. U.,
emballé sous vide, surgelé

1,18 /lb
2,60 /kg

SOC DE PORC ROULÉ
MÉTRO
fumé

2,48 /lb
5,47 /kg

SOC DE PORC FRAIS
désossé, roulé

1,68 /lb
3,70 /kg



TRANCHE D'ÉPAULE D'AGNEAU
trouée, Zélande, surgelée

1,98 /lb
4,36 /kg

JAMBON CUIT ULTRA MAIGRE MÉRITE
(tranché selon vos besoins)

2,39 /lb
5,27 /kg

CRETONS VRAC MÉRITE
(comptoir charcuterie)

2,25 /lb
4,96 /kg

CROUSTILLES
MÉTRO
sac 200 g

89¢

SOUPE
MÉTRO
crème de champignons, légumes, poulet & nouilles, poulet & riz, tomates
bte 284 mL

2/89¢

LÉGUMES VARIÉS
IDÉAL
pois verts no 2, maïs à grains entiers
Canada de choix ou fantaisie
bte 284 mL, 341 mL et 398 mL

57¢

BOISSONS GAZEUSES
SEVEN-UP
DIET SEVEN-UP
Bouteilles consignées
6/750 mL

3,59



SAUMON ROSE ADMIRAL
bte 220 g

1,39

BOISSON BANTAN FBI
saveurs de raisin, orange, fraise,
cont. plastique 6/200 mL

98¢

MÉLANGE À GÂTEAU
SUPER MOELLEUX
BETTY CROCKER
saveurs variées,
bte 510 g

1,19



MÉLANGE À CHOCOLAT CHAUD
HESTLÉ
régulier
paquet 500 g

2,57

THÉ EN SACHETS
SALADA
orange pekoe,
paquet 60

1,99

SOUPE INSTANTANÉE
LIPTON
saveurs variées,
paquet 4

89¢

PÂTES ALIMENTAIRES
CATELLI
macaroni coupe,
spaghetti,
spaghetti,
bte 1 kg

99¢



*Coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 30 janvier au samedi un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, Pas de vente aux marchands.



On connaît not' monde

SHOW

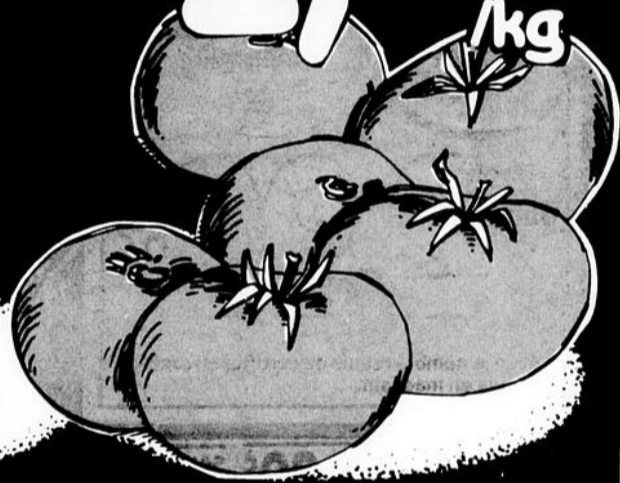
la fête
du service
et des bas prix!

METRO

JUS DE TOMATES
MÉTRO
Canada de fantaisie,
bte 540 ml

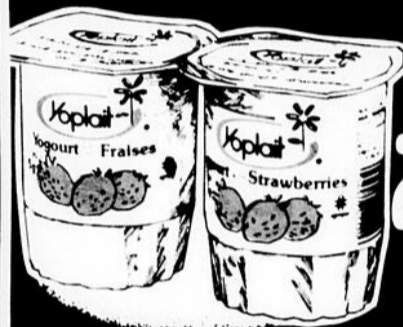
TOMATES ROUGES
Produit du Mexique
Canada no 1
gr. 6 x 7

3/1,00 **49¢** /lb
1,08 /kg



**ADOUCCISSEUR
DE TISSUS**
LA PARISIENNE
cont. 3,6 Litres

1,69



**YOGOURT
YOPLAIT**
nature ou fruits
assortis, 175 g

2/87¢



CAFÉ INSTANTANÉ
MAXWELL HOUSE
bocal 283 g

4,99

ORANGES SUNKIST NAVEL
Produit de la Californie
gr. 115

1,79 douz

POIVRONS VERTS LARGES
Produit du Mexique

79¢ /lb
1,74 /kg

**POMMES ROUGES
McINTOSH**
Produit du Québec
Canada de fantaisie
cello 1,81 kg

1,79

**RAISIN VERT
PERLETTE**
Importé du Chili
Canada no 1

1,59 /lb
3,51 /kg



**CHAMPIGNONS
MORCEAUX & PIEDS**
JADE
bte 284 ml

69¢

**FROMAGE
SCHNEIDERS**
16 ou 24 tranches,
paquet 500 g

2,89

**SAUCE
ESTA**
pour sandwichs chauds,
cont. 400 ml

2/1,00

**PAPIER HYGIÉNIQUE
FACELLE ROYALE**
couleurs variées, paquet 4 rouleaux

1,49

**NOURRITURE POUR
CHIENS
ALPO**
ragoût de boeuf, Trio, morceaux de boeuf
bte 675 g

69¢

**DÉTERSIF EN
POUDRE BLEU**
MÉTRO
cello 12 litres

4,79

**DÉTERGENT POUR
VAISSELLE**
MÉTRO
vert, cont. 1 Litre

1,89

ESSUIE-TOUT DE PAPIER
MÉTRO
blanc, beige, jaune, paquet 2 rouleaux

1,18

**NOURRITURE POUR
CHATS
PURR**
saveurs variées
bte 170 g

3/1,00

**COMPRIMÉS
ASPIRIN**
cont. 100

2,09



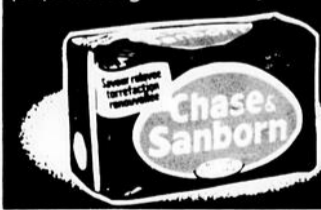
**SAVON
DÉSODORISANT
IRISH SPRING**
Pqt de 3 pains

1,09



**CAFÉ MOULU
CHASE & SANBORN**
mouture régulière,
cafetière
automatique
paquet 369 g

2,77



**POMMES DE TERRE FRITES
McCAIN**
surgelées, coupes assorties
sac 1 kg

99¢

PIZZA LÉGER DÉLICE 4 x 5"
McCAIN
surgelée
pepperoni, bte 575 g
de luxe, bte 585 g

2,69

**PORTIONS DE
POISSON PANÉES**
HIGH LINER
surgelées
bâtonnets d'aiglefin
soie en pâte
bte 550 g

2,59

**FILETS DE
POISSON
HIGH LINER**
surgelés
morue, sébaste
bte 454 g

1,99



4 février 1984 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Photos à titre indicatif seulement.

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





PHOTO MABELLA FLUET

Pomerleau Les Bateaux Inc., une nouvelle appellation pour Pomerleau Marine Inc. Nouveau nom, nouveaux horizons, en plus de toute la gamme de bateaux et de produits pour les sports nautiques déjà offerts, Pomerleau Les Bateaux est maintenant le seul importateur dans l'Est du Québec des voiliers "Jeanneau". Vous pourrez choisir votre "Jeanneau" parmi la gamme complète de 6 à 15 mètres. Cette photo nous montre les deux premiers Jeanneau arrivés à Rivière-du-Loup et dans l'ordre habituel: M. Christian Pomerleau, M. Eugène Sauvinière (propriétaire d'un des Jeanneau Fantasia) et M. Claude Delisle de Pomerleau Les Bateaux.

LA PAGE COMMERCIALE

Nouveau centre d'auto surveillance du diabète à Rivière-du-Loup

Grâce au nouveau Centre d'auto-surveillance Ames à la Pharmacie Michel Daris, 240 Lafontaine, Rivière-du-Loup,

Québec, les diabétiques de la région sont maintenant en mesure d'obtenir l'appui nécessaire pour effectuer eux-mêmes la surveillance de leur glycémie.

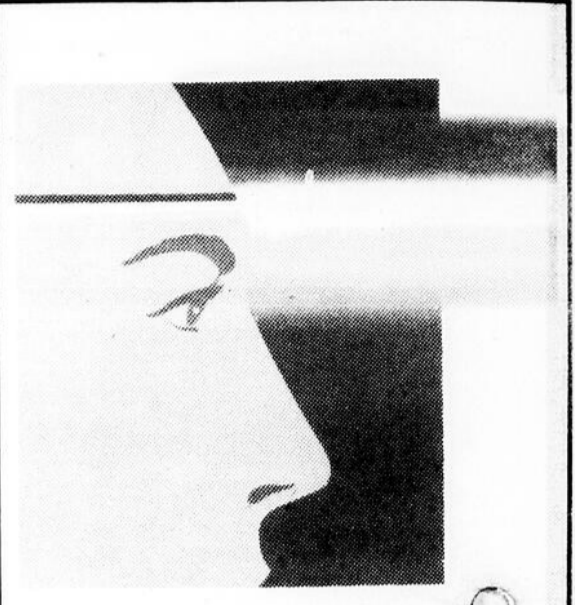


La pharmacienne Rolande Boucher et M. Alain Dionne font la démonstration de l'appareil.

La Division Ames des Laboratoires Miles, Ltée a accordé un permis d'exploitation d'un Centre d'auto-surveillance à la Pharmacie Michel Daris. De nombreux centres sont maintenant ouverts au Canada et un personnel compétent y enseigne la technique d'auto-surveillance de la glycémie à l'aide du réflectomètre Glucomètre MC. Lancé sur le marché en 1982, le Glucomètre MC est le réflectomètre le plus populaire au Canada pour l'auto-surveillance de la glycémie. C'est un appareil à pile léger et facile à utiliser. Avec les bâtonnets réactifs Dextrostix MC et le Glucomètre MC, on obtient des résultats en moins de deux minutes. L'appareil est garanti pendant douze mois et la Division Ames offre maintenant un contrat d'entretien ainsi qu'un service d'appels sans frais.

On s'accorde désormais à reconnaître l'importance de l'auto-surveillance de la glycémie pour équilibrer le diabète et c'est pourquoi les médecins tiennent à faire participer les diabétiques au traitement. Avant la mise au point du Glucomètre MC la seule méthode pratique était encore l'analyse d'urine.

"Les résultats de cette méthode étaient précis mais ils ne suffisaient pas à l'adaptation immédiate de l'auto-traitement, nous disent M. Claude Bourgoïn et Mme Rolande Boucher. "En effectuant des épreuves de glycémie à l'aide du Glucomètre MC ou des bâtonnets réactifs Visidex MC II, le diabétique prend son diabète en charge et peut mener une vie plus normale, ajoutent-ils.



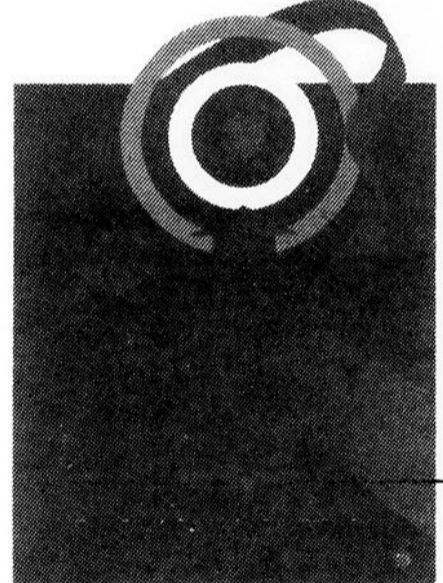
Les désirs...sans obstacle

71 chapitres d'auto-motivation qui vous enseigneront des centaines de méthodes éprouvées de réussite. Dévoilé, le chemin adéquat pour obtenir rapidement tout ce que vous souhaitez...fortune, puissance, bonheur, renommée, amour. Chacun possède des dons innés pour réussir, le succès appartient à ceux qui utilisent leur puissance positive, le potentiel sous-jacent de leur

subconscient.

Les idées...sans erreur.

80 chapitres d'auto-inspiration qui stimuleront votre créativité. Comment réussir là où les autres échouent? Comment acquérir une réelle paix intérieure? Comment développer votre perception imaginative? Des centaines d'idées à "creuser" pour construire pierre par pierre l'édifice de votre vie, de votre réussite.



La solution...sans détour

93 chapitres d'auto-assistance bourrés de méthodes éprouvées de réussite. De l'aide permanente et immédiate pour atteindre votre objectif de vie, pour développer votre magnétisme vis-à-vis d'autrui, pour devenir la personne que vous rêvez d'être, pour dominer les problèmes et vous maîtriser. Des centaines de conseils pratiques, de petits trucs pour vous mener sans efforts surhumains vers les buts fixés.

attente

101 chapitres d'auto-apprentissage pour devenir plus riche plus vite. Les clés élémentaires pour construire une fortune. Comment le faire en peu d'années? Dans quelles circonstances et occupations les fortunes se bâtiront dans le futur? Les prévisions d'emploi. Comment faire naître des idées rentables? Comment maîtriser votre avenir et voir grand? Comment vous "vendre" pour réussir? Comment acquérir la fortune avec certitude par des moyens simples et pratiques.

La fortune...sans

LA CUISINE EN FÊTE



Dès maintenant et jusqu'au 18 février!

Une invitante célébration culinaire!

L'événement LA CUISINE EN FÊTE sera souligné par plusieurs activités des plus intéressantes! Ne manquez pas de participer à cette invitante célébration culinaire, au rayon des articles de cuisine de votre magasin la Baie!

Participez à notre concours LA CUISINE EN FÊTE!

Vous pourriez gagner une batterie de cuisine Paderno d'une valeur de 269.98. Voyez les règlements de ce concours sur les formules de participation, au rayon des articles de cuisine de votre magasin la Baie!

Profitez de nos super aubaines!

Durant l'événement LA CUISINE EN FÊTE, vous trouverez, à la Baie, une multitude d'articles pour la préparation des dîners ou des réceptions... à des bas prix extraordinaires!

LIBRAIRIE

INC.
 CENTRE COMMERCIAL
 RIVIERE-DU-LOUP
 862-3561

INVITATION

à monter à bord



550,000\$ en prix

Dès le 15 février, les supermarchés Provigo distribueront GRATUITEMENT des porte-clés de belle valeur à l'effigie de Québec 1534/1984. Ces porte-clés numérotés vous donneront droit de participer à une promotion où plus de 550 000 \$ en prix seront attribués. Consultez la circulaire Provigo, valide du 13 au 18 février, pour savoir comment vous procurer votre porte-clé chanceux!

Entre-temps, procurez-vous votre carte d'invitation disponible du 1^{er} au 11 février dans tous les supermarchés Provigo.

Conservez cette carte puisqu'elle pourrait bien vous faire gagner l'un des dix voiliers INVITATION d'une valeur de 2 600 \$ chacun. Vous n'aurez qu'à vérifier si le numéro apparaissant au haut de cette carte correspond bien à l'un des dix numéros affichés dans tous les supermarchés Provigo entre le 13 et le 25 février 1984. Participez nombreux et bonne chance!

Québec
1534-1984 
une promotion dans le cadre de Québec 84

LES SUPERMARCHÉS
 provigo

Zellers

Aubaines
pour vous
et votre
maisonnée!

SOLDE

du 1 au 4 février '84

ou jusqu'à
épuisement des stocks.

APRÈS INVENTAIRE

Il faut libérer des surfaces pour faire place à la nouvelle marchandise... venez donc profiter de super aubaines!

Lot de gilets

Pour dames, modèles et couleurs ass. Réduit à seulement

\$12.

Vêtements d'extérieur

-Pour garçons, modèles et couleurs assortis, gr. 7 à 18 ans
-Pour filles, modèles et couleurs assortis, gr. 7 à 14 ans.
-Pour enfants, gr. 2 à 6X ans

Réduit de **50%**

Grand assortiment de vêtements

d'extérieur pour dames, réduit de

40 à **50%**

Ensemble de jogging

Pour garçons Réduit de

50%

Lot de blouses

Pour dames, réduit à seulement

9.00

Assortiment de vêtements sports

de marque "Lotto", "Topher", ou "Speedo", réduit de

33% à **60%**

Assortiment de blouses

Pour dames, modèles en cuir ou vinyl, réduit de

33% à **50%**

Cassettes de jeux

Intellivision, rég. jusqu'à 44.00. Réduit de

20. à **29.00**

Lot de bas de nylon

De marque Whisper et Desguise, réduit à seulement

1.47

Lot de souliers

Pour adolescent réduit à seulement

10.00

Lot de souliers

Pour enfants, réduit à seulement

5.00

Jeux électroniques

"Zaxxon de Coleco" Rég. 74.99. Liquidier à seulement

29.00

Jeux électroniques

Frogger de Coleco, régulier 69.99. Liquidier à seulement

29.00

Salopettes ou pantalons

Pour bébés, gr. 12 à 24 mois. Liquidier à seulement

4.97

Lot de rideaux et tentures

Réduit de

25% à **50%**

Assortiment de coussins

Liquidier à seulement.

7.00, 8.00 ou 9.00

Grand choix de tissus

Réduit de **50%**

Robes de nuit

Modèle avec sur-piqûres, couleurs assorties, gr. pour dames, régulier \$16.88. Liquidier à seulement

8.00

Robes de nuit en soie

Imprimés de motifs floraux grands pour dames. Rég. 33.00

Spécial: **17.00**

Chemises à carreaux

Pour garçons, gr. 7 à 18 ans. Liquidier à seulement

5.00

Robes de chambre

Pour hommes, modèle en ratine de coton aux couleurs variées. Rég.: 26.99

Spécial: **13.00**

Work Horse

De Black & Decker. Comprenant 2 ferrures de plate-forme, réglable. Réduit à seulement

26.00

Outillage

Pour l'homme à tout-faire, trousse comprenant 114 morceaux. Réduit à seulement

35.97

Zellers

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

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

Credit accepté

MasterCard
VISA