

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, ÉCHO-MERCREDI LE 4 JANVIER 1984

## Nouveau service d'assurances offert par les Coopérants aux membres de la FADOQ et lancement du "Guide des ressources du Troisième Age"

La Fédération de l'Age d'Or du Québec (FADOQ) et Les Coopérants, société mutuelle d'assurance-vie et compagnie d'assurance générale, ont signé aujourd'hui une entente-cadre au sujet d'un nouveau service d'assurance-vie, habitation et automobile offert en exclusivité par les Coopérants aux 165 000 membres des 965 clubs de l'Age d'Or de la FADOQ.

mutilation par accident.

De plus, en assurances automobile et habitation, les membres de la FADOQ se verront octroyer une réduction substantielle sur la prime régulière. Enfin, les Coopérants offrent une protection d'assurance-biens et responsabilité civile aux clubs de l'Age d'Or.

Cette entente qui a été signée par M.

sième Age". Ce document permettra aux membres de la FADOQ d'avoir accès à un instrument de consultation des plus complets sur les ressources qui leur sont disponibles, dans divers domaines comme les services sociaux, la santé, la consommation, les services financiers, la retraite, le transport et la justice.

L'impression de ce document à 20 000 exemplaires a été défrayée par les Coopérants, ce qui témoigne de leur intérêt pour les problèmes qui touchent

les gens du Troisième Age. Ce document sera distribué gratuitement par les 18 conseils régionaux de la FADOQ à leurs clubs de l'Age d'Or, aux CLSC, aux centres de services sociaux et dans les centres de bénévolat. Les personnes désireuses d'en obtenir copie par la poste (1,50 \$ pour frais de poste) peuvent en faire la demande à l'adresse suivante: FADOQ, 1415, rue Jarry est, Montréal (Québec) H2E 2Z7.

La FADOQ est un organisme à but non

lucratif visant à permettre aux aînés de se regrouper, se réaliser et se donner les moyens d'assurer leur auto-

mie. Pour leur part, les Coopérants se situent parmi les plus importantes compagnies d'assurances au Québec et

offrent une gamme complète de produits et de services en assurance-vie et en assurances I.A.R.D.



Voici les différents intervenants qui ont pris part à la signature de l'entente-cadre entre la FADOQ et les Coopérants et au lancement du Guide des ressources du Troisième Age.

On aperçoit, dans l'ordre habituel, M. François-Urbain Roux, président de la Fédération de l'Age d'Or du Québec, Mme Lise Ladouceur, Gérant de programme de district, Aide aux consommateurs, Mme Sylvie Gagnon, coauteure du Guide, M. Gérard Fraser, directeur général de la FADOQ, Mmes Georgette Girard et Francine Trudeau-Tellier, Coauteures et, enfin, Me Paul Dolan, président de Les Coopérants, société mutuelle d'assurance-vie et compagnie d'assurance générale.

Cette entente permettra aux membres de la FADOQ d'obtenir, à des tarifs avantageux et sans examen médical, une assurance-vie de base de 2 000 \$ (limite d'âge: 75 ans), une assurance-vie supplémentaire facultative de 2 000 \$ (limite d'âge: 70 ans) et une assurance en cas de décès ou

François-Urbain Roux, président de la FADOQ, et par Me Paul Dolan, président des Coopérants, répondra donc à d'importants besoins d'assurances des membres de la FADOQ.

Au cours de la même rencontre, la FADOQ et les Coopérants ont également procédé au lancement du "Guide des ressources du Troi-

**8** GAGNANT DE PRIX DE L'ACADEMIE

LE MEILLEUR FILM

meilleur réalisateur  
Richard Attenborough

meilleur acteur  
Ben Kingsley

POUR TOUS

**GANDHI**

Son triomphe changea notre monde pour toujours.

VERSION FRANÇAISE

Spectacle de 3 hrs-Représ. à 7h30

6 au 12 janvier

Theatre PRINCESSE 862 3291 SALLE 2

et la tendresse?...  
**Bordel! N°2**

18 ANS adultes

Un film de PATRICK SCHULMANN  
avec DIANE BELLEGO • CHRISTIAN FRANÇOIS • FABRICE LUCHINI

Schulmann pratique l'humour au canon... l'éclat de rire est garanti!

On file de la satire au délire, de la folie douce à revendre et une virtuosité à toute épreuve

C'est un film d'une liberté d'invention, à chaque instant stupéfiante d'une originalité folle, folle, folle.

Si Schulmann fait sortir les mouchoirs du public, c'est parce qu'il le fait rire aux larmes

On ne sait plus où Schulmann va chercher tout cela mais le rire démarre au quart de tour. C'est son meilleur film loin devant «Et la tendresse bordel No.1»

2E FILM

JEUNE MAIS QUELLE IMAGINATION! 18 ANS adultes

LA JEUNE Lady Chatterley

Lady Chatterley 7h30 Tendresse bordel no 2: 9h10

6 au 12 janvier

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

## DESTINATION ECONOMIES

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ VARIÉTÉS

Prix en vigueur du 3 au 10 janvier 1984

MINUET

Chocolats aux cerises.  
Bte de 300 gr

**\$2.59**

Kleenex

Papier mouchoir,  
bte de 200

**.89¢**

BRADOSOL

Pastilles, choix de saveurs  
Format de 20

**\$1.69**

**Michel Davis**

400 ouest, Principale

**Cacouna**



VARIETES

Michel DAVIS

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

En vigueur du 3 au 10 janvier '84

LIVRAISON GRATUITE  
DANS UN RAYON  
DE 15 MILLES



CETTE SEMAINE À NOTRE COMPTOIR COSMÉTIQUES

LANCÔME

PARIS

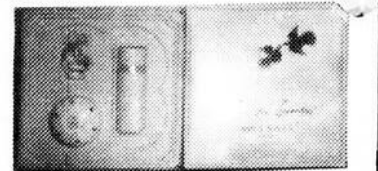


Avec un achat minimum de \$ 15.00 de produits Lancôme, obtenez gratuitement un "bienfait du matin" de 20 ml, un effacil de 39 ml et un emmencils de 7 ml



Promotion  
"Nina Ricci"

avec tout achat de \$25.00 et plus obtenez pour \$5.00 un joli coffret comprenant:  
Parfum 3 ml  
Savon 25 gr.  
Lotion-crème, 45 ml



Cigarettes

Marques populaires rég. ou King Size



12.75

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

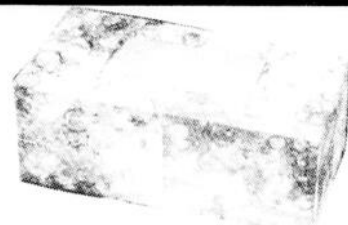
JANMOR



Fer à friser "Jannor"

13 mm., 16 mm., ou 19 mm.

4.95



Kleenex

Papier mouchoir bte 200

.89



Viva

Essuie-tout Paquet de 2 rouleaux

.99

Precarem

du Dr. Berrois format de 200 comprimés



5.89

Nos prix super "chauds" de la semaine

Montres

Élégantes à 5 fonctions pour hommes ou dames



2.99

Cartes d'anniversaire Musicales

2/4.99



Close-up Dentifrice 100 ml

1.19

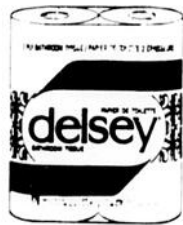


Solarol du Dr. Berrois format de 200 comprimés

10.39

Delsey

Papier hygiénique 4 rix



1.39

Montclair

Eau minérale 750 ml



.59



All

Lave-vaisselle 1.4 kg

3.09

Aspirin

Pour enfant format de 24



.79



Surbex 500 format de 100

5.99



Milan

Savon-crème avec pompe 550 ml

1.39

Artéchol

Comprimés favorisant la sécrétion de la bile, format de 50 comprimés



2.89

ÇA SE PASSE ENTRE NOUS

Heures d'ouverture: Facile à retenir...

9 à 9 heures

sept jours par semaine

ÇA SE PASSE ENTRE NOUS

**SONS ET LUMIÈRES**

# La Savoyane remettra 500\$ en bourse

La Savoyane, Fondation pour la Culture de l'Est du Québec veut rappeler à tous les intervenants culturels que deux (2) bourses de 250 \$ chacune seront remises à un individu et/ou organisme à but non-lucratif choisis parmi ceux qui en auront faits la demande. La date limite d'inscription est fixée au 15

janvier 1984.

Sont admissibles tous ceux et celles qui oeuvrent dans les domaines du livre, du patrimoine, des arts visuels, des arts d'interprétation, du cinéma ou de la vidéo et cela tant au niveau de la recherche, de la création que de la

diffusion.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà à son actif plusieurs réalisations. Il suffit d'être résident de l'Est du Québec depuis au moins un (1) an et de présenter un projet dont les retombées seront manifestes et dans l'Est du Québec. La bourse en question pourra servir à un projet bien spé-

cifique ou encore s'inscrire dans le cadre d'une entreprise plus globale.

Tout individu ou orga-

nisme à but non-lucratif qui croit pouvoir utiliser à bon escient une telle bourse peut en faire la demande à La Savoyane. Les formula-

res d'inscription peuvent être obtenus dans les caisses populaires de toute la région, ou encore en contactant La Savoyane, C.P.

873, Rimouski, G5L 7C9, téléphone (418) 722-6246. Les formulaires devront être postés avant le 15 janvier 1984.

**MBSL:**

## Début d'une nouvelle année avec de nouvelles expositions

Le MBSL-Musée du Bas Saint-Laurent, vous invite à visiter, en ce début d'année, de toutes nouvelles expositions qui valent le déplacement.

Premièrement, une importante exposition sur la thématique de l'énergie intitulée "LA SUEDE ECONOMISE L'ENERGIE" vous est présentée du 9 janvier au 26 février. Cette

exposition itinérante de l'Institut Suédois à Stockholm a été mise sur pied en 1980 et nous est disponible grâce à la participation des Musées nationaux du Canada. L'Institut Suédois nous invite à voir ce qui se fait pour économiser l'énergie en Suède et pour y remplacer le pétrole.

Deuxièmement, une exposition des artistes régionaux "JOCELYNE GAUDREAU et JACQUES THISDEL" vous est présentée à compter du 6 janvier et ce jusqu'au 12 février. Jocelyne Gaudreau nous présente des montages tri-dimensionnels de moulages en plâtre et/ou en papier mâché. Parfois les pièces sont suspendues, parfois déposées sur le sol, ou encore accrochées au mur ou à un autre support. Ces montages évoquent des observations autant intérieures qu'extérieures du corps humain. Pour Jacques Thisdel, depuis la publication de son dernier recueil de poèmes "Soit dit en Marchant" aux éditions du Noroit en 1981, ses préoccupations s'orientent de plus en plus vers l'écriture en trois dimensions avec comme support l'espace; il essaie en fait d'écrire des mots, des phrases, des expressions en broche, en papier mâché, etc... suspendus dans l'espace ou inscrit dans un environnement. C'est à voir et, comme Tintin, ça s'adresse aux enfants de 7 à 77 ans et plus.

Par ailleurs, l'exposition de l'artisan du cuir JEAN SEGUIN, de Saint-Epiphanie, se poursuit jusqu'au 8 janvier et jusqu'au 18 mars "LES BERGER, DEUX GENERATIONS DE FORGERONS", cette exposition actuellement en cours évoque un métier en voie de disparition, celui de forgeron.

# VENTE FIN de SAISON

## Lingerie

# Beaulieu

325 Témiscouata, Rivière-du-Loup, 862-2160

Escompte de **20 à 50%**

**10%** sur les sous-vêtements et vêtements de travail

sur tous les vêtements d'hiver en magasin

- Lots de chemises pour garçons **50%**
- Lots de cagoules pour garçons **50%**
- Lots de pyjamas pour bébés **30%**
- 50%** sur chandails pour hommes
- 40%** sur vêtements sports
- bottes pour hommes
- 50%** sur blouses pour enfant et fillettes
- Lot de robes pour fillettes **40%**
- Lots de blouses chandails robes pour dames **50%**

L'HOROSCOPE DES RENCONTRES INTIMES  
DECOUVREZ VOS PREFERENCES SECRETES  
ET LES ELANS AMOUREUX DE VOS AMIS.



**FAIRE L'AMOUR SOUS L'INFLUENCE DU ZODIAQUE**

MA...TIN BURROWS  
JANEY LOVE  
SUSIE SYLVIE

29 FILM

La nouvelle version  
**JUSTINE**  
Marquis de Sade

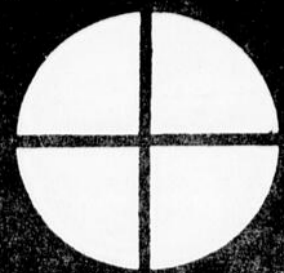
Débutant à 7h30

du 6 au 12 janvier

**CINEMA Capitol**  
862-3419

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

# Pharmacie brunet enr.



Centre Commercial, Rivière-du-Loup

Spéciaux valides jusqu'au 8 janvier

## Nutri-diète

Régime d'amaigrissement  
lait fouette ou pouding  
Saveurs: chocolat, caroube,  
vanille, fraise

Régime d'amaigrissement  
**NUTRI-DIÈTE**  
CHOCOLAT

**8.49** ch

## Track II

Pqt. de 15

**3.39**  
ch.

## Cigarettes

Toutes marques populaires  
canadiennes.

Mark Ten  
Express

**12.69** ch

Santé et Bien-être  
social Canada consei-  
lle que le danger pour  
la santé croît avec l'u-  
sage.

## Savon "Coast"

3 pains

**1.87**

## Détergent "Tide"

6 litres

**3.99**

## Bain facial "Aapri"

60 ml

**1.79**  
ch

## Shampooing ou revitalisant "Silkience"

Rég. ou ultra volume, 400 ml

**2.99**  
ch.

## Shampooing "Johnson's"

225 ml

**1.99**  
ch

## "Q-tips"

De Johnson's,  
format de 400

**2.19**  
ch

## Rince-bouche "Cepacol"

Rég. ou fluorure, 750 ml

**2.59**  
ch

## Antisudorifique "Right Guard"

200 ml

**2.19**  
ch

## Papier hygiénique "Royale"

Pqt 4 rlx

**1.49**  
ch

## Papier mouchoir "Facette"

Blanc, format 400

**1.69**

## NOUVEAU "Polident"

Pour fumeurs  
nettoyeur pour dentiers

**2.29**  
60 comprimés

## Fixatif "VO 5"

400 ml

**2.29**  
ch

## "Silkience"

Lotion 90 ml ou crème  
hydratante 60 ml

**2.29**  
ch.

## Bas culotte "Whisper"

Taille universelle  
couleurs au choix

**1.79**  
ch

**LIVRAISON GRATUITE**

**LA DENTUROLOGIE**

**Conséquences d'une prothèse non adaptée, nécessité d'une vérification régulière**

Par prothèse non adaptée, nous voulons dire celle qui est portée depuis quelques années, sans jamais avoir été ajustée. Elle peut, ou non, causer des ennuis à son porteur. Par exemple: elle ne tient plus en bouche, elle se déplace, elle blesse, etc. Une telle situation est susceptible d'engendrer des problèmes plus sérieux.

prothèse mobile, lorsque mise en bouche, produit une friction sur les tissus buccaux. Elle cause une irritation des tissus, pouvant aller de la simple rougeur

jusqu'à la formation d'un nouveau tissu nommé hyperplasie. Ce tissu nuisible devra être enlevé chirurgicalement avant la fabrication de nouvelles prothèses.

Un autre facteur à l'origine d'une prothèse non adaptée est la résorption lente et continue de la gencive. Après un certain temps, la prothèse n'est plus adaptée parfaitement aux tissus. Elle n'appuie qu'à certains endroits seulement, causant ainsi des points de pression locaux. Au niveau de ces points, se produit une résorption

beaucoup plus rapide de l'os. Graduellement, d'autres points de pression apparaissent ailleurs, et ainsi de suite. A la suite de cette action continue, la gencive subit une résorption hâtive et inégale.

Une visite régulière chez votre denturologiste peut vous éviter beaucoup d'ennuis. Ce dernier effectue au fur et à mesure les corrections nécessaires et stabilise les prothèses dentaires. Il procède à un examen minutieux de la cavité buccale et il vérifie l'état des tissus. S'il note un début d'irritation, il adopte immédiatement le traitement requis et prévient, par le fait même, des complications fâcheuses. S'il observe, par contre, un début de maladie buccale, il vous réfère sans délai à un chirurgien dentiste.

Visitez annuellement votre denturologiste. Vous ne vous en porterez que mieux.

Sujet de la prochaine rubrique: port de la prothèse lors du sommeil.

**SANTÉ MENTALE**



**Amour ou acceptation de soi**

Jean-Marie Duval, psychologue.

Qu'est-ce que l'amour? Connaissez-vous un mot plus galvaudé, plus mêlé à toutes les sauces que celui-là? On dit qu'au-delà de 95% des chansons populaires en décrivent les propriétés miraculeuses. Qu'en est-il exactement? L'amour humain est un sentiment causé par la perception d'un avantage réel ou imaginé que j'évalue comme plaisant pour moi. J'aime le ski parce que je me représente la pratique cette activité comme agréable pour moi. Mon appréciation peut provenir par exemple du plaisir que je ressens à dévaler des pentes sans tomber, à zigzaguer avec aisance, à contempler des paysages qui me plaisent, à savourer les sensations d'un corps humain en bonne condition et combien d'autres éléments. Tel est en substance, me semble-t-il, la consis-

tance de l'amour: l'appréciation plus ou moins considérable d'un nombre variable de caractéristiques appartenant aux choses, aux événements ou aux personnes.

Il en va de même pour l'appréciation de mes propres caractéristiques. Je dirai par exemple, que l'estime que j'ai pour moi-même variera selon que j'apprécie plus ou moins considérablement l'ensemble de mes caractéristiques. Cette estime sera élevée si j'apprécie plusieurs des caractéristiques qui m'appartiennent. Elle sera faible si je n'en accepte pas l'existence. Vous conviendrez qu'il n'est pas possible d'apprécier totalement toutes les caractéristiques de notre personnalité, pas plus qu'il n'est possible d'apprécier totalement toutes les composantes de la pratique du ski. Cette démarche d'évaluation comporte cependant un danger

considérable. Si j'attache, par exemple, une importance primordiale à mon apparence physique, je risque d'infliger à l'estime que j'ai pour moi-même un dur coup si je suis victime d'un accident ou d'une maladie quelconque me causant de sérieux préjudices physiques. Les inconvenients psychologiques seront plus marqués encore si je n'accepte pas cette altération. Une telle perspective entrainera fatalement une dépression profonde. J'aurai d'autant plus de difficultés à l'accepter que j'y aurai attaché d'importance.

L'estime de soi réaliste passe donc par l'acceptation réaliste de nos caractéristiques personnelles. Il m'importera ainsi d'apporter des nuances fort utiles à l'appréciation que je fais de mon apparence en envisageant par exemple, que je pourrai conserver un joli minois, ou un corps de déesse ou d'appol-

lon qu'à peine quelques décennies si je ne suis pas victime d'accident ou de maladie. Il me sera utile par conséquent de développer d'autres caractéristiques à partir desquelles je pourrai maintenir à un niveau souhaitable mon estime personnelle lorsque ma carcasse s'altérera. Je ne serai pas pris au dépourvu parce que je me serai préparé à cette éventualité. Il vaut mieux développer et diversifier nos propres intérêts pour nous-mêmes dans le but de réduire l'impact émotif de la perte ou de l'altération sérieuse de l'un d'entre eux. Si j'investis tout mon avoir dans une seule entreprise, je perdrai tout si cette entreprise fait faillite ou ferme ses portes. Si au contraire mes investissements sont moins considérables mais davantage diversifiés, j'aurai moins de difficultés à accepter un échec. C'est je crois, s'aider soi-même à s'accepter plus facilement.



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



# Hotpoint

## SOLDE

dernier cri

**QUELQUES JOURS SEULEMENT POUR PROFITER DES PRIX 1983**



**RK 9090** Rég.: \$719.00 - \$599.00



**SU-410.**  
Rég.: \$599.00 - \$539.00



**KE 230**  
Rég.: \$709.00 - \$645.00



**RT 130** Rég.: \$873.00 - \$695.00



**LH 452-DE442**  
Rég.: \$1334.00 - \$999.00



# MEUBLES FITZBACK LTEE

646 LAFONTAINE, RIV.-DU-LOUP  
862-8238

**Zellers**

**1** La qualité à prix fantastiques



Commencez l'année en économisant  
La vente a lieu du jeudi au samedi,  
5 au 7 janvier ou jusqu'à l'épuisement du stock.

<p><b>Dentifrice "Aqua-Fresh"</b> Pour combattre la carie et rafraîchir l'haleine. Dentifrice au fluor. 100 mL.</p>  <p><b>97 ch.</b></p>	<p><b>Lotion "2nd Début" pour le visage</b> Avec "CEF 1200". 120 mL.</p>  <p><b>4<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Deodorant "Right Guard"</b> Flacon atomiseur. 200 mL.</p>  <p><b>1<sup>97</sup> ch.</b></p>		
<p><b>Savon doux "Baby's Own"</b> 3 pains - 1 300 g en tout.</p>  <p><b>1<sup>17</sup> le lot</b></p>	<p><b>Shampooing "Selsun Bleu"</b> Shampooing anti-pellicules. 200 mL.</p>  <p><b>3<sup>47</sup> ch.</b></p>	<p><b>Permanente-Maison "Rave"</b> Format de recharge.</p>  <p><b>3<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Antisudorifique "Arriid"</b> Bâton de 60 g.</p>  <p><b>1<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Bain de mousse "Aquafoam"</b> 950 mL.</p>  <p><b>3<sup>97</sup> ch.</b></p>
<p><b>Mousse à raser "Foamy"</b> 300 mL.</p>  <p><b>1<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Rince-Bouche "Listerine"</b> Rince-bouche antiseptique. 500 mL.</p>  <p><b>2<sup>27</sup> ch.</b></p>	<p><b>"Bromo Seltzer" pour soulager l'estomac</b> Format familial. 150 g.</p>  <p><b>2<sup>37</sup> ch.</b></p>	<p><b>Lames "Trac II" de "Gillette"</b> Lot de 10.</p>  <p><b>2<sup>97</sup> le lot</b></p>	<p><b>Lames "Atra" de "Gillette"</b> Lot de 10.</p>  <p><b>2<sup>97</sup> le lot</b></p>
<p><b>Mini Serviettes "Stayfree"</b> Boîte de 30.</p>  <p><b>2<sup>47</sup> la boîte</b></p>	<p><b>Maxi Serviettes "Stayfree"</b> Boîte de 30.</p>  <p><b>3<sup>47</sup> le lot</b></p>	<p><b>Brosse à dents "Reach" en biseau</b></p>  <p><b>1<sup>17</sup> ch.</b></p>	<p><b>Comprimés "Aspirin" A.S.A.</b> 100 comprimés.</p>  <p><b>1<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Crèmes "Skincare Plus" pour la peau</b> 460 mL.</p>  <p><b>1<sup>97</sup> ch.</b></p>
<p><b>Shampooing Colorant "Clairesse"</b> Shampooing colorant - une seule utilisation.</p>  <p><b>4<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Colorant "Miss Clairol"</b> Shampooing colorant - une seule application.</p>  <p><b>3<sup>97</sup> ch.</b></p>	<p><b>Colorant "L'Image"</b> Une seule utilisation. Colorant crèmeux en gelée.</p>  <p><b>5<sup>47</sup> ch.</b></p>	<p><b>Laque atomiseur "Final Net"</b> Pompe atomiseur à vaporisation fine. 225 mL.</p>  <p><b>2<sup>37</sup> ch.</b></p>	<p><b>Antisudorifique "Dry Idea"</b> Deodorant à bille. 50 mL.</p>  <p><b>1<sup>77</sup> ch.</b></p>

**Spécial du Nouvel An sur les produits de Beauté Cover Girl**

Tous les produits de beauté "Cover Girl" sont offerts à

**25% Des rabais** sur les prix courants.

Mascaras, blushes, rouges à lèvres, vernis à ongles, etc.



**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





## Résultats des tirages du

# Centre Commercial

### Liste des gagnants

#### 10 dindes, lundi 19 décembre

**Jacques Thériault**,  
26 Fraser, Rivière-du-Loup  
**Ginette Dupont**,  
36 Horace Hudon  
**Danielle Boucher**,  
862-3687  
**Carmen Morin**  
10 des Chauffailles  
**Lucille Dessureault**  
599, Bld Thériault, 862-5317  
**Claude Marquis**  
898-2354  
**Gina Levasseur**  
224 St-Pierre, 867-2489  
**J. Paradis St-Pierre**  
497-2541  
**Laurette Breton**  
495-2849  
**Jean-Louis Dumont**  
Isle-Verte, 898-2745

#### 10 dindes, mardi 20 décembre

**Roger Morrissette**  
50 Gagnon, 851-2807  
**Yuth Rioux**  
82A Lafontaine, 862-7857  
**Mme Sirois**  
N.D. du Portage, 862-3349  
**Monique Bouchard**  
St-Alexandre, 495-2470  
**Marcel Bourdage**  
270 des Cônes, Riv.-du-Loup, 862-9685  
**Rino Leclerc**  
St-Louis du Ha! Ha!  
**Céline Morin**  
18 des Frênes, 862-0300  
**Gilbert Lévesque**,  
St-André, 493-5297  
**Maurice Michaud**  
Grand Falls, N.B. 506-473-2720  
**Ginette Pellerin**  
Rivière-Bleue, 867-2238

#### 10 dindes, 21 décembre

**Berthier Bérubé**  
61 Principale, St-Honoré, 497-3662  
**Marco Chouinard**  
N.D. du Portage, 862-8195  
**Lucie Michaud**  
Portage, 862-2393  
**Mario Emond**  
5 Dollard, 862-5070  
**Marjolaine Marquis**  
61 Place Carrier, 862-8386  
**Lyne Massé**  
82 Thomas Jones, 862-9531  
**Nicole Perron**  
275 Principale, Cacouna, 862-2939  
**Mme Aurèle Lévesque**  
St-Paul de la Croix, 898-5462  
**Michelle Dupuis**  
323 Morin, 862-8572  
**Fernande Martin**  
181 Principale St-Modeste

#### 20 dindes, jeudi 22 décembre

**Rodolphe Lapointe**  
St-Joseph, 493-2873  
**Mlle Langlais**  
143 Beaubien, 862-2200  
**Mme Eugène Drapeau**  
88A Durocher, 862-6097  
**Marthe Breton**  
862-8743  
**Marcel Sirois**  
25 des Saules, 862-2007  
**Gilbert Chénard**  
St-Gabriel, 852-2541  
**Mme Dora Ouellet**  
N.D. du Portage, 862-2928  
**Gaétanne Anctil**  
St-Paul-de-la-Croix, 898-2381  
**Majella Fournier**  
223 des Chênes, 862-2920  
**Mario Collin**  
166 Chemin des Raymonds, 862-2102  
**Jeanne-D'Arc Gagnon**  
Isle-Verte, 898-2885  
**Louise Nadeau**  
23 Ste-Claire, 862-6809

**Hermel Cormier**,  
Ste-Anne de Madawaska, 445-2742  
**Lionel Thériault**  
Ch. Rivière-Verte, 862-3248  
**Gérard Potvin**  
125 Ch. du Lac St-Antonin, 862-5965  
**Alain Pelletier**  
57 Place Carrier, 867-2141  
**Guylaine Jean**  
35 Léveillé app. 3 862-4577  
**Gabriel Lavoie**  
32 Fraserville, 862-6094  
**Marie-France Boucher**  
St-Antonin, 862-0405  
**Mme Annette Lavoie**  
St-Antonin, 862-3003

#### 20 dindes, vendredi 23 décembre

**Régis Malenfant**  
216 des Chênes  
**Lise Dumont**  
77 Léveillé app. 2 Riv.-du-Loup, 862-0540  
**Suzanne Simard**  
St-Antonin, 862-0769  
**Nicole Rioux**  
Riv.-du-Loup, 862-3207  
**Rina Leclerc**  
St-Louis du Ha! Ha!, 854-2175

**Suzanne Caron**  
898-2273  
**Marguerite Morin**  
St-Bruno, 492-7302  
**Marielle Soucy**,  
St-Alexandre, 495-5416  
**Ginette Sylvain**  
118 Bellevue, 867-2067  
**Mme Jacqueline Guérette**  
478 Parc Amitié, 862-9914  
**Elene Simon Gendron**  
73 des Erables, 862-6482  
**Roland Roussel**  
862-5401  
**Lise Breton**  
75 Amyot, 862-8484  
**Danielle Emond**  
131 Principale St-Antonin, 862-7185  
**Dave Boulianne**  
80 des Erables, 862-8812  
**Léopold Soucy**  
St-Alexandre, Kam, 495-5416  
**Murielle Pelletier**  
33 des Saules, 862-4853  
**M. Gilles Plourde**  
29B St-Henri, 862-8597  
**Chantale Bélanger**  
Rang 5, St-Arsène, 862-5920  
**L. Harison**  
Riv.-du-Loup, 862-9789

### Les gagnants des tirages effectués au magasin Coop

#### 10 dindes, mercredi 21 décembre

**Corine Bourgelas**,  
44 St-Marc, 862-5283  
**Noël Lizotte**  
N.D. du Portage 862-3644  
**E. Bouchard**  
28 St-Louis, 867-1100  
**Ginette Thibault**  
118 Raymond, 862-8577  
**Lucienne Bossé**  
Portage, 862-4217  
**André Auclair**  
19 Lafontaine, 867-2234  
**Mme Robert Ducas**  
1 D'Auteuil, 862-7380  
**Roger Morin**  
20 des Vétérans, 862-2943  
**Francine Campagna**  
884 Rivière-Verte, 862-5332  
**Lionel Lebel**  
St-Epiphanie, 862-9822

#### 10 dindes, 22 décembre

**Lise St-Onge**  
108 A Alfred Fortin, 862-9735  
**Prescilla Bourgoin**  
862-6075  
**Germaine Martin**  
Rivière-Verte, 862-5950  
**Noël Nadeau**  
St-Eluthère, 859-2012

**Wilfrid Bossé**  
St-Marc du Lac Long, 893-2880  
**Roland Pelletier**  
St-Antonin, 862-5584  
**Louis Sirois**  
Cacouna, 862-3615  
**Robert Morin**  
Isle-Verte, 898-2072  
**Mme Uldège Saindon**  
321 Principale St-Modeste  
**Andrée Ouellet**  
300 Landry, 862-2083

#### 10 dindes, vendredi 23 décembre

**Hélène Côté**,  
8 Durocher, Riv.-du-Loup, 862-1636  
**P.E. Beaulieu**  
9 Casgrain, Riv.-du-Loup, 862-9444  
**Jacqueline Belzile**  
19 Jarvis, Riv.-du-Loup, 862-2876  
**Pauline Pelletier**  
44 Prevost, 862-3355  
**Ginette Charest**  
21 des Peupliers, 862-2134  
**Sylvio Lagacé**  
1 des Bouleaux, 862-4801  
**Gilles Plante**  
15 Ste-Marie, 862-8618  
**Denise Ducas**  
143 Amyot, 862-4147  
**Carole Chiasson**  
118 Viger, 862-2317  
**Sylvie M. Morin**  
Portage, 862-1589

# coop

## MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



A VOTRE COMPTOIR  
**DES VIANDES**



**SAUCISSE FRAICHE**  
TAILLEFER  
**3.09** KG

**BACON TAILLEFER**  
500 GR  
**2.09**



**JAMBON CUIT**  
TAILLEFER  
**5.37** KG 2.44 LB

**JAMBON COTTAGE**  
TAILLEFER, **5.09** KG 2.29 LB

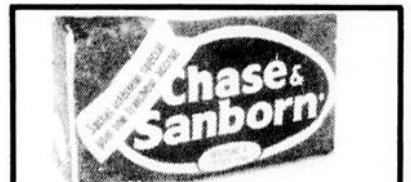


**FILET DE MORUE**  
CONGELE  
**3.41** KG 1.55 LB

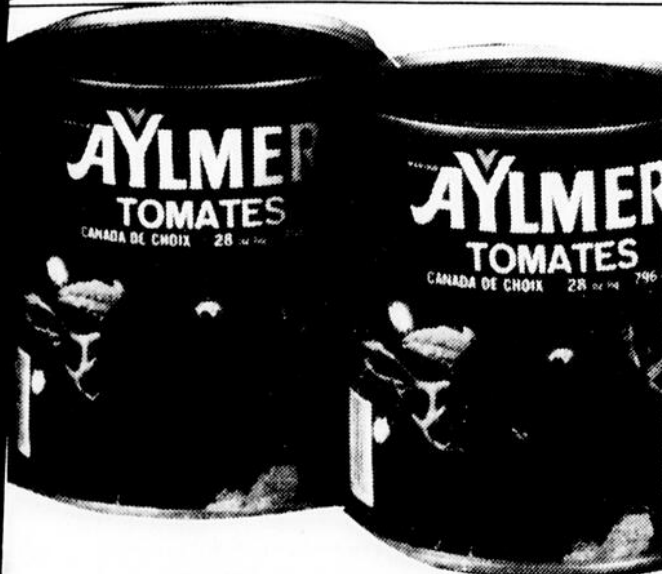
**BOEUF FUME**  
(SMOKED MEAT)  
COORSH  
**2.57**  
PQT  
4 x 50 GR



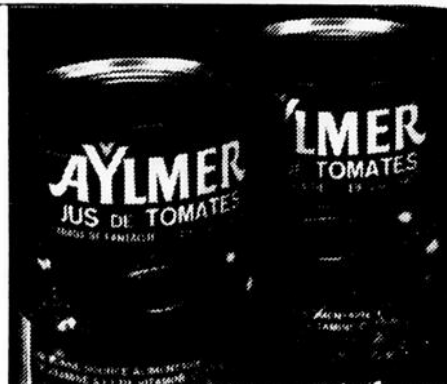
**JUS DE TOMATES**  
"HEINZ", CANADA DE FANTAISIE  
BTE DE 19 OZ  
2 POUR  
**.89**



**CAFE REG. MOULU**  
**2.49**



**TOMATES DE CHOIX AYLMER**  
796 ML, BTE  
**.79**



**JUS DE TOMATES DE FANTAISIE AYLMER**, 1.36 LI.  
48 OZ  
**.79**



**SOUPE LEGUMES OU TOMATES AYLMER**  
BTE 10 OZ, 3 POUR  
**.99**

COUPE PROVENANT DE BOEUF CAT. A

**ROSBIF DE POINTE DE SURLONGE FRAICHE**  
**3.77** KG 1.71 LB


**BOEUF HACHE MAIGRE**  
**4.09** KG 1.85 LB

**COKE, SPRITE**  
REG OU DIET BOUT. 750 ML  
**2.99**

# coop

## MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



**P'TIT QUÉBEC**  
FROMAGE CHEDDAR  
CHEDDAR CHEESE  
16 oz 454 g

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

**2.99**



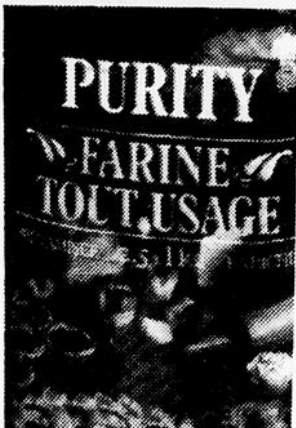
**BEURRE  
D'ARACHIDES**  
KRAFT,  
500 GR

**1.59**



**EAU JAVEL  
JAVEX**  
3.6 LITRES  
BOUT.


**1.59**



**PURITY**  
FARINE  
TOUT USAGE

**FARINE PURITY**  
40% BONUS 3.5 KG

**1.99**



**V-8**  
48 oz fl  
1.36 L

**JUS DE LEGUMES**  
V-8 BTE 1.36 LITRES BTE

**.99**

**LAIT CRINO**  
EVAPORE,  
385 ML BTE

**.59**

**THE SALADA**  
60 SACS

**1.79**

**FROMAGE  
MOZARELLA**  
454 GR


**2.99**

**SAUCE HOT  
CHICKEN**  
CORDON BLEU,  
14 OZ 3 BTES

**.99**

**Cashmere**  
THE ECONOMY 3-PLY BATHROOM TISSUE WITH TEXTURIZED  
ECONOMIQUE DE TEXTURE NOUILLÉE, PAPIER DE TOILETTE

4 ROLLS 450 SHEETS 100% COTTON  
4 ROLLS 428 x 4.48 10.7 cm x 11.2 cm  
80 SHEETS 660 201.2 m



**PAPIER TOILETTE**  
CASHMERE, PQT. 4 RLX

**.99**



**SUCCESS**  
CHAMPIGNONS  
MORCEAUX ET PIEDS

**CHAMPIGNONS**  
SUCCESS,  
MORCEAUX  
10 OZ

**.69**

**SAUCE BURGER KRAFT**  
500 ML

**.89**

**CACAO FRY**  
300 GR

**2.69**

**SAUCE HOT CHICKEN**  
ST-HUBERT, ENV.

**.49**

**GLADE**  
CONDITIONNEUR D'AIR

**.88**

**JUS D'ORANGE FBI**  
CONGELE

**.99**

**SOUPE LOWNEYS**  
POULET, NOUILLES 4  
ENV.

**.99**

**ASSOULISSUER**  
NU -FLUFF 3.6 LITRES

**1.89**

**MELANGE A GATEAUX**  
BLANC OU CHOCOLAT  
520 GR

**.89**



**CHAMPIGNONS**  
RIVIERA TIGES ET  
MORCEAUX BTE DE  
284 ML

**.69**



**CHAMPIGNONS**  
TERRA CHOP,  
8 OZ

**1.08**

**CAROTTES**  
FRAICHES,  
PROD. QUE-  
BEC, CELLO  
5 LBS

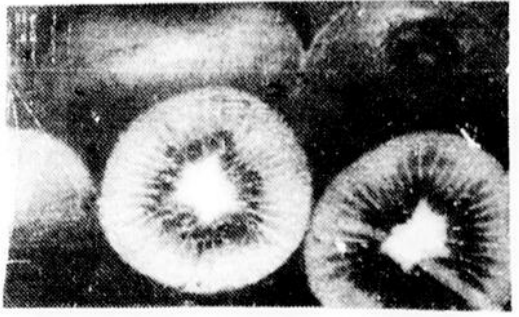
**.88**

**CITRONS FRAIS**  
DE CHOIX,  
PROD. CALIF.  
GROS. 140 CH

**.08**

**KIWI**  
U.S.A. GROS 36

**.38** CH



LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE  
 DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE  
 PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LES SUPERMARCHÉS  
**provigo**



**RÔTI DE PALETTE**  
 COUPE RÉGULIÈRE  
 PROVIENT DE BOEUF  
 CANADA «A»

**1.88** lb **1.94** kg



**CAFÉ**  
 INSTANTANÉ, PROVIGO

Bocal de 10 oz **4.59**



**TOMATES DE CHOIX**  
 MAÏS CRÈME OU  
 POIS VERTS ASSORTIS  
 PROVIGO

Boîte de 540 ml **.59**



**RÔTI DE CÔTES CROISÉES**  
 PROVIENT DE BOEUF  
 CANADA «A»

**1.88** lb **4.14** kg



**SOC DE PORC FUMÉ**  
 PROVIGO

**2.08** lb **4.59** kg



**MARGARINE**  
 MOLLE, LACTANTIA

Cont. de 454 g **.99**



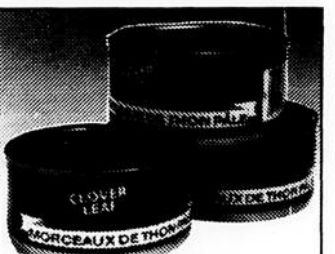
**FROMAGE À TARTINER**  
 CHED-ART, LACTANTIA

Bocal de 500 g **2.57**



**SAUCE POUR SANDWICHS CHAUDS**  
 CORDON BLEU

Boîte de 398 ml **pour 1.00**



**THON**  
 EN MORCEAUX  
 CLOVER LEAF

Boîte de 184 g **1.19**



**BACON KENT**  
 TRANCHÉ

Emb. de 500 g **1.78**



**ÉPAULE DE PORC FUMÉE**  
 PROVIGO

**1.18** lb **2.60** kg



**SOUPE**  
 CHOIX DE SAVEURS  
 HABITANT

Boîte de 8 oz **.37**



**RIZ**  
 À GRAINS LONGS  
 UNCLE BEN

Boîte de 1,4 kg **2.59**



**JUS D'ORANGE**  
 SURGELÉ, SUN PAC

Boîte de 355 ml **.79**



**FRITURE DE POISSON**  
 OU POISSON EN PÂTE,  
 SURGELÉ, HIGH LINER

Emb. de 700 g **2.99**

**SAUCISSES FUMÉES**  
 PROVIGO  
 Emb. de 454 g **.98**

**CRETONS BILOPAGE**  
 Cont. de 275 g **2.28**

**BISCUITS SODA**  
 PREMIUM PLUS  
 CHRISTIE  
 Boîte de 450 g **1.25**

**CRAQUELINS**  
 À TARTINER, CROUSTINES  
 Boîte de 250 g **1.59**

**BISCUITS PROVIGO**  
 JELLY SPONGE  
 OU GELÉE FRAISES  
 Emb. de 450 g **1.39**

**GÂTEAUX AUX FRUITS**  
 PROVIGO  
 Emb. de 600 g **2.39**

**JAMBON CUIT EN TRANCHES**  
 TOUR EIFFEL  
**2.58** lb **5.69** kg

**SAUCISSON DE BOLOGNE**  
 HYGRADE EN TRANCHES  
 RÉGULIER  
 OU CIRE **1.38** lb **3.04** kg

**FROMAGE**  
 COTTAGE, DELISLE  
 Cont. de 500 g **1.49**

**ANANAS EN TRANCHES**  
 DANS LE JUS NATUREL  
 PROVIGO  
 Boîte de 14 oz **.69**

**LINGUINE, TOURELLE,**  
 FETTUCINE  
 CATELLI  
 Boîte de 1 kg **.99**

**PETITES BETTERAVES**  
 ENTIÈRES MARINÉES  
 RIVIERA  
 Bocal de 500 ml **.79**

**VIANDES TRANCHÉES ASSORTIES**  
 POULET, BOLOGNE, OLIVES  
 HYGRADE  
 Emb. de 175 g **.98**

**PASTRAMI EN TRANCHES**  
 HYGRADE  
**3.68** lb **8.11** kg

**POIS SUCRELETS**  
 SURGELÉS, GÉANT VERT  
 Emb. de 350 g **.99**

**FILET DE MORUE**  
 SURGELÉ, BOOTH  
 Emb. de 16 oz **1.99**

**DÎNER SURGELÉ**  
 BOEUF, DINDE OU POULET  
 SAVARIN  
 Boîte de 11 oz **1.49**

**POIS VERTS SUCRÉS**  
 AVEC SAUCE À LA CRÈME  
 SURGELÉS, GÉANT VERT  
 Emb. de 250 g **.99**

**SALAMI PARISIEN**  
 EN TRANCHES  
 TOUR EIFFEL  
**1.98** lb **4.37** kg

**PAIN SIMILI POULET**  
 EN TRANCHES  
 ROY  
**1.48** lb **3.26** kg

**COCKTAIL**  
 MOTT'S CLAMATO  
 6 boîtes de 162 ml **2.39**

**TISANE**  
 CHOIX DE SAVEURS  
 LIPTON  
 Boîte de 16 sachets **1.39**

**THÉ EN SACHETS**  
 ORANGE PEKOE, RED ROSE  
 Boîte de 60 **1.99**

**CAFÉ**  
 MOUTURE À TOUTES FINS  
 CHASE & SANBORN  
 Emb. de 369 g **2.69**

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 7 JANVIER 1984.

LES SUPERMARCHES



LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

**CATELLI**  
MACARONI

**CATELLI**  
SPAGHETTI

1 kg

**SPAGHETTI  
SPAGHETTINI  
OU MACARONI COUPÉ  
CATELLI**

Boîte de 1 kg

**.89**

**Sunlight ight**

lemon fresh fraîcheur citron

lemon fresh fraîcheur citron

A fresh bright clean!

Lessive fraîche, éclatante!

Lessive fraîche, éclatante!

**DÉTERSIF EN POUDRE  
POUR LA LESSIVE  
SUNLIGHT**

Boîte de 2,4 kg

**3.59**

**CLÉMENTINES**  
PRODUIT DU MAROC

.69 lb

**1.59**  
kg

**CONTACT-C**

CAPSULES CONTACT-C

Emb. de 10

**1.99**

**SCOPE**

RINCE-BOUCHE SCOPE

Bout. de 1 litre

**3.99**

**Pampers**

COUCHES NOUVEAU-NE. PAMPERS

Boîte de 48

**5.79**

**Pampers**

COUCHES PAMPERS PREMIERS PAS (48) PREMIERS PAS PLUS (40) OU EXTRA ABSORBANTES (60)

ch.

**9.69**

**RAISINS VERTS ALMERIA**  
CANADA NO 1  
PRODUIT DES ETATS UNIS

1.39 lb

**3.06**  
kg

**POMMES GRANNY SMITH**  
CANADA DE FANTAISIE  
PRODUIT DE FRANCE  
GROSSEUR 138

.79 lb

**1.74**  
kg

**Dainty bol**

NETTOYEUR À TOILETTE ORDINAIRE OU PIN, DAINTY BOL

Cont. de 350 ml

**.99**

**Spic Span**

NETTOYEUR SPIC & SPAN

Boîte de 1 litre

**1.99**

**Johnson's**

SHAMPOING POUR BEBE, JOHNSON

Cont. de 450 ml

**2.99**

**Q-tips**

COTON-TIGES Q-TIPS

Boîte de 400

**2.49**

**COCA-COLA**  
ORDINAIRE OU DIETE OU SPRITE  
BOUT CONS DE 750 ml

6 POUR

**3.59**

**CATELLI**

SAUCE A LA VIANDE OU AUX CHAMPIGNONS CATELLI

Boîte de 14 oz

**1.19**

**MARICOTS VERTS COUPÉS, PROVIGO**

Boîte de 540 ml

**.59**

**POIS ET CAROTTES OU MACEDOINE DE LEGUMES, DE CHOIX, PROVIGO**

Boîte de 540 ml

**.59**

**LOTION POUR SOINS INTENSIFS VASELINE**

Cont. de 200 ml

**1.69**

**ENSEMBLE DE BIBERONS PLAYTEX**

Chacun

**7.99**

**EPINARDS PRODUIT DES ETATS-UNIS EMBALLAGE DE 283,5 g**

ch.

**.89**

**CHOUX CHINOIS PRODUIT DES ETATS-UNIS**

.43 lb

**.95**  
kg

**RAGÔT BOEUF IRLANDAIS OU POULET ET DINDE CLARK**

Boîte de 15 oz

**1.19**

**JUS D'ORANGE OU PAMPLEMOUSSE SUCRE OU NON, LIBBY'S**

6 Boîtes de 6 oz

**1.69**

**MAXI-SERVIETTES REGULIERES, LIBERTE NOUVELLE**

Boîte de 10

**1.39**

**SERVIETTES DE TABLE BLANCHES, DE LUXE KLEENEX**

Emb. de 30

**.99**

**MAÏS À GRAINS ENTIERS AVEC SAUCE A LA CREME SURGELE NIBLETS GÉANT VERT**

Emb. de 250 g

**.99**

**CÉRÉALES LUCKY CHARMS, GENERAL MILLS**

Boîte de 400 g

**1.99**

**ESSUIE-TOUT IMPRIME, HI-DRI**

Emb. de 2 roul.

**.99**

**MOUCHOIRS DE PAPIER CHOIX DE COULEURS KLEENEX**

Boîte de 200

**.99**

**SEL À GLACE SIFTO**

Emb. de 10 kg

**1.79**

**CHAUFFE-MAINS HOT SHOTS**

Emb. de 2

**.89**

**BROSSE À DENTS POUR ENFANT OU ADULTE PEPSODENT**

Chacune

**.79**

**PAPIER HYGIENIQUE BLANC OU BEIGE, BUDGET**

Emb. de 4 roul.

**1.29**

**Offre spéciale**

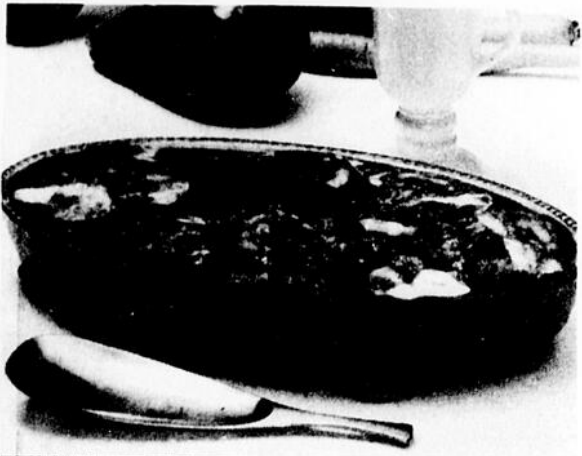
**10.95**  
CH.

**L'AUTO**  
**84**  
JACQUES DUBAIL

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 7 JANVIER 1984.

**LE FIN GOURMET**

**Délicieuses recettes amaigrissantes**



Pour un repas copieux mais en gardant toujours à l'esprit le nombre de calories, un chili végétarien offre un tout autre aspect au bon vieux chili que tout le monde connaît bien, et dont votre famille raffolera. Ce plat se congèle facilement et se sert en toutes occasions.

Pour succomber à la tentation l'aubergine à la parmigiana est le plat par excellence. Le mélange d'herbes et d'huile de maïs se mêle parfaitement aux aubergines, et on peut tout aussi bien l'utiliser pour assaisonner d'autres légumes, ou le mélanger à toutes variétés de pâtes alimentaires.

**Chili végétarien**

- 2 c. à table d'huile de maïs Mazola
- 1-1/4 tasses d'oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à table de poudre chilienne
- 1/4 c. à thé de feuilles de basilic séchées
- 1/4 c. à thé de feuilles d'origan séchées
- 1/4 c. à thé de cumin moulu (facultatif)

- 2 tasses de zucchini coupés en dés
- 1 tasse de carottes coupées en dés
- 1 boîte de 28 onces de tomates
- 1 boîte de 19 onces de pois chiches, égouttés
- 1 boîte de 19 onces

d'haricots rouges, non-égouttés  
 Dans une casserole de 5 pintes, chauffer l'huile de maïs à feu moyen. Ajouter les oignons, les épices et l'ail. Cuire, remuer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon

soit tendre. Ajouter les zucchini et les carottes. Cuire, remuer de 1 à 2 minutes. Ajouter les tomates, les pois chiches et les haricots rouges. Amener à ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter de 30 à 35

minutes. Donne 6 portions. Chaque portion contient: 190 calories, 9 g de protéines, 30 g d'hydrates de carbone, 3 g de gras polyinsaturés, 1 g de gras saturés, 0 mg de cholestérol, 50 mg de sodium.

C'est toujours la même chose! La période des fêtes avec ses festins qui résultent en ces livres accumulés autour de la taille, on voudrait les voir fondre aussi vite qu'elles nous sont apparues. Voilà pourquoi il est important (spécialement après les fêtes) de choisir des aliments sains et nutritifs et de faire de l'exercice.

L'hiver occasionne parfois un laisser-aller côté activités, pourtant cette saison nous offre un éventail d'activités telles que: le patinage, le ski, la raquette ou tout simplement des randonnées

prédestres en famille ou une marche en forêt, sont tous une bonne façon de garder notre corps en bonne forme.

Les habitudes alimentaires sont aussi très importantes. Une diète équilibrée, suivant les conseils du guide alimentaire canadien, le sel et les aliments à haut-taux de cholestérol doivent être utilisés de façon rationnelle. Ces recettes ont été spécialement choisies pour vous et votre famille, avec le nombre de calories par portion et quelques renseignements utiles sur la nutrition.

**La santé par la chiropratique**



Gilles Martin, d.c.

**Les troubles menstruels**

La menstruation, dans le cycle menstruel, joue un rôle prépondérant. Elle est généralement suivie d'une sensation de bien-être, attribuable en partie à une diminution de la rétention d'eau, à un changement d'humeur. La femme devient alors moins irritable, moins portée à se tourmenter inutilement. Par contre cette importante étape du cycle menstruel peut s'avérer pénible lorsqu'elle est perturbée par différents désordres qui peuvent avoir des origines et des causes diverses.

Le traitement chiropratique nous trouvons: l'aménorrhée et la dysménorrhée.

La dysménorrhée c'est la désorganisation du cycle, du rythme menstruel. Elle s'accompagne fréquemment de règles douloureuses qui, en certains cas, sont violentes au point d'interdire toute activité à celles qui sont atteintes par ce dérèglement.

L'aménorrhée c'est l'absence de menstruation. Elle est moins fréquente que la dysménorrhée.

Durant les menstruations, il est normal de ressentir des changements circulatoires et des contractions de l'utérus. Cependant, lorsque ces spasmes deviennent intenses au point de causer des douleurs, on peut supposer que l'organisme a perdu la coordination normale nécessaire à la régularisation de cette fonction complexe. La perte de cette coordination interne porte à penser qu'il peut exister des dérèglements dans le mécanisme régulateur normal des menstruations.

Ces désordres, ces troubles menstruels, ont un lien direct avec l'état général de santé, tant sur le plan anatomique que physiologique, voire même psychologique.

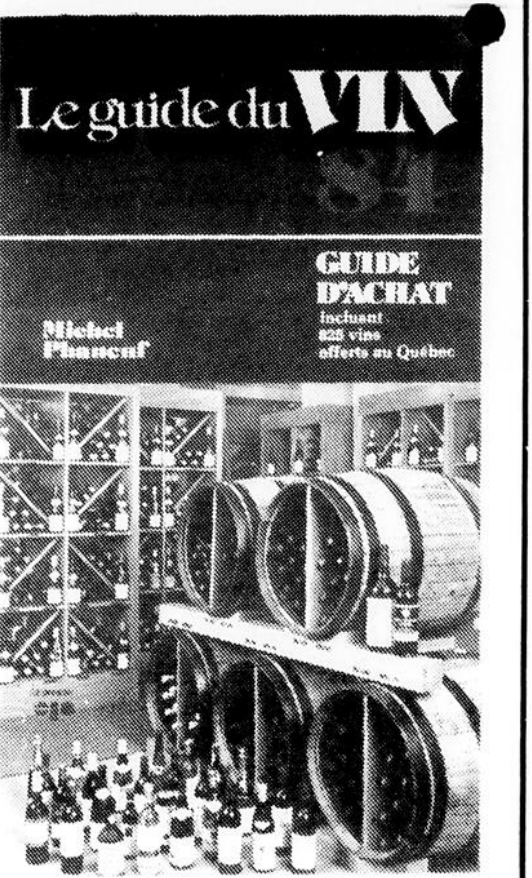
Parmi les troubles menstruels les plus fréquents qui répondent de manière positive au

Les subluxations vertébrales lombaires et les déplacements sacro-iliaques sont des lésions qui dérangent les contrôles nerveux et la circulation sanguine vers l'utérus. Résultat: une congestion sanguine qui se traduira par une menstruation plus abondante et plus prolongée que la normale.

Le chiropraticien est spécialement entraîné à déceler et à corriger les désordres de la colonne vertébrale et du bassin qui pourraient influencer directement le système nerveux et les organes reproducteurs.

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.

**Guide du vin 84**



Ce guide d'achat est maintenant à sa troisième édition et, chaque année fait l'objet d'une mise à jour, comme il se doit.

On trouve donc encore dans cette nouvelle édition un grand nombre de nouveaux vins ainsi que des commentaires plus récents à propos de vins dont il était fait mention dans les éditions antérieures. Au total plus de 800 vins sont commentés dans cette nouvelle édition. Donc, l'amateur n'aura plus que l'embarras du choix!

Le guide en plus comporte des informations sur 825 vins, les meilleurs achats qualité/prix, sur le service des vins et l'accord avec des plats. Vous y

trouverez aussi quelques conseils utiles, des suggestions de bons livres à lire, des idées d'abonnement, des adresses d'associations vinophiles, etc.

De quoi passer chaleureusement la période hivernale!

Quant à l'auteur, Michel Phaneuf, il n'a guère besoin de présentation. Ses activités et la popularité de son guide lui donne d'année en année une audience plus grande. Vinophile réputé, journaliste, conférencier et président-fondateur des Amitiés bachiques il connaît le domaine du vin parfaitement.

Disponible à la librairie L'Alphabet Inc!

**10<sup>e</sup> anniversaire**  
Centre de la Fondation Rivière-du-Loup

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

Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue

<b>ROSBIF FRANÇAIS BOEUF À BROCHETTES TOURNEDOS BOEUF FONDUE BOURGUIGNONNE</b>	<b>8.59</b> KG 3.89 LB
<b>ROSBIF POINTE FRAÎCHE</b>	<b>5.49</b> KG 2.49 LB
<b>JAMBON</b> DEMI COTTAGE MAPLE LEAF	<b>4.39</b> KG 1.99 LB
<b>CRETONS MICHÔ</b> BOL 300 GR	<b>1.89</b>
<b>SAUCISSE FRAICHE MICHÔ</b>	<b>2.18</b> KG .99 LB
<b>POULET</b> FRAIS, CANADA CAT. A ENV. 6 LBS 2.5KG	<b>3.51</b> KG 1.59 LB
<b>FONDUE CHINOISE</b>	<b>8.59</b> kg 3.89 lb
<b>BOEUF HACHE ORDINAIRE</b>	<b>2.62</b> KG 1.19 LB
<b>RONDE HACHEE BOEUF EN CUBES</b>	<b>5.49</b> KG 2.49 LB
<b>LARD SALE ENTRELARDE</b>	<b>2.18</b> KG .99 LB

**Gilles Martin, d.c.**

**Chiropraticien**  
 LUNDI au SAMEDI,  
 sur RENDEZ-VOUS

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

**LIBRAIRIE**

**l'alphabet**  
INC.

CENTRE COMMERCIAL  
 RIVIERE-DU-LOUP  
 862-3561





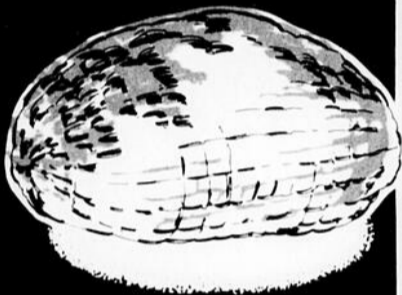
**ÉPAULE PICNIC DE PORC FUMÉ**  
MÉTRO

**98¢** /lb  
**2,16** /kg



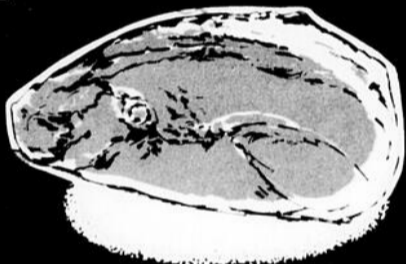
**CUISSEAU DE VEAU DÉOSSÉ**  
roulé, surgelé

**2,98** /lb  
**6,57** /kg



**JAMBONNEAU OU CROUPE DE PORC FRAIS**

**1,38** /lb  
**3,04** /kg



**\*BOEUF À RAGOÛT DÉOSSÉ**  
**1,85** /lb  
**4,08** /kg



**GIGOT D'AGNEAU**  
surgelé, Nouvelle-Zélande, entier ou demi

**1,98** /lb  
**4,36** /kg



**CÔTES DE FLANC DE PORC**  
surgelées  
**1,78** /lb  
**3,92** /kg

**SAUCISSES FUMÉES**  
MÉTRO  
450 g  
**1,28**

**CÔTELETTES D'AGNEAU**  
Nouvelle-Zélande, emballées sous vide, surgelées  
**2,78** /lb  
**6,13** /kg

**TRANCHE D'ÉPAULE D'AGNEAU**  
Nouvelle-Zélande, surgelée, emballée sous vide  
**1,98** /lb  
**4,36** /kg

**FILETS DE PORC**  
surgelé  
**4,28** /lb  
**9,44** /kg

**JAMBON FUMÉ MÉRITE**  
déossé, prêt à manger, style Québécois, demi  
**2,88** /lb  
**6,35** /kg

**FOIE DE BOEUF DE CHOIX**  
pele déveiné, importé des E.U., tranché, produit décongelé  
**98¢** /lb  
**2,16** /kg

**Un concours excitant!**

**360**

fours à micro-ondes électroniques Sanyo, modèle 2500.



**4** magnifiques Oldsmobile Cutlass

Suprême Sedan 1984.



**Oldsmobile**

Pour participer, rendez-vous chez votre maître épicier vedette préféré!

**BOEUF HACHÉ ORDINAIRE**

**95¢** /lb  
**2,09** /kg



**EAU MINÉRALE**  
MÉTRO  
bouteille 750 mL

**2/1,00**

**PÂTE DE TOMATE**  
MÉTRO  
bte 156 mL

**2/89¢**

**MAYONNAISE**  
KRAFT  
bocal 500 mL

**1,49**

**SOUPE**  
HEINZ  
légumes, tomates, bte 284 mL

**3/99¢**

**TOMATES**  
MÉTRO  
Canada de choix, bte 540 mL

**59¢**

**ADOUCCISSEUR DE TISSUS**  
MÉTRO  
cont. 3,64 Litres

**1,49**

**BOISSON**  
MÉTRO  
saveur raisins orange, fraises, paquet 6/200 mL

**89¢**

**MARGARINE MOLLE**  
MÉTRO  
cont. 907 g (disponible au Québec seulement)

**1,79**

**PAPIER HYGIÉNIQUE**  
MÉTRO  
blanc, beige, bleu, jaune, rose, paquet 6 rouleaux

**2,19**



**JUS DE POMMES**  
MÉTRO  
bte 1,36 L

**99¢**



**EAU DE JAVEL**  
MÉTRO  
cont. 3,6 Litres

**99¢**

**MOUCHOIRS DE PAPIER**  
MÉTRO  
blancs, beiges, jaunes, bte 200 f

**79¢**



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro du lundi 2 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!



## PÂTES ALIMENTAIRES

MÉTRO  
macaroni long ou coupé, coquilles de mer, rigatoni, spaghetti, spaghettini, cello 1 kg

## CHAMPIGNONS MORCEAUX & PIEDS

MÉTRO  
bte 284 mL

# 75¢ 55¢



## BEURRE D'ARACHIDES

MÉTRO  
crèmeux, croquant, bocal 500 g



# 1,15

## LÉGUMES VARIÉS

MÉTRO  
haricots coupés, verts ou jaunes, pois verts assortis, mais en crème, Canada de choix bte 540 mL  
mais à grains entiers, Canada de fantaisie, bte 341 mL



# 2/99¢

## BANANES DÔLE GROS FRUITS

Importées du Honduras



# 33¢ /lb 73¢ /kg

SAUCE TOMATES  
MÉTRO  
bte 398 mL

# 2/1,00

DÉTERSIF EN POUDRE  
MÉTRO  
sac 6 Litres

# 2,49

NOURRITURE POUR CHIENS  
MÉTRO  
foie, boeuf, poulet  
bte 708 g

# 2/1,00

CAFÉ INSTANTANÉ  
MÉTRO  
bocal 284 g

# 4,99

DÉTERGENT LIQUIDE  
POUR VAISSELLE  
MÉTRO  
citron, rose,  
cont. 1 Litre

# 1,39

NOURRITURE POUR CHATS  
MÉTRO  
boeuf, poulet & foie, poulet,  
fruits de mer,  
bte 170 g

# 3/99¢

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

# 3,59

NETTOYEUR MÉNAGER  
TOUT USAGE  
MÉTRO  
cont. 1 Litre

# 1,39

CURE-OREILLES  
MÉTRO  
bte 180

# 99¢

\*CAROTTES  
Produit du Québec,  
Canada no. 1  
cello 2,27 kg

# 1,29

POMMES ROUGES  
"DÉLICIEUSE"  
Produit des États-Unis,  
Canada de fantaisie  
gr. 125

# 59¢ /lb 1,30 /kg

KIWI  
Produit de la Ca. forme  
gr. 58

# 2/75¢

CHAMPIGNONS  
BLANCS  
Produit  
du Canada

# 1,19 chop.



SHAMPOING  
MÉTRO  
pour cheveux  
normaux ou gras,  
pour bébés  
cont. 350 mL

# 99¢



JUS DE  
TOMATES  
MÉTRO  
Canada  
de choix  
bte 1,36 L

# 79¢



CONFITURE  
AVEC  
PECTINE  
MÉTRO  
fraises,  
framboises,  
bocal 500 mL

# 1,49

DINER TV  
CHINOIS  
WONG WING

burger  
chow mein, côtes porc,  
côtes de porc,  
poulet à l'asiatique,  
bte 540 g

# 1,79

PIZZA  
CROUSTI-TENDRE  
7"

McCAIN  
pepperoni bte 255 g  
de une bte 250 g

# 1,39

JUS  
D'ORANGE  
CONCENTRÉ  
McCAIN  
surgelé  
cont. 340 mL

# 99¢



7 janvier 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. Sous réserve toutefois, chers clients, que dans le cas de ces dernières, les magasins Metro s'efforcent d'offrir un effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix tout au long des saisons.



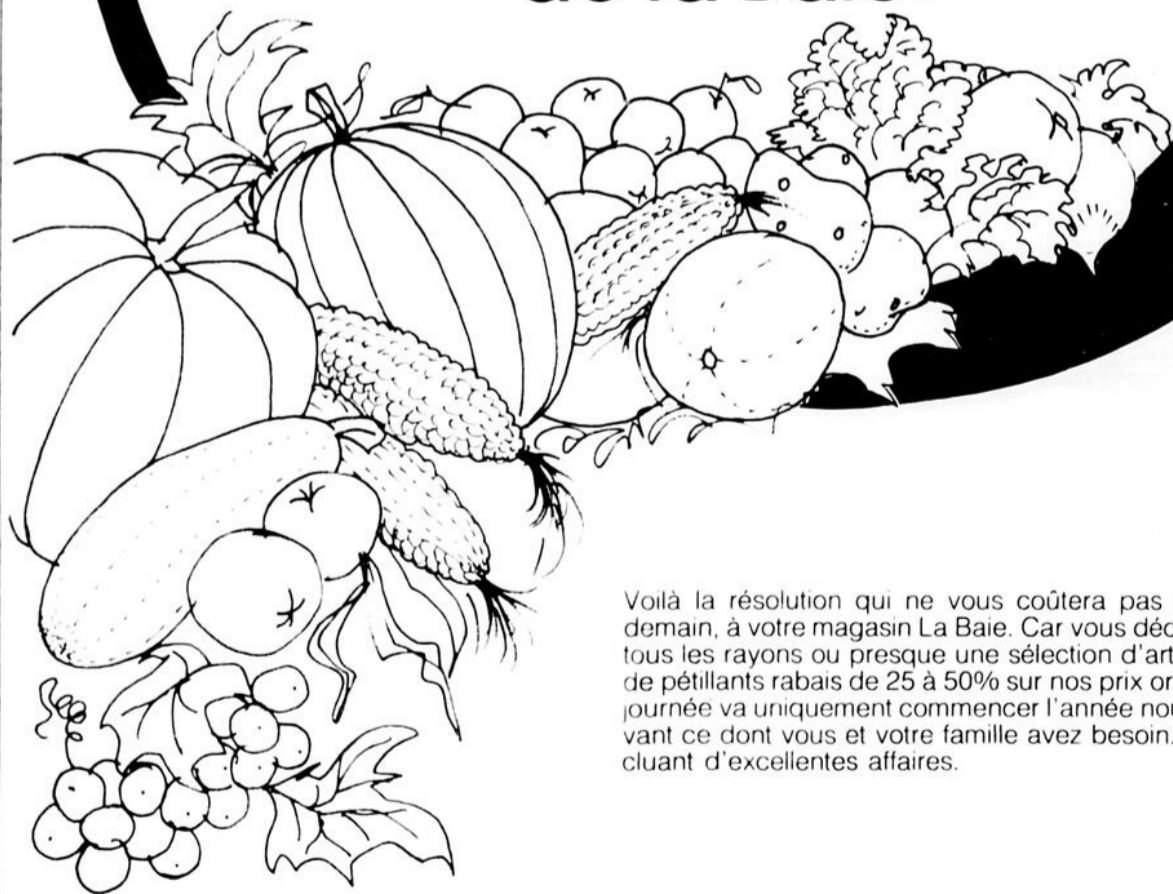
C'est la

la Baie

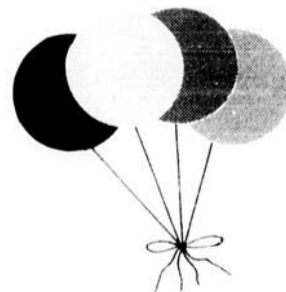
# Journée des découvertes!

Passez à l'action...  
de grâce,  
profitez de ces aubaines!

Jeudi, le 5 janvier  
**25% à 50%** de rabais  
sur les prix originaux  
de la Baie!



Voilà la résolution qui ne vous coûtera pas cher de tenir demain, à votre magasin La Baie. Car vous découvrirez dans tous les rayons ou presque une sélection d'articles affichant de pétillants rabais de 25 à 50% sur nos prix originaux. Cette journée va uniquement commencer l'année nouvelle en trouvant ce dont vous et votre famille avez besoin...tout en concluant d'excellentes affaires.



Les ballons de couleurs vous guideront vers les rabais de la Journée des découvertes et d'autres super aubaines! Suivez-les!