

Les Super Soldes

2004
3 LE SAMEDI
JANVIER

Un cahier publicitaire LE SOLEIL

Cahier Z

5 Prévisions météo
pour 2004



8 Au diable
la cigarette!



9 Trucs pour vous
aider à tenir vos
résolutions

10 Que nous
réservent les
astres en 2004?

11 Débuter l'année
du bon pied!

12 Conseils
magasinage
de janvier

13



Prestige

Boxing Day

55% de réduction sur plus de 300 tapis

*Tapis Persans et Orientaux
tissés à la main et
à la machine*

Jusqu'à épuisement
des stocks

Prestige vous remercie et
vous souhaite une Bonne Année!

(418) 650-4400 • (418) 650-4444 • Sans frais : 1 877 776-4400
2600, boul. Laurier, Sainte-Foy, (Place de la Cité)
www.prestige-carpet.com

PROMOTION DU MOIS

Processeur Intel Pentium 4 2.66 Ghz FSB800
Ordinateur du mois

- 512 megs Pc400
- Disque dur 80 gigs
- Graveur de CD
- Moniteur 17" ultra plat
- Modem et carte réseau
- Clavier et souris optique
- Caisse de son
- 3 mois Internet gratuit

849 \$



Caméra numérique FUJIFILM



A210
3.2 MP

249⁹⁹ \$

Manette Saitek P220
* 16⁹⁹ \$



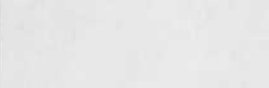
Graveur DVD ASUS
* 169⁹⁹ \$



* Payable en argent comptant

MICRO DATA
4825, 1^{re} Avenue, Charlesbourg, QC G1H 2T5
Tel.: (418) 623-3072 Fax: (418) 623-0463
www.microdata.ca

Disque dur 80 gigs
* 89⁹⁹ \$



Graveur CD Aopen
* 44⁹⁹ \$



Les **GRANDS SOLDES** des Fêtes

Rabais jusqu'à

70%

sur TOUTES les collections automne/hiver



MannEquin

Place de la Cité, Ste-Foy

Soldes d'hiver
30 à 50 %
de rabais

ERIC ALEXANDRE

JEANNE PIERRE

NEW MAN

GEJAC

Galerie des Boutiques
Centre d'achat Place des Quatre-Bourgeois
Sainte-Foy (Québec) (418) 658-0635

idem / KIT ATOUT

l'idée meubles

VENTE ÉTIQUETTES ROUGES
Jusqu'à 50% a certains échantillons de plancher



1299\$ l'ensemble

Fauteuil inclinable

choix de couleurs



559⁹⁹\$

Causeuse 699⁹⁹\$

Bancs de comptoir

choix de couleurs voir www.amisco.com



à partir de 99\$

Fauteuils

voir www.idemkitatout.ca



à partir de 129⁹⁹\$

Choix de futons

voir www.idemkitatout.ca



à partir de 269⁹⁹\$

Photos à titre indicatif

TOUS LES ACCESSOIRES SONT EN SOLDE

683-0909

www.idemkitatout.ca 325, Marajs, Vanier

Conseils précieux pour la marche en hiver

Il est difficile d'exagérer les avantages de l'activité physique. Simplement 30 minutes d'exercice modéré tous les jours contribuent à maintenir la tension artérielle basse, à réduire les risques de cardiopathies et à vous permettre de vous sentir en pleine forme.

Même les personnes qui ont subi une crise cardiaque tirent profit de l'activité physique, mais elles doivent d'abord consulter leur médecin. Bien des sports d'hiver peuvent nous garder actifs pendant l'hiver, mais l'option la plus simple et la plus facile est juste de l'autre côté de la porte.

«L'une des façons les meilleures et les plus économiques est la marche», explique Nicole Foster, directrice des pratiques avancées pour le programme de réadaptation cardiaque du Toronto Rehabilitation Institute, le plus important fournisseur de services de réadaptation pour adultes au Canada. «Or, comme dans le cas de toute activité hivernale, il importe d'être bien préparé pour la marche.»

Portez des vêtements en couche, conseille Mme Foster. «Portez du polypropylène sur la peau pour éloigner la sueur. Par-dessus, portez un chandail de laine ample, un molleton en polaire, un vêtement coupe-vent, ainsi qu'un chapeau et des gants.»

Si les conditions de neige le permettent, il est préférable d'alléger la charge en portant des chaussures d'exercice et des chaussettes faites d'un mélange de laine et coton, au lieu de bottes lourdes. Buvez de l'eau avant et après l'exercice pour éviter la déshydratation.

«Si vous devenez essoufflé, ralentissez», ajoute Rob Bertelink, superviseur en réadaptation cardiaque du Toronto Rehab. «Prévoyez des raccourcis. Lorsque le soleil se cache sous les nuages, la température peut chuter de près de sept degrés en quelques minutes et vos vêtements ne sont plus adéquats.» Lorsque la température est sous les moins 10 degrés Celsius, avec le facteur vent, il est peut-être préférable d'opter pour de l'exercice à l'intérieur. (EN)



Les RABAIS SURPRISE

Frappe **TÉLÉ-DYNAMIQUE...** jusqu'au 4 janvier 2004

L'équipe **TÉLÉ-DYNAMIQUE & la famille Lavoie Paient les 2 TAXES**

Harman/kardon **pioneer** KENWOOD SONY



GRAND CHOIX de récepteurs stéréo & d'ensembles cinéma maison

Congé de TAXES

Panasonic SONY KENWOOD **RCA**



GRAND CHOIX de lecteur CD portatifs de qualité

Congé de TAXES



GRAND CHOIX de Micro Chaines, Mini Chaines et de Portatifs.

Congé de TAXES



Panasonic **RCA** SONY HITACHI **JVC**

GRAND CHOIX de TÉLÉVISEURS écrans plats, DLP, LCD etc.

Congé de TAXES

RCA SONY KENWOOD Panasonic **PIONEER**



GRAND CHOIX de LECTEURS DVD & lecteurs graveurs DVD

Congé de TAXES

MINOLTA SONY

Panasonic



Grand choix d'appareils photos numériques

Vous cherchez un appareil photo numérique de qualité et qui répondra à vos besoins; nous avons les meilleures marques et le meilleur service.

L'équipe **TÉLÉ-DYNAMIQUE & la famille Lavoie vous conseillent**

Congé de TAXES



MINOLTA GRAND CHOIX d'appareils photos 35mm de qualité disponibles à

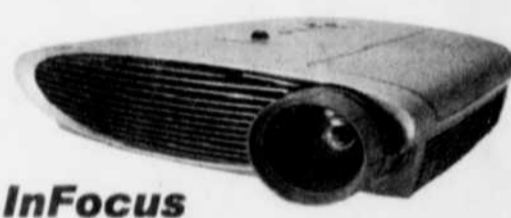
50% de RABAIS



SONY Panasonic HITACHI **JVC**

GRAND CHOIX de CAMÉSCOPES de qualité

Congé de TAXES



InFocus GRAND CHOIX de projecteurs MultiMédia Vivez vos films, sports et jeux sur ÉCRAN GÉANT

Congé de TAXES

TÉLÉ DYNAMIQUE

Audio • Vidéo • Photo

OUVERT 7 JOURS

* Détails en magasin

SAINTE-FOY

2831 Boul. Laurier (Angle route de l'Eglise)

418 650-5404

CHARLESBOURG

180 80e rue Est (Angle Henri-Bourassa)

418 623-5404



le royaume du bébé

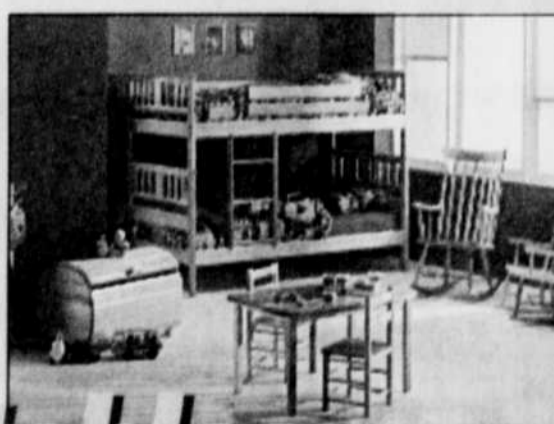


CHAMBRE DE RÊVE POUR LES RÊVES D'ENFANT

meubles pour bébé et junior • accessoires • décoration • vêtements



Lit de bébé à partir de **249⁹⁹**



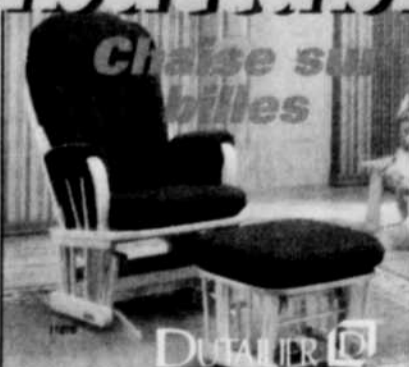
Prix imbattables



SUPER SPÉCIAUX

SPÉCIAL COMBO
Couchette et bureau
Cour.: 499 \$
SPÉCIAL 369 \$

Photo à titre indicatif
Pas naturel
jusqu'à épuisement
des stocks



5200, rue Armand-Viau (près de Tanguay Les Saules)
652-1118

MISE EN CÔTE • DÉPOSAGE GRATUIT



Since
1989

Depuis
1989

Le plus important
élevage d'Épagneul
Springer Anglais
et d'Épagneul Breton
au Québec



- Vente de chiots et chiens dressés
- Dressage d'obéissance et de chasse
- Pension (installations des plus modernes)
- Tonte et toilettage

Pour tout le mois de janvier,
TOILETTAGE GRATUIT
avec pension (2 jours minimum)



Qualité et Tempérament
GARANTIS
Depuis 1989

760, Principale (rte 138)
Sainte-Anne-de-la-Pérade (Québec) G0X 2J0
Tél. : (418) 325-3490
Télec. : (418) 325-3492



La **BOUTIQUE LE CHAMEAU**, une première au Québec, offre la plus grande collection de vêtements et chaussures pour la chasse et le prêt-à-porter décontracté.

Durant tout le mois de janvier,
JUSQU'À 30%
sur tous les articles en magasin
(sauf les arbalètes)



FABRICVILLE
VOTRE MÉGA MAGASIN MODE ET DÉCOR MAISON
www.fabricville.com

Panne de
VELOURS
3⁹⁹
m
FLANELLETTE
imprimée

Aspects
SUÈDE
unis et imprimés
Cour. jusqu'à 18,99m
6⁹⁹
m

Assortiment
d'ARTICLES de COUTURE
50%
DE
RABAIS

MOLLETON
Arctique
uni ou imprimé
Cour. jusqu'à 14,99m

5⁰⁰
m et **6⁰⁰**
m

decor
@Fabricville
ENTIÈRE SÉLECTION
TRINGLES à rideaux
et ACCESSOIRES *Kirsch*
33^{1/3}
DE
RABAIS
FORMES pour
COUSSINS
Cour. jusqu'à 9,99ch.

TOUS
les
TISSUS MODE
d'HIVER RÉDUITS
50%
DE
RABAIS
OU PLUS

Le symbole "Moins cher pour membres" indique les prix membres **club elite**. Escomptes non-membres aussi disponibles en magasin. Spéciaux de draperies non-valides pour les commandes à domicile. La marchandise peut varier d'un magasin à un autre.

FABRICVILLE
Visitez-nous à www.fabricville.com

Le plus grand distributeur de tissus et draperies
avec 170 magasins à travers le Canada

Pour des raisons d'espace, tous les articles ne sont pas disponibles dans tous les magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

PLACE LAURIER

2740, boul. Laurier

(418) 651-3489

Lun. à Mer.: 10h à 17h30

Jeu. à Ven.: 10h à 21h

Sam.: 9h à 17h

Dim.: Midi à 17h

VANIER

325, rue Soumande

(418) 686-5072

Lun. à Mer.: 9h30 à 17h30

Jeu. à Ven.: 9h30 à 21h

Sam.: 9h à 17h

Dim.: Midi à 17h

Prévisions météo pour 2004



Les mois d'avril et de mai seront plus chauds que d'habitude, alors que les précipitations seront inférieures aux normales. Jusqu'ici, il n'y a pas trop de divergences par rapport aux prévisions d'Environnement Canada.

Pour la période estivale, The Old Farmer's Almanac prévoit également des précipitations supérieures aux normales, mais prédit que les mois de juin à août seront plus chauds qu'à l'accoutumée. Les températures les plus chaudes seront à la fin juin et à la mi-juillet. Nous pourrions profiter d'autres périodes chaudes au début et à la fin du mois d'août.

Si on en croit The Old Farmer's Almanac, l'été se prolongera jusqu'en septembre, où les températures seront au-dessus des normales de saison. Toutefois, l'automne devrait nous rattraper de manière plutôt brutale avec des températures inférieures aux normales. On prédit même de la neige vers la mi-octobre. Mais tout ça c'est encore bien loin !



Sous notre climat nordique, où on peut parfois voir les quatre saisons en une seule journée, les météorologues ont du mal à prédire avec exactitude le temps qu'il fera le lendemain. Alors on imagine mal comment Environnement Canada arrive à faire des prévisions à long terme pour les trois voire les douze prochains mois. Il faut tout de même admettre que les météorologues avaient vu juste en annonçant des précipitations au-dessus des normales pour l'automne. Comparons donc cette source très scientifique avec une autre, un peu moins rigoureuse.

ENVIRONNEMENT CANADA

En l'absence des phénomènes El Niño et La Niña, les météorologues ne prévoient pas de vagues de temps très doux ni de froids sibériens pour le Québec cet hiver.

Pour les mois de janvier à mai, les températures seront près des normales, alors que les précipitations devraient être inférieures aux normales de saison, ce qui est plutôt encourageant.

Si on se fie aux prédictions d'Environnement Canada,



toutefois, les mois de juin, de juillet et d'août risquent d'être à l'image de l'été exécrable que nous avons connu en 2003. On prévoit en effet des températures sous les normales et des précipitations supérieures aux normales au cours de ce trimestre. Bien sûr, les météorologues nous ont prouvé à plusieurs reprises qu'ils pouvaient se tromper, alors vous devriez peut-être attendre avant de réserver vos billets d'avion pour le Sud.

THE OLD FARMER'S ALMANAC

Selon cette source, l'hiver sera très froid au Québec, alors que les températures devraient être deux à trois degrés Celsius sous les normales de saison. Les périodes les plus froides nous toucheront à la mi-janvier et au début de février. Les chutes de neige les plus importantes sont prévues à la mi-janvier ainsi qu'au début et à la fin de février. On ne dit toutefois rien à propos de mars.



grand
solde
équitable

<p>*99⁹⁹ Pantalon Sugoï Stretch Busoi prix rég. : 130.00</p>	<p>*139⁹⁹ Bâtons Exel Spectra prix rég. : 200.00</p>	<p>*169⁹⁹ Lunettes de ski de fond Briko Endure prix rég. : 200.00</p>
--	--	---

*Jusqu'à épuisement de la marchandise.

La Vie Sportive

Acheter moins, acheter mieux.

600 rue Bouvier, coin des Gradins, Québec / 418.623.8368 / www.viesportive.com



ACHETEZ AU

FINIT DIMANCHE!

PRIX COÛTANT!

Durant notre grand, grand, Solde d'après Noël, vous trouverez plusieurs aubaines incroyables. Certains articles seront même vendus à notre prix coûtant!

ÉPARGNEZ
JUSQU'À **70%**
SUR ARTICLES EN LIQUIDATION



Compatible à la TVHD 42"
1699\$
Ou 47,20\$ PAR MOIS**

Compatible à la TVHD 42"

- Compatibilité d'affichage (1080i)
- Puissance audio de 30 watts
- Aspect grand écran 16:9

JUSQU'À
ÉPUISEMENT
DES STOCKS!



Sofa contemporain
299\$
Et aucuns frais additionnels de livraison

**Incredible
mais vrai!**

De style contemporain, ce sofa est recouvert d'un tissu chenille résistant. Fauteuil 259\$ Causeuse 279\$

Plus **36 MOIS** **POUR PAYER!**
Avec un achat minimum de 499\$



Pas d'intérêt! Pas de frais! 36 versements mensuels égaux!



Prix fracassant!
Comprend bureau, miroir, panneau de tête grand lit et une table de chevet. Armoire en option 249\$

Mobilier de chambre 4 morceaux
599\$
Ou 16,64\$ PAR MOIS**

Leon
LA SEULE CHAÎNE DE
SUPERMAGASINS
DE MEUBLES AU PAYS

MEUBLES, ÉLECTROMÉNAGERS ET APPAREILS ÉLECTRONIQUES

VANIER
100, rue Chabot
à proximité des Halles Fleurs de Lys
(418) 683-9600

STE-FOY
Place de la Cité
2600, boul. Laurier
(418) 657-6902

MEUBLES ET ÉLECTROMÉNAGERS SEULEMENT

**CARREFOUR
LES SAULES**
1150, boulevard de l'Ornière
(418) 874-1077

HEURES D'OUVERTURE Lun. - mer. de 9 h à 18 h, jeu. - ven. de 9 h à 21 h, samedi de 9 h à 17 h, dimanche de 11 h à 17 h

*T.A.C. Les taxes applicables sont dues au moment de l'achat. Le solde est divisé en 36 versements mensuels égaux. Dans le cas d'un mode de paiement CAFF/Financing, un régime de compte sans intérêt s'applique jusqu'à l'échéance de l'achat et 30 jours avant que le solde ne soit dû. Dans le cas d'un mode de paiement VISA Desjardins, un régime de compte normal s'applique. Les articles sont disponibles jusqu'à épuisement des stocks. Les prix, taxes et conditions peuvent varier d'un magasin à l'autre. Les ventes d'urgence ne sont pas disponibles sur certains articles. Nos magasins pour les régions ne sont pas représentés. Nos magasins pour les régions ne sont pas représentés. Les prix indiqués s'entendent par les taxes.

Au diable la cigarette !

Queiques bonnes résolutions à prendre et à maintenir en 2004? Arrêter de fumer, par exemple, pour libérer ses mains et son cerveau, pour économiser, pour prendre soin de sa santé et de sa beauté? Au Canada, près de 4 personnes sur 5 ne fument pas. Les ex-fumeurs sont plus nombreux que les fumeurs. En outre, quelqu'un qui vous aime s'inquiète de votre habitude de fumer si vous êtes menacé de crise cardiaque et si vous exposez d'autres personnes à la fumée secondaire. Sachez également que certains fumeurs trouvent qu'arrêter est plus facile qu'ils le pensaient.

Il faut moins de cinq cigarettes pour développer une dépendance chez de nombreux adolescents, voire chez les adultes. Chaque « puff » envoie en moins de dix secondes de la nicotine au cerveau qui réagit immédiatement en produisant des endorphines, ces substances qui créent



La beauté est, elle aussi, menacée par la nicotine.

une sensation de bien-être. Ce qu'il faut savoir est que, normalement, le cerveau produit gratuitement et gère par lui-même ces substances quand on fait ce qu'on aime, quand arrivent des choses plaisantes, quand on réussit un bon coup, quand on écoute de la musique, quand on reçoit un compliment ou une évaluation positive.

L'ACTION DE LA CIGARETTE SUR LA BEAUTÉ

La beauté est, elle aussi, menacée par la nicotine. Les vaisseaux sanguins en sont affectés, car ils se contractent et diminuent l'apport du sang, empêchant une oxygénation adéquate. La peau est donc moins bien nourrie, se ride plus vite et se fragilise. Chez les fumeuses, les rides et ridules autour de la bouche et les pattes-d'oie apparaissent plus rapidement que chez les fumeurs dont la peau est mieux préservée par la teneur élevée de sébum. Non seulement la nicotine diminue-t-elle la capacité de cicatrisation, mais elle bouche les pores de la peau en remontant le long du visage et irrite souvent les yeux qui deviennent secs et gonflés.

DEPROGRAMMER DES HABITUDES, DES RITES QUOTIDIENS

Pour arrêter de fumer, il faut se déprogrammer. C'est-à-dire choisir et mettre en pratique des trucs, des stratégies qui vont avec la personnalité et permettent de passer à travers des situations à risques. Les stratégies se résument en trois mots : retarder (l'envie de fumer dure cinq minutes) et s'occuper à quelque chose de plaisant; éviter, entre autres, les excitants comme le café, le thé, le cola et chercher la compagnie de non-fumeurs; et puisque le cerveau et le corps dépendent de la cigarette pour se sentir bien, il est important de remplacer celle-ci par des activités qui procurent du plaisir, qui font suer ou offrent des occasions de rire. Autant que possible, occuper ses mains « autrement », soit par un élastique ou un crayon, palper une balle anti-stress, mâcher de la gomme ou un bâtonnet de carotte, boire beaucoup d'eau, trouver quelqu'un à qui parler dans les bons autant que dans les mauvais moments, dormir en masse, s'étirer en bâillant et surtout se récompenser avec l'argent économisé.

BRANCHEZ VOTRE WEBCAM ET « CHATTEZ » VOTRE BESOIN D'AIDE !

Le « videochat » est maintenant en ligne sur le site www.jarrete.qc.ca. Plus de 103 000 visites ont été enregistrées depuis sa mise en ligne il y a dix mois. Leur durée moyenne a été calculée à 11 minutes sur le site, pendant qu'un agent répondait aux questions des visiteurs. Le service, qui est disponible de 17 h à 21 h, du lundi au vendredi, est aussi accessible sans caméra, simplement par « chat ». Un autre bon coup de pouce à ceux et celles qui veulent se libérer de leur « clope » : la Semaine québécoise pour un avenir sans tabac qui se déroulera du 18 au 24 janvier prochain.

TRUCS POUR ÉVITER DE RECOMMENCER

Félicitations! Les premières semaines ou les premiers mois sont terminés et vous avez cessé de fumer. Vous devriez être fier de vous-même. La prochaine étape est de ne pas rechuter. Le secret de la réussite est d'adopter de nouveaux comportements afin de remplacer vos anciennes habitudes qui vous rappellent la cigarette. Voici quelques conseils de Santé Canada sur la façon de vivre sans fumée :

- Fréquentez des endroits où il est interdit de fumer.
- Ne fumez jamais plus, même pas « une seule cigarette ».
- Faites de votre foyer, de votre automobile, et de votre milieu de travail un environnement sans fumée.
- Rappelez-vous vos expériences positives depuis que vous avez cessé de fumer.

Pour obtenir de plus amples renseignements et de l'aide sur les façons de cesser de fumer et de ne pas recommencer, visitez le site Web de Santé Canada à www.vivezansfumee.ca ou composez le 1 800 0-Canada.

SOLDE
Jusqu'à 70% de rabais
sur une grande quantité de marchandise sélectionnée
Jusqu'à épuisement des stocks
Ne le dites à personne!

Voici un aperçu...

Minolta Dimage XT 3.2Mpix, zoom 3X	449,99 \$	349,99 \$	Film Kodak Max Iso 400, 24 poses	8,69 \$	2,99 \$	Sélection d'objectifs Canon, Nikon, Sigma	20%
Minolta Maxxum 5 Objectif 28-100mm inclus	449,99 \$	369,99 \$	Flash Pentax AF360	419,99 \$	299,99 \$	Sélection sacs Lowepro	40%
Video Canon Optura 200 MC	1499,99 \$	1199,99 \$	Sac Roots "Waist Pouch"	39,99 \$	11,99 \$	Sélection de trépieds Manfrotto	20%
Nikon F80 Kit noir	699,99 \$	629,99 \$	Jumelle Bushnell Powerview 8X25	59,99 \$	41,99 \$	Sélection d'équipement de chambre noire	50%
Olympus C740 3.2Mpix, zoom 10X	699,99 \$	599,99 \$	Lunette Bushnell Natureview 15X45	249,99 \$	179,99 \$	Cassettes Mini DV, Vidéo et audio	50%
Fuji 1000 Zoom, Date	269,99 \$	199,99 \$	Télescope Tasco 375X Miroir	259,99 \$	159,99 \$	Filtres Cokin	40%
Canon SureShot 105U Date	169,99 \$	129,99 \$				Livres d'astronomie	70%

gosselin 
passionnés d'images

www.gosselinphoto.ca

Place de la Cité
2600, boul. Laurier
Sainte-Foy
418.656.6309

Trucs pour vous aider à tenir vos résolutions

L'arrivée du Nouvel An est habituellement la période de l'année où on fait le point sur l'année qui se termine en analysant ses bons coups mais aussi les choses qui n'ont pas marché comme on aurait voulu. C'est alors qu'on prend toutes sortes de résolutions comme arrêter de fumer, faire davantage d'exercice ou manger mieux. C'est aussi à ce moment qu'on fait des projets pour l'année qui vient.

Toutefois, bien que ces résolutions soient prises avec les meilleures intentions du monde, la plupart du temps, elles ne tiennent pas la route plus de deux ou trois semaines. Voici quelques conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs.

L'AGENDA

Les bons gestionnaires vous le diront, l'atteinte des objectifs qu'on s'est fixés passe par une planification rigoureuse de son temps. Vous avez pris résolution de vous entraîner dans un centre de conditionnement à raison de deux fois par semaine? Inscrivez l'heure et le jour de vos séances à votre agenda et, si une urgence survient, trouvez-vous du temps pour reprendre votre entraînement plus tard. Les personnes qui manquent de temps sont souvent celles qui perdent du temps.

Enfin, prenez le temps de consigner vos résolutions par écrit. L'an prochain à pareille date, vous serez à même de mieux juger les progrès accomplis. Vous devrez peut-être faire certains sacrifices, mais votre satisfaction sera d'autant plus grande.

LE PENSE-BÊTE

Comme la ficelle qu'on s'attache au doigt pour ne pas oublier d'acheter du lait à l'épicerie, le pense-bête est un aide-mémoire qui, lorsqu'il est placé à un endroit stratégique, vous rappellera votre résolution. Certaines personnes au régime placent la photo d'un mannequin sur leur réfrigérateur afin de se donner du courage lorsqu'une petite fringale les tenaille. Une note autocollante apposée sur le miroir de la salle de bain est une bonne façon de toujours penser à passer la soie dentaire après s'être brossé les dents. Faites une liste d'épicerie exhaustive et tenez-vous-y pour éviter d'acheter des friandises, des desserts et d'autres aliments que vous souhaitez proscrire de votre alimentation. La meilleure façon de ne pas en manger, c'est de ne pas en acheter.

LE VIREMENT BANCAIRE

Vous caressez le projet de faire un voyage depuis plusieurs années, mais vous avez toujours des dépenses plus urgentes? Si vous faites vos transactions bancaires par Internet, vous pouvez programmer vous-même un transfert de fonds à intervalles réguliers vers un compte d'épargne grâce à un service en ligne comme AccèsD de Desjardins. Avec un petit montant prélevé chaque semaine, vous ne remarquerez aucune différence dans votre compte courant, mais vous aurez une grosse surprise à la fin de l'année. Mais, surtout, sachez résister à la tentation de piger dans vos économies pour payer vos factures ou aller au resto. Sinon, vous risquez de ne pas pouvoir atteindre votre but.

Solde des Fêtes
50%

Rabais allant jusqu'à

Simone Paris
PLACE DE LA CITÉ
656-1902

Chemisiers
Pantalons
Chandails
Jupes
Tailleurs
Manteaux

Tailles 6 à 20 ans
Taxes incluses dans les prix
Aucune mise de côté

SOLDE

de janvier

QUÉBEC SPORTIF

50%
jusqu'à

DE RABAIS sur les skis, planche à neige et chaussures

Skis alpins
VÖLKL V3 et V4
Fixations incluses
Rég. jusqu'à 999,99

À PARTIR DE
499⁹⁹

Ensemble de skis de fond
FISHER Ridge
Fixations
SALOMON Profil Auto
Bâtons
KERMA
Botte
SALOMON C-6
Rég. 414,00

L'ENSEMBLE
299⁹⁹

Casque de planche à neige
LOUIS GARNEAU Rider
Rég. 79,99

44⁹⁹

Bottes d'hiver
SOREL Conquest pour homme
Rég. 194,99

99⁹⁹

Patins
K2 CAMANO pour homme et femme
Rég. 229,99

149⁹⁹

Manteau 3 dans 1
LAFUMA Calli Twin pour femme
Rég. 259,99

149⁹⁹



Manteau
POWDER ROOM pour femme
Rég. 109,99

99⁹⁹



Lot de manteaux et de pantalons de planche à neige RIDE pour homme et femme

Jusqu'à 40%
sur la collection 2002-2003 en magasin

jusqu'à

60%

DE RABAIS sur une vaste sélection de vêtements de ski et de planche à neige

20% à 50%

sur les équipements de protection de hockey (protège-coudes, jambières, épaulettes, pantalons et gants)

QUÉBEC SPORTIF
la force du sport

710, rue Bouvier 628-5252

Que nous réservent les astres en 2004 ?

Croyez-vous en l'astrologie ? Même si vous êtes un peu sceptique à la pensée que votre destin puisse déjà être écrit dans le ciel, vous éprouverez peut-être une certaine curiosité à l'égard de ce que prédisent les différents horoscopes pour l'année qui s'amorce.

Voici un bref aperçu des prévisions pour 2004. Il serait intéressant de conserver cet article jusqu'à l'an prochain pour voir si elles se sont avérées justes. Un petit conseil : ne les prenez pas trop au pied de la lettre ! Laissez le destin suivre son cours.

L'ASTROLOGIE ZODIACALE

Dans son livre de prévisions annuelles, l'astrologue Andrée D'amours résume ainsi l'année 2004 : « Bénéfique sur le plan financier au cours des premiers mois, elle donnera lieu à des événements éprouvants au cours de l'été, mais se terminera joyeusement en novembre et en décembre. La Vierge et la Balance sont les favoris de Jupiter cette année, mais c'est le Taureau qui profitera de la chance pure ».

Nguyen Ngoc-Rao indique pour sa part : « Avec l'arrivée d'Uranus dans le signe des Poissons, la nouvelle année promet de grands changements extrêmement positifs. Les influx astraux dans leur ensemble joueront comme facteur de progrès dans plusieurs domaines ».

Comme cette astrologie repose sur les douze constellations qui sont traversées par le soleil au cours d'une année, vous devriez voir plus précisément ce que l'on dit pour votre signe du zodiaque. Il existe diverses publications qui vous donneront, mois par mois, les prévisions qui vous concernent.

L'ASTROLOGIE CHINOISE

Après l'année de la Chèvre d'eau, qui se termine le 22 janvier, nous entrerons dans celle du Singe de bois. Selon l'astrologie chinoise, le Singe, symbolise l'ouverture d'esprit, la tolérance et l'innovation. La nouvelle année devrait donc nous apporter de grands changements extrêmement positifs.

« Jamais l'humanité n'aura joui de perspectives aussi superbes, prétend Nguyen Ngoc-Rao. Nous devons tous avoir la possibilité d'améliorer notre sort à bien des égards et de rendre plus belle notre vie sur Terre. Parmi les changements les plus significatifs de l'année figureront l'amélioration des conditions de vie de nombreuses populations et une meilleure reconnaissance des droits de la femme ».

Sur le plan amoureux, l'astrologue semble encore plus optimiste. « Quelle que soit votre situation sentimentale actuelle, vous allez connaître une nette amélioration, prédit-il. Les joies du cœur vous sont assurées, à condition, bien entendu, que vous y mettiez du vôtre. Ce sera le moment pour les solitaires de sortir, de nouer des contacts, et de faire confiance à leurs sentiments. Ils auront rendez-vous avec l'âme sœur. Quant aux couples déjà formés, ils n'auront vraiment pas à se plaindre : leur complicité va se trouver renforcée. Les mariages se multiplieront à vue d'œil, et les naissances aussi ! »

Côté professionnel, l'année 2004 s'annonce prospère dans le domaine de la construction. « Les constructeurs, les artisans, les enseignants, les travailleurs sociaux et les chercheurs seront donc particulièrement favorisés dans leurs efforts », soutient M. Ngoc-Rao.

Avant de faire ces prédictions, l'astrologue avait peut-être lu le rapport de la Commission de la construction du Québec, qui prévoit une autre année exceptionnelle. « La performance remarquable de 110 millions d'heures travaillées atteinte en 2003 dans la construction devrait se maintenir en 2004 », peut-on en effet lire dans un communiqué de la CCQ.

QUE PRÉDISAIT-ON EN 2003 ?

Pour l'année de la Chèvre d'eau, symbole de détente, d'harmonie, de créativité et de fertilité, l'astrologue David Tan avait prédit qu'elle serait porteuse d'espoir et de paix. Peut-être avait-il vu juste, car l'année 2003 a été marquée par la fin de la guerre en Iraq et l'arrestation de Saddam Hussein. Espérons que les prévisions de

2004, qui semblent somme toute favorables se réaliseront aussi.

QUELS GENRES DE PERSONNES ?

La nouvelle année chinoise qui débutera le 22 janvier 2004 sera celle du Singe de bois. Si vous attendez un enfant au cours de cette année lunaire, qui se terminera le 8 février 2005, vous serez peut-être intéressée de savoir quels traits de personnalité leur attribue l'astrologie chinoise.

On dit des personnes nées sous ce signe qu'elles ont de bons rapports avec les autres mais qu'elles s'en tiennent à leurs affaires qui sont toujours en bon ordre. Honorables mais intéressées par le prestige, elles se montrent instables en raison de leur esprit de pionnier.

Elles se tiennent au courant de tout ce qui arrive autour d'elles et se montrent très avides de connaître les derniers courants d'opinions ou les nouvelles découvertes. Intuitives, elles devinent le cours des événements et recherchent sans cesse des solutions en refusant les échecs.

Non seulement elles atteignent leurs objectifs, mais elles tenteront toujours d'améliorer leur situation car elles ne sont jamais satisfaites de ce qu'elles obtiennent.

Pleines de ressources, elles mettent de l'ordre dans un travail qu'elles commencent et s'arrangent pour démanteler de façon prudente l'opposition qu'elles rencontrent.

315 AVE PROULX (COIN BEAUCAGE), VANIER

MISE DE CÔTÉ 1 AN

AUCUN FRAIS, AUCUN INTÉRÊT

LIVRAISON SANS FRAIS DANS LES ZONES DÉSIGNÉES

Robert Levesque

681-7327

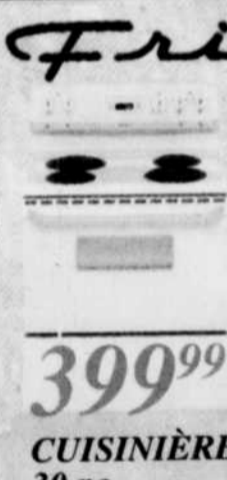
FERMÉ DIMANCHE

619⁹⁹



RÉFRIGÉRATEUR 17 PL.CU. SUR ROULETTES

399⁹⁹



CUISINIÈRE 30 po

799⁹⁹



LAVEUSE ET SÈCHEUSE SUPER CAPACITÉ L'ENSEMBLE

LAVEUSE 8 CYCLES SÈCHEUSE CYCLE AUTO. PORTE RÉVERSIBLE

499⁹⁹



COMPRENANT: BUREAU, MIROIR, TÊTE DE LIT, ET UNE TABLE DE NUIT

COMMUNE : 219⁹⁹

139⁹⁹



CHAISE BERÇANTE PIVOTANTE INCLINABLE SI APPORTÉ

249⁹⁹



FAUTEUIL

CAUSEUSE 329⁹⁹ SOFA 399⁹⁹

TABOURET 39⁹⁹

CHOIX DE COULEURS CHOIX DE TISSU, 2 COUSSINS GRATUITS

299⁹⁹



TABLE ET 4 CHAISES FINI NATUREL BOIS MASSIF

SPÉCIALITÉ GRANDE BOUTIQUE DU MATELAS

15 MODÈLES EN MONTRE DE 99⁹⁹ À 1299⁹⁹

RABAIS DE 50% RESSORTS EN SACHES GARANTIE 10 ANS 100%

MATELAS 39PO	699 ⁹⁹	349 ⁹⁹
MATELAS 54PO	859 ⁹⁹	429 ⁹⁹
MATELAS 60PO	999 ⁹⁹	499 ⁹⁹
MATELAS 76PO	1439 ⁹⁹	719 ⁹⁹

MATELAS 608 RESSORTS 36 VERSEMENT*	39PO 479 ⁹⁹	239 ⁹⁹
	54PO 539 ⁹⁹	269 ⁹⁹
	60PO 599 ⁹⁹	299 ⁹⁹
	76PO 1079 ⁹⁹	549 ⁹⁹

MATELAS 510 RESSORTS SUPER SPÉCIAL	39PO 359 ⁹⁹	179 ⁹⁹
	54PO 399 ⁹⁹	199 ⁹⁹
	60PO 519 ⁹⁹	259 ⁹⁹

PRIX CHOC! SI APPORTÉ

MATELAS 39 PO 99⁹⁹

MATELAS 54 PO 139⁹⁹

PLATEFORME 39"-54"-60" BLANCHE OU NOIRE 59⁹⁹ SI APPORTÉ

3 MOIS AUCUN FRAIS, AUCUN INTÉRÊT S.A.C. ACHAT MINIMUM DE \$200.00

12-24-36 VERSEMENTS AVEC LÉGER FRAIS* S.A.C. DÉTAIL EN MAGASIN

Les Super Soldes

Débutez l'année du bon pied !

La bonne alimentation est une première étape importante pour une vie saine et il n'y a pas de meilleur moment pour commencer que le nouvel an. Pour une promesse que vous pourrez vraiment tenir, il importe d'évoluer et non de révolutionner. Identifiez les changements gérables de votre alimentation ou de vos habitudes alimentaires. Essayez de changer trop d'éléments, trop rapidement peut devenir difficile et vous mener à l'échec.

Bien que chaque personne puisse chercher à améliorer sa nutrition de façon diverse, voici quelques conseils généraux pour améliorer votre nutrition dans son ensemble.

Tenir un journal des aliments: Essayez de tenir un journal alimentaire pendant une semaine. Consignez tout ce que vous mangez et buvez et prenez note du moment. Cela vous aidera à établir vos habitudes de consommation que vous ne remarqueriez pas autrement. Avez-vous tendance à manger tard dans la soirée ?

Consommez-vous suffisamment de produits des quatre groupes alimentaires ? Prenez-vous souvent des repas à l'extérieur ? Le fait de répondre à ces questions vous aidera à déterminer ce que vous devez modifier.

Consommer davantage de fruits et de légumes: L'hiver n'est peut-être pas la saison idéale pour se procurer des fruits et des légumes frais, mais cela ne signifie pas que les Canadiens ne sont pas en mesure de faire des provisions. On trouve bien des variétés en conserve ou surgelées qui sont riches en antioxydants comme le maïs, les pois, les pêches et les poires. Visez de 5 à 10 portions par jour au total. Les fruits ne devraient pas compter pour plus de trois portions, puisque leur teneur en sucre est généralement élevée. Les recherches démontrent que les antioxydants contribuent à réduire les risques de maladies chroniques, y compris certains types de cancer.

Réduire la consommation d'aliments transformés: Beaucoup d'aliments transformés offrent peu de valeur nutritive et ont une teneur très élevée en gras. Ils peuvent comporter aussi beaucoup de gras saturés et trans, de sucre et de sodium. Choisissez des grains entiers comme des pâtes à grains entiers, du riz brun, de la farine d'avoine, de l'orge et du quinoa. Optez pour des fruits frais ou séchés comme collation. Intégrez une variété de légumes aux repas.

Prendre un supplément de multivitamine: Comme l'indiquent les nouvelles recherches, de plus en plus de scientifiques confirment qu'une multivitamine prise tous les jours peut favoriser la santé à long terme et réduire les risques de maladies chroniques. Par conséquent, prendre tous les jours une multivitamine bien équilibrée peut devenir un moyen pratique et constant d'améliorer la nutrition et la santé. (EN)



Une nouvelle Chevrolet

LE VÉHICULE DE VOS RÊVES EN 2004

location	COMPTANT	MENSUALITÉ*
149\$ /mois	0 [†]	203 [†]
	1500 [†]	171 [†]
	2498 [†]	149 [†]

AVEO 2004



location	COMPTANT	MENSUALITÉ*
179\$ /mois	0 [†]	239 [†]
	1500 [†]	207 [†]
	2776 [†]	179 [†]

OPTRA 2004



* Location 48 mois ou 80 000 km. transport incl. Taxes et ins.

MARLIN

CHEVROLET-OLDSMOBILE inc.

2145, Jean-Talon Sud, Sainte-Foy
688-1212



Département des ventes ouvert de 8h30 à 21h.



Grand choix d'accessoires à partir de **7.95**



Petits poids, ceinture, gants, poids de cheville, élastique, corde, etc.

Offrez la FORME pour Noël

MONITEUR CARDIAQUE
POLAR TARGET
Cour.: 119\$
84.99 Spécial

BALLON D'EXERCICE
à partir de **27.99**

POIDS ET HALTÈRES
49.99 la lb

GRAND CHOIX de livres d'exercices, d'entraînement, etc., en français à partir de **8.99**

TAPIS D'EXERCICE
à partir de **24.99**

POIDS DE FONTE Dumbell
69.99 la lb

CHOIX DE BENCH
à partir de **59.99**

SUPPORT À VÉLO TACX
à partir de **169.99**

BICYCLETTE STATIONNAIRE
Prélude Louis Garneau
249.99

MULTISTATION FITNESS
449.99

Grand choix de tapis roulants
à partir de **599.99**

CHOIX D'APPAREILS ELLEPTICAL
A partir de **349.99**

SAC DE BOXE ATF
Canvas 75 lb
99.99 Grand choix d'accessoires de boxe

Nous reprenons votre équipement usagé en échange!

jusqu'à 36 mois sans intérêt (sous réserve de l'approbation du service de crédit)

Service de livraison et installation à domicile

MAGASIN ENTREPÔT
355, rue Marais #170
418 688-8352

CHICOUTIMI
1915, boul. Talbot
418 549-9669

SOLDE

APRÈS NOËL

Jean-Guy Boilard

MODE AU MASCULIN

La vente se poursuit jusqu'au 17 janvier 2004



André Proulx
Propriétaire



Jacques Voyer
Conseiller

HEURES D'OUVERTURE:
Les lundi, mardi et mercredi, de 9h à 17h30
Les jeudi et vendredi, de 9h à 21h
Samedi, de 9h à 17h
Dimanche, fermé

Solde

- Complets et vestons sport sélectionnés
- Samuelsohn - Orsini - Manzoni **20% à 50%**
- Paletots en lainage, popeline, micro-fibre
- Orsini - Bugatti - Rainforest **20% à 30%**
- Cuir : blousons à la taille et manteaux 5/8 **30%**
- Blousons à la taille et anoraks
Popeline, micro-suède, micro-fibre
Bugatti - Rainforest - Red Point **20% à 50%**
- Chandails - Polos - Cardigans
Laine ou laine et acrylique
- Wolsey - Viyella **20%**
- Chemises sport
- I. Miller - Léo Chevalier - Viyella
Modango **20%**
- Toutes nos chaussures de marque
Florsheim **20% à 50%**
- Tous nos casques de fourrure,
chapeaux, casquettes et tuques **50%**
- Toutes nos robes de chambre **30%**
- Tous nos pantalons de velours
- Citadin - Gala - Sansabell **20%**

Plusieurs autres spéciaux en magasin

Spéciaux sur marchandise en magasin seulement.
• Retouches en sus • Tailles, couleurs et quantités désassorties

657, 3e Avenue, Limoilou (Québec)
529-8691

DIVERTISSEMENTS

Tous les jours dans le Soleil

Les Super Soldes

12

LE SOLEIL

Cahier publicitaire

GRANDE VENTE avant inventaire

Rabais sur un grand choix de marchandise en magasin seulement

Se terminant le dimanche 4 janvier à 16h30

Renaud & cie

« L'expérience à votre service »

355, rue Marais, Vanier
681-1944

Conseils magasinage de janvier

Enfin le temps des Soldes de janvier est arrivé! C'est donc en tant que Super consommatrice que je viens partager avec vous, lecteurs avisés, ma philosophie de cette nouvelle année.

PREMIÈRE RÉSOLUTION : PLANIFIER.

Avant de faire la tournée des commerces et courir dans tous les sens vers les pièges habituels de l'inutile « pas cher », prenons le temps d'identifier nos besoins. Il restera toujours le hasard pour nous guider vers nos petits plaisirs!

Du côté des incontournables, c'est le temps de faire l'inventaire de nos appareils électroniques aux performances médiocres, des vêtements pour enfants qui grandiront assurément, des objets qui nous manquent pour compléter la déco du salon, de l'usure de notre petit linge de maison et de notre paillason, bref, de tout ce qui attendait la bonne occasion. C'est aussi le bon moment pour retourner voir si ces bottes trop dispendieuses nous auront attendues pour remplacer ces godasses qui prennent l'eau et vérifier si le beau petit pull à col roulé sera rendu accessible pour remettre à jour notre classique trois pièces marine. Car n'oublions pas que malgré les alléchantes nouveautés printanières qui vont bientôt apparaître, les frissons nous guettent pour quelques mois encore. Il est donc judicieux de compléter notre garde-robe d'hiver en obtenant deux fois plus pour trois fois moins!

DEUXIÈME RÉSOLUTION : SEMER LE BONHEUR.

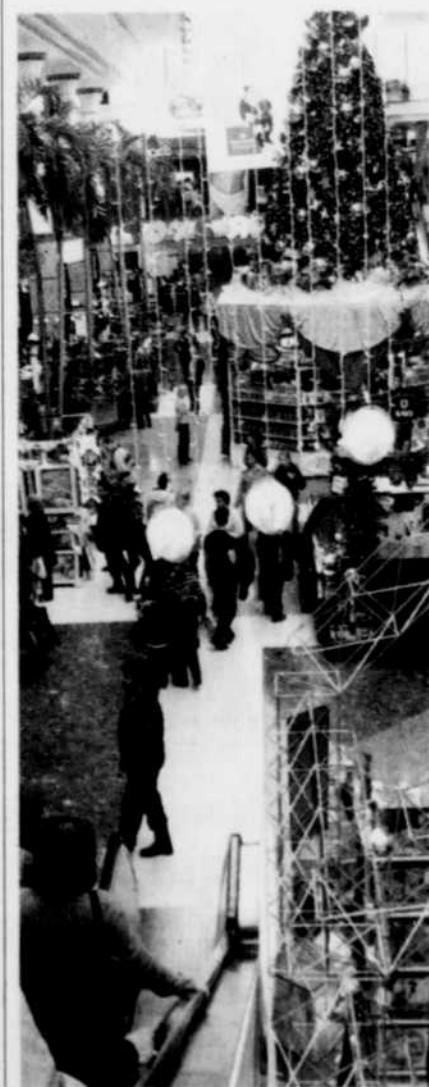
Combien d'heureuses surprises nous réserve 2004? Impossible de répondre me direz vous. Mais on peut préparer celles que nous ferons à ceux que nous aimons en se constituant une armoire à cadeaux! Les présents d'anniversaires seront plus originaux, les petits riens qui feront tant plaisir à nos futurs hôtes seront plus gros et tous nos élans du cœur plus beaux, si nous prenons le temps de choisir les meilleures aubaines qui se présentent à nous et qui nous rappellent que donner est tout aussi agréable que recevoir.

DERNIÈRE RÉSOLUTION : FAIRE ROULER L'ÉCONOMIE LOCALE.

Dans les grandes surfaces, c'est pas compliqué, les surplus de « stock » sortent des entrepôts et absolument tout est réduit. C'est la foire aux aubaines et le choix est grand. Mais pourquoi ne pas également profiter de cette période exceptionnelle pour visiter les petits commerçants des rues de la ville. On y bénéficie d'un service plus personnalisé, leurs produits sont souvent exclusifs et on peut même parfois marchander davantage!

Alors voilà, êtes-vous prêts à programmer une année d'abondance?

Bon magasinage!



LE PLUS GRAND SOLDE DE L'ANNÉE

1867, il en est tombé de la neige depuis...

TOUTES LES FOURRURES

15% à 50%

TOUS* LES MANTEAUX hommes et dames *sauf plein air

20% à 50%

TOUS* LES CHAPEAUX *sauf plein air

15% à 60%

LINGERIE ET ACCESSOIRES

JUSQU'À 50%

MODE (hommes et dames)

JUSQU'À 50%

TOUS LES CUIRS ET LES AGNEAUX RETOURNÉS

20% ET PLUS

EXCLUSION: Les vêtements de plein air et les collections printanières. Marchandise en magasin seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

laliberté Mode

depuis 1867

595, Saint-Joseph Est, Québec G1K 7L8 (418) 525-4841
info@lalibertejb.com

STATIONNEMENT

1 HEURE DE STATIONNEMENT GRATUIT (ACHAT REQUIS)
- CINÉPLEX ODEON - BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY
- PLACE JEAN LESAGE - PLACE CARTIER - PARCOMÈTRE (1 HEURE)

HEURES D'AFFAIRES:

LUNDI AU MERCREDI 9H30 À 17H30
JEUDI ET VENDREDI 9H30 À 21H
SAMEDI 9H30 À 17H DIMANCHE 12H À 17H

Solutions beauté 2004

Il est difficile de résister à l'envie de prendre une résolution au début d'un nouvel an, moment où le sentiment de renouveau, de renaissance et de rajeunissement incite invariablement la plupart des femmes à agir pour améliorer leur santé et leur bien-être. Cette année, pourquoi ne pas rompre avec l'habitude des résolutions et passer réellement du temps à revitaliser et à rajeunir l'organe le plus grand du corps humain : la peau.

Il est souvent plus facile de prendre une résolution du nouvel an que de la tenir. Améliorer l'apparence et la texture de votre peau aura un effet bénéfique sur votre santé générale et sur votre bien-être, et il sera facile de vous y tenir pendant toute l'année. Considérez votre résolution comme un nouveau début. Les nouveaux débuts offrent l'occasion de se défaire du passé et d'accueillir l'avenir. Adoptez un nouveau régime de soins de la peau, prenez du temps pour mieux vous découvrir et apprendre les besoins de votre peau. Vous serez surpris de la merveilleuse sensation de bien-être que vous éprouverez, tant sur le plan physique que mental. Essayez les suggestions suivantes pour vous aider à rajeunir et rafraîchir votre peau tout au cours de la nouvelle année.

1. ÉLIMINEZ UNE ANNÉE D'AGRESSIONS.

L'exposition à la pollution, au soleil et aux rudes intempéries entraîne la desquamation et le dessèchement de la peau. Ces dommages peuvent entraver l'absorption de crèmes ou de lotions hydratantes. Pour faire votre toilette, utilisez sur votre corps une éponge en luffa ou un gant de bain, qui peuvent avoir des effets miraculeux sur le processus de rajeunissement de la peau. Massez votre corps en un doux mouvement circulaire pour éliminer la couche superficielle composée de peaux mortes et sèches et libérer vos pores. Comme la peau du visage est plus mince et sensible, employez une crème faciale exfoliante pour déloger en douceur les cellules de peau morte et rajeunir le teint. Faites suivre ce traitement d'un hydratant riche pour le visage et pour le corps, pendant que la peau est encore moite, pour emprisonner l'humidité et améliorer le tonus et la texture de la peau.

2. REVITALISEZ VOTRE VISAGE.

Avec le temps et avec l'âge, la peau du visage tend à prendre une apparence fatiguée, perdant son expression jeune et naturelle. Corrigez l'apparence des rides profondes et d'expression avec une crème spécialement conçue à cet effet. Ce soin atténuera les rides tout en rajeunissant la surface de la peau. Illuminez vos yeux en dessinant vos sourcils pour donner une apparence de lifting à vos paupières ou en utilisant un recourbe-cils pour donner à vos yeux plus d'éclat et de vivacité. Évitez d'utiliser de la poudre pour le visage, puisqu'elle tend à s'agglutiner dans les creux et à rendre les rides et la peau sèche plus apparentes.

3. DONNEZ UN REGAIN DE LUSTRE À VOS CHEVEUX.

Les agressions quotidiennes du soleil ou du vent d'hiver peuvent priver vos cheveux de leur éclat naturel. Une fois par mois, utilisez un masque capillaire à l'avocat pour revitaliser vos cheveux naturellement. Broyez un avocat avec une cuiller à table d'huile d'olive et une cuiller à thé de poudre à pâte. Mélangez bien le tout et appliquez-le dans vos cheveux. Rincez bien après 15 minutes et faites-vous un shampoing. Enfin, pour aider à compléter votre nouveau look revitalisé pour la nouvelle année, essayez une nouvelle coiffure ou ajoutez des accessoires à la dernière mode à votre garde-robe.

(EN)

Grand solde semi-annuel jusqu'à 50% de rabais



- Table réfectoire**
En pin, table qu'illustrée, 2 rallonges 12", 2 tiroirs, 36" x 60"
Cour.: 1175\$
Solde 895\$ En commande
- Armoire**
2 portes vitrées, un tiroir, 48" x 36" x 18"
Cour.: 1500\$
Solde 749\$ En magasin
- Causeuse**
Pattes de bois, choix de tissu.
Cour.: 1295\$
Solde 895\$ En commande
- Chaises rustiques**
Telles qu'illustrées.
Cour.: 215\$
Solde 169\$ En commande
- Bibliothèque**
En pin, 2 sections, 76" x 62" x 20"
Cour.: 2600\$
Solde 1690\$ En magasin
- Armoire**
Panneaux chantournés, fleurs peintes, 72" x 42" x 17"
Cour.: 2600\$
Solde 1495\$ En magasin

DÉCOR-BOIS
Nouvelle France
Autres spéciaux en magasin
75, côte du Passage, Lévis, 837-6185

Coco La Bine inc. Vêtements nouveaux-nés à 14 ans

Boxing day -75%* et plus...

*Sur la collection Coco La Bine, sauf sous-vêtements, pyjamas, et accessoires


Apportez cette annonce et participez au grand tirage des fêtes: un certificat-cadeau de 200,00\$ à gagner!!!
Tirage le 10 janvier

Nom: _____ #Tél: _____

Laval: 2510, boul. Le Corbusier * (450) 681-0109
Brossard: 6185, boul. Taschereau #104 * (450) 445-9987
Québec: 2750, chemin Ste-Foy, Plaza Laval #107 * (418) 652-0700

Voyages Paradis

Carlson Wagonlit Travel



NEW YORK À PÂQUES

DÉPART GARANTI
Dès le 8 avril 2004 forfaits de 3 1/2 jours, 4 jours et 4 1/2 jours

à partir de 289\$ p.p. occ. quad

Tarif variant selon l'hôtel choisi et la durée.
Inclus: Tour de ville - tour d'orientation du quartier Midtown - autocar de luxe - hôtel, et accompagnateur

BOSTON À PÂQUES

du 10 au 12 avril

Autocar de luxe, hôtel très près du centre-ville, 6 visites incluses, guide.

à partir de 267\$ p.p. occ. quad

TUNISIE

DÉPART GARANTI
Circuit découverte + séjour à Sousse
6 jours, 29 fév. au 14 mars
Acc. par Micheline Dubé
Hôtel Karthago El Ksar 4****
Avion, circuit, hôtel, transferts, 2 repas par jours, taxes

à partir de 1872\$

THAÏLANDE

DÉPART GARANTI
Bangkok, Phuket, Hong Kong
Acc. par Micheline Dubé
22 jours, 28 janvier au 18 février

à partir de 3230\$

ESPAGNE & VIENNE

DÉPART GARANTI
Départ de Québec en avion - 10 mars au 3 avril
20 nuits Torremolinos à l'hôtel Bajondillo + 3 nuits à Vienne

à partir de 2277\$

EUROPE 2004

PLUSIEURS DÉPARTS GARANTIS

Réservez avant le 31 janvier

et obtenez 2 bouteilles de vin compliment de Voyages Paradis

TOURS CHANTECLERC

la qualité à tout prix

Circuits Europe 2004

27 Circuits guidés en français



VENTE CROISIÈRE

Départs de février, mars et avril

Meilleurs prix à partir de 1299\$

Inclus: avion, croisière de 7 nuits, repas à bord, transferts, taxes. Croisières du 6, 13 ou 20 fév., catégorie 1A

BRÉSIL ARGENTINE PATAGONIE ET TERRE DE FEU

DÉPART GARANTI
6 au 27 mars. Accompagné. Tous les détails à l'agence.

PRAGUE

MUSIQUE, CULTURE, SPECTACLES



DÉPARTS GARANTIS
8 jours, 6 nuits à partir de 1449\$ VISA en sus

Départs: 26 fév., 6 et 27 mars, 5 et 24 avril, 15 mai, 17 juin, 5 août, 11 et 30 sept., 30 oct. 2004

Inclus: Avion de Montréal - accueil et transferts - 4 demi-journées de visite avec guide en français - hôtel 4**** centre-ville - déjeuner-buffet, taxes.

RUSSIE

MOSCOU ET SAINT-PÉTERSBOURG

10 jours, 8 nuits

à partir de 3349\$ VISA en sus

Départs: 29 avril, 24 juin, 16 septembre
Possibilité de prolongation à Prague

LES VILLES IMPÉRIALES DE L'EUROPE DE L'EST

DÉPARTS GARANTIS
Circuit autocar - hôtels centre-ville. 17 jours: Départs, 8 juill. et 2 sept.

à partir de 3620\$ VISA en sus

LES GRANDES CAPITALES DE L'EUROPE DE L'EST

BRATISLAVA-VIENNE-BUDAPEST-PRAGUE DÉPARTS GARANTIS Hôtels 4**** centre-ville. 15 jours. Départs: 22 mai et 18 sept. Toutes visites incluses. à partir de 3776\$ VISA en sus	PRAGUE ET BUDAPEST DÉPARTS GARANTIS Hôtels 4**** centre-ville 12 jours. Départs: 25 mars et 30 sept. à partir de 1954\$ VISA en sus	PRAGUE ET VIENNE DÉPARTS GARANTIS Hôtels 4**** centre-ville 12 jours. Départs: 25 mars et 30 sept. à partir de 2004\$ VISA en sus
---	---	---

VACANCES SOLEIL SPÉCIAUX DE JANVIER

DÉPARTS DE QUÉBEC

CUBA

* PAYER EN 6 VERSEMENTS ÉGAUX

VARADERO 8, 10, 17, 24 janvier 1 semaine	HOLGUIN 8, 15, 22, 29 janvier 1 semaine
Villa Tortuga 1198\$ Club Amigo Varadero 1178\$ Coralia Las Palmas 1338\$ Coralia Playa de Oro 1518\$ Arenas Blancas 1428\$ Barcelo Solymar 1628\$ Bahia Principe Varadero 1488\$ Breezes Jibacoa 1498\$ SuperClub Puntarena (STD) 1328\$ SuperClub Puntarena (OCEAN) 1428\$ Iberostar Belia Costa (STD) 1418\$ Sol Sirenas - Coral 1528\$ Melia Varadero 1658\$ Breezes Varadero (ROH) 1628\$ Vol 728\$	Club Amigo 1098 Occ Grand Playa Turquesa 1378\$ SC Breezes Costa Verde 1398\$ Playa Pesquero (A.I. GOLD) 1348\$ Brisas Guardalavaca 1298\$ 2 semaines 12 au 26 fév. 18 mars au 1 ^{er} avril Grand Playa Turquesa 4**** tout inclus 2399\$

MEXIQUE

CAYO COCO 9 au 24 janvier	CANCUN 10, 17, 24 janvier 1 semaine
2 janvier 1 sem. 1 sem. Tryp Cayo Coco 1248\$ 1298\$ Iberostar Daiquiri 1298\$ 1358\$ El Sanador (STD) 1348\$ 1398\$ El Sanador (JR.STE) 1428\$ 1478\$ Villa Cojimar 1098\$ 1168\$	Oasis Pto Aventuras 1498\$ Oasis Viva Cancun 1498\$ Oasis Cancun / Playa 1768\$ Bahia Principe Tulum 1938\$ Caracol Village (STD) 1628\$ Caribbean Village Playacar 1488\$ Crown Paradise 1898\$ Tucancun 1598\$ Vol 998\$

Prix par pers. occ. double sauf indication contraire. Taxes incluses. Places limitées, prix en vigueur au moment de la publication. Sujet à disponibilité au moment de la réservation.

Les dessins art déco sont de Alphonse Mucha et utilisés avec permission spéciale. * Sous réserve de l'approbation de crédit. Accord D. Frais de crédit applicables.

www.voyagesparadis.com

CHARLESBOURG 627-0911 1 877 327-0911

SAINTE-FOY 659-6650 1 888 609-6650

Le premier

SOLEE

de l'année



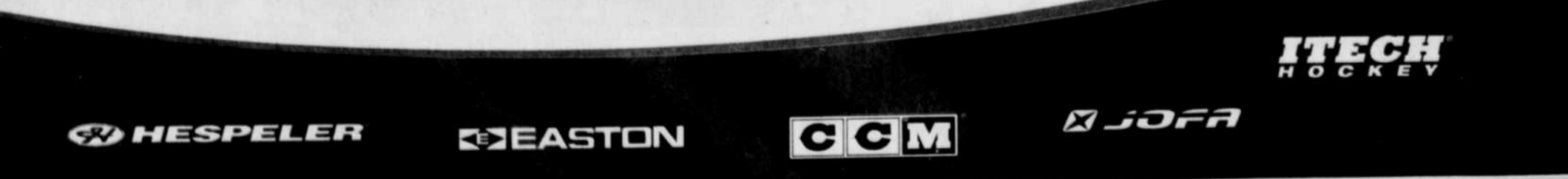
Jusqu'à **60%** sur **TOUS** les vêtements de ski et de planche à neige (incluant gants et mitaines) de rabais



Jusqu'à **50%** sur **TOUS** les équipements de ski alpin, de ski de fond, de planche à neige, de hockey et les chaussures de rabais



20% à 50% sur **TOUS** les équipements de protection de hockey (protège-coudes, jambières, épaulettes, pantalons et gants) de rabais



sports experts®

Rabais valable jusqu'au dimanche 11 janvier 2004 de 10h à 19h en tout point de vente. Tous les modèles disponibles en grand stock ne sont pas nécessairement inclus dans tous nos magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités à l'intérieur. Les rabais sont applicables sur le prix régulier sauf indications contraires. Les offres de reconnaissance ne s'appliquent pas sur les achats de certains produits, les services et les locations. Marque déposée de la compagnie Air Miles International, Leading B.V. employée en vertu d'une licence par Quality Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Fortanier Inc.



Offre de 1000
Milles de récompense
AIR MILES
pour chaque achat
d'articles de ski et
de snowboard
avant l'année