

MARS 1991

**MOIS de la
NUTRITION**



**RESPECTER
L'ENVIRONNEMENT
C'EST PROTÉGER
NOS ALIMENTS**

Nous y croyons.



Cahier
spécial

Le Nouvelliste

À LA DÉCOUVERTE DE LA FRAÎCHEUR!

Pour Jean et Jacinthe Houle de La Jardinière, les fruits et les légumes représentent une partie de leur vie. Depuis 3 ans, à la Place du Marché (aujourd'hui Cité Champlain) ils cueillent auprès des fournisseurs le meilleur des récoltes.

Les pommes, les oranges, les pamplemousses brillent de leur appétissante rondeur tout en cotoyant les kiwis, les bananes, les fraises et les exotiques caramboles. Tout à côté, les légumes, au choix complet, s'affichent fièrement bien cordés "en rang d'oignons".

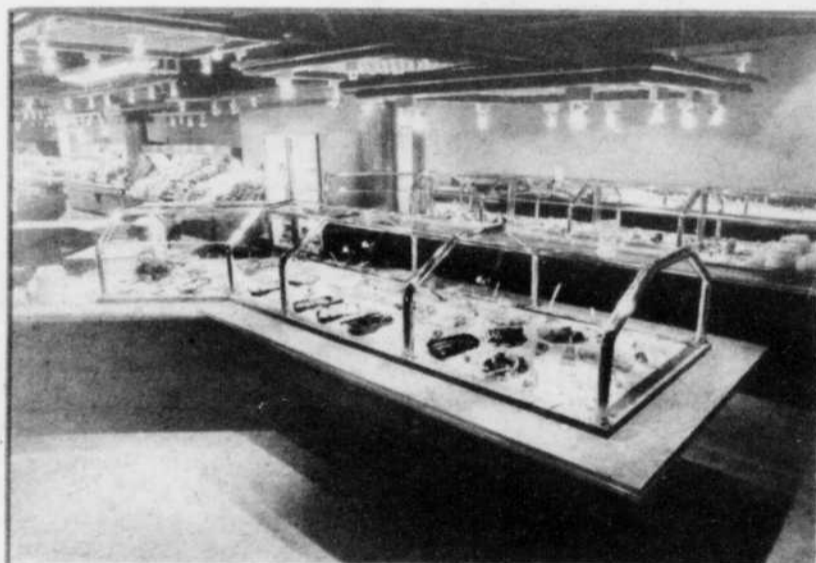
Il faut dire que M. et Mme Houle n'ont rien ménagé pour mettre "leurs trésors" en évidence. Ils ont pensé avec soin à la disposition et au décor de leur commerce. "Nous avons cherché un peu partout et visiter de nombreuses fruiteries pour trouver l'éta-lage idéal. Faute de modèles à notre goût, nous avons décidé de créer notre propre image" de commenter Mme Houle. Pour ce faire, ils ont fait appel à des professionnels et le résultat vaut la peine d'être vu. C'est beau, accueillant et appétissant...

UN BUFFET DE PRÊT-À-MANGER FRAÎCHEUR

En harmonie avec leur kiosque de fruits et légumes, les sympathiques propriétaires ont aussi développé avec les années une formule de "prêt-à-manger fraîcheur" tout à fait spéciale. Une vision moderne et unique du traditionnel buffet à salades. Un choix de plus de 45 plats composés d'éléments frais de la nature et de délicieuses salades à goûter absolu-



Pour une cueillette de vitamines naturelles, des fruits et des légumes de première qualité offerts dans un choix incomparable.



Une vue des présentoirs du buffet de "prêt-à-manger fraîcheur" de la Jardinière. Une variété de plus de 65 plats de fruits, légumes, pains de viande, crevettes, mousses, gâteaux, etc. Absolument délicieux!



**245, St-Georges
Trois-Rivières**



En tout temps, les sympathiques propriétaires, Jean et Jacinthe Houle, se feront un plaisir de vous faire découvrir la fraîcheur de La Jardinière.

ment... En plus, une vingtaine de variétés de fruits présentés en mousse ou nature à mêler au gré de sa fantaisie. Pour ce faire et surtout ne pas négliger la présentation, ils ont procédé à 2 agrandissements en 3 ans. En fait d'ajouter M. Houle "nous avons depuis notre arrivée à la Place du marché en 1989, triplé notre superficie et ce sans compter la chambre froide sur place au sous-sol." Les salades et les plats de fruits composés peuvent facilement se déguster sur place ou s'emporter à la maison dans les contenants prévus à cet effet.

DES DESSERTS À RENDRE GOURMAND

La Jardinière, l'endroit idéal pour s'approvisionner en fruits et légumes. La Jardinière, le meilleur buffet de prêt-à-manger fraîcheur en ville. La Jardinière aussi des desserts à rendre gourmand... des mousses, des plats sucrés traditionnels et surtout de délicieuses tartes à saveur de fraise, de pomme, de bleuet, de raisin... "toutes fraîches du jour et cuisinées maison ici même dans nos fourneaux" de dire Mme Houle.

Et plus encore, La Jardinière ajoute de petites gâteries telles les produits de l'érable offerts en emballage cadeau à longueur d'année, le ketchup, les marinades, les paniers de fruits et le service de traiteur...

C'est donc avec fierté que M. Mme Houle et leur équipe vous invitent à La Jardinière, 7 jours par semaine, à la Cité Champlain, juste en entrant du côté de la rue St-Roch.

Alors là, vous serez facilement convaincu que la Jardinière est une fruiterie délicieusement originale, un lieu de fraîcheur qu'il valait la peine de découvrir!



Mmes Sophie Trépanier et Brigitte Landry, diététistes et coordinatrices du mois de la nutrition.

UN THÈME D'ACTUALITÉ POUR LE MOIS DE LA NUTRITION L'ENVIRONNEMENT ET L'ALIMENTATION

Encore cette année, mars nous revient avec le Mois de la nutrition. La Corporation des diététistes du Québec nous propose un thème brûlant d'actualité qui préoccupe de plus en plus les Québécois: L'ENVIRONNEMENT et L'ALIMENTATION.

L'environnement étant véritablement le défi de l'heure, ce cahier spécial conçu par les diététistes professionnelles de la région de Trois-Rivières a pour but de vous renseigner sur certaines questions traitant de nutrition et d'environnement.

Les coordonnatrices de ce cahier remercient la direction du journal Le Nouvelliste pour leur précieuse collaboration apportée lors de la réalisation de ce numéro spécial. Elles remercient également les commanditaires locaux pour leur appui financier sans lequel cette parution n'aurait pas été possible.

À toutes et tous, bon Mois de la nutrition. N'oubliez pas que: **"RESPECTER L'ENVIRONNEMENT, C'EST PROTÉGER NOS ALIMENTS."**

L'équipe de coordination:
Brigitte Landry, Sophie Trépanier
diététistes

CAPSULES ENVIRONNEMENTALES

- *"Respecter l'environnement,
c'est protéger nos aliments."*

- Quand c'est possible, je choisis des produits vendus dans des contenants recyclables.
- Je retourne mes canettes de jus, de boisson gazeuse ou de bière;
- J'apporte mes sacs pour faire mon marché ;
- Je réutilise les sacs et les contenants de plastique ;
- Je me préoccupe de bien fermer les robinets et de voir à ce qu'ils fonctionnent bien;
- J'achète des aliments en vrac lorsqu'ils sont disponibles;
- Quand j'ai une petite course à faire, j'y vais à pied ou à bicyclette;
- Pour la cuisson au four à micro-ondes, j'utilise des pellicules plastifiées conçues spécialement pour ce genre de cuisson;
- Au lieu d'engrais chimiques, je me sers de compost.

PARTICIPEZ AU

CONCOURS

Le Nouvelliste

MOIS DE LA NUTRITION 1991

COMMENT PARTICIPER: Inscrivez vos noms, adresse et numéro de téléphone sur le formulaire de participation (ou sur un facsimilé fait à la main) et inscrivez vos réponses dans les cases appropriées. Participer aussi souvent que vous le désirez mais chaque formulaire devra être posté séparément et être suffisamment affranchi. Pour être admissible, les formulaires devront être reçus au plus tard le jeudi 21 mars 1991 à 16h. Le tirage aura lieu le jeudi 21 mars 1991 à 16h30.

FORMULAIRE DE PARTICIPATION

Faites parvenir chaque formulaire séparément à:

Concours "Mois de la Nutrition 1991"
C.P. 50, Trois-Rivières, G9A 5E3

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Code postal: _____

Ville: _____

Téléphone: _____

Réponse de la charade: _____

Les règlements de ce concours sont disponibles au journal **Le Nouvelliste**

- ### PRIX À GAGNER
- * 2 FORFAITS "MENUS MIEUX-VIVRE" pour deux personnes au restaurant Bistro St-Germain inc., 401, rue St-Roch, Trois-Rivières. (valeur de 50\$ chacun)
 - * 1 YAOURTIÈRE ÉLECTRIQUE SALTON (Valeur de 38\$)
 - * 2 WOKS ANTI-ADHÉSIFS (Valeur de 31\$ chacun)
 - * 4 LIVRES DE RECETTES
 - Bonne table, bon cœur (valeur de 29,95\$)
 - Bonne table, bon sens (valeur de 16,95\$)
 - La Nouvelle Cuisine Santé (valeur de 16,95\$)
 - Menus et recettes du défi alimentaire de la femme (valeur de 15,95\$)
 - * 8 SACS EN CANEVAS à l'effigie du mois de la Nutrition 1991 (valeur de 10\$)

DÉCOUVREZ LA CHARADE SUIVANTE:

- ** Mon premier est synonyme du mot année: _____
- ** Mon deuxième est le contraire de la mort: _____
- ** Mon troisième est une forme circulaire: _____
- ** Mon quatrième signifie la négation: _____
- ** Mon dernier ne dit pas la vérité: _____
- ** Mon tout est un sujet qui préoccupe beaucoup les Québécois et c'est le thème du mois de la Nutrition 1991: _____

- MOTS CROISÉS -

VERTICAL

- Glucide complexe "italien" de toutes formes et de toutes grandeurs.
- 2- Même s'il n'est pas digéré, cet aliment facilite l'élimination.
- 3- Légume qui peut ajouter des fibres à un plat de pâtes.
- 4- Son qui contient des fibres solubles.
- 5- Glucides complexes servis dans un bol.
- 6- Il faut gratter au lieu de.....vos légumes.
- 7- Chaque année, ce mois est rempli d'activités ayant trait à la nutrition.
- 8- Source de protéines de formats moyens, gros et très gros.
- 9- Il permet de connaître les limites de votre poids-santé.
- 10- La source d'énergie du matin.
- 11- Un.....nutritif comble le vide entre les repas.
- 12- Utilisez plus de glucides.....au lieu de sucres simples.
- 13- Aliment qui complètera vos repas de façon colorée.
- 14- Exemple de fibres insolubles.
- 15- Ce genre de gras est solide à la température ambiante.
- 16- On utilise des pois chiches pour faire ces galettes du Moyen-Orient.
- 17- Ces fruits sont connus pour leur teneur en vitamine C.
- 18- Rempli de fibres solubles et de

protéines, ce substitut de la viande est excellent dans les chilis, les salades et les soupes.

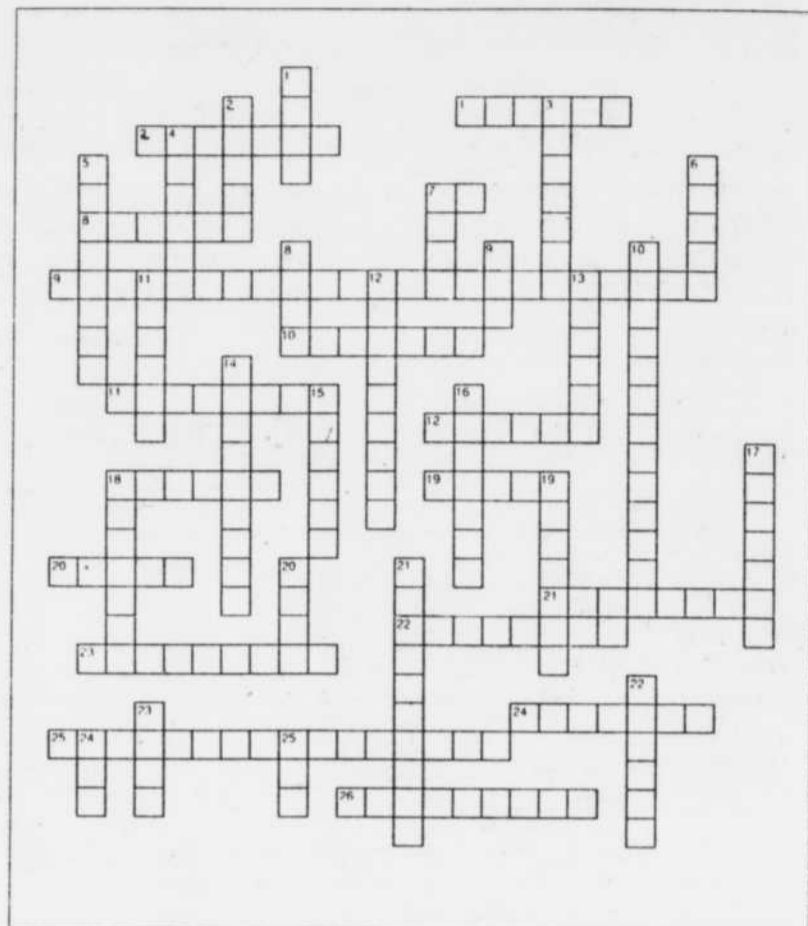
- 19- Choisissez des grains.....pour accroître votre consommation de fibres.
- 20- Cette boisson, qui contient beaucoup d'éléments nutritifs, n'est pas seulement pour les enfants.
- 21- Professionnel qui peut vous donner des conseils fiables sur la nutrition.
- 22- Le fer qui se trouve dans cet aliment est facilement absorbé.
- 23- Il y en a trop dans nos assiettes.
- 24- Boisson idéale de la nature.
- 25- Glucide complexe qui est court ou long, blanc ou brun.

HORIZONTAL

- Dessert léger à base de fruits congelés.
- 2- Le "piment de la vie" assure une bonne nutrition et des repas agréables.
- 7- Abréviation qu'on retrouve sur les étiquettes et qui signifie matière grasse du lait.
- 8- Une perte de poids.....est généralement suivie d'un gain de poids rapide.
- 9- Titre du nouveau guide de l'Association canadienne des

diététistes sur la saine alimentation.

- 10- Produit laitier qui fournit du calcium.
- 11- On peut les apprécier, mais avec moins de gras.
- 12- On peut réduire le gras alimentaire en mangeant de la viande.....
- 18- On utilise des pois chiches pour faire cette trempette du Moyen-Orient.
- 19- À servir à part de la salade et à utiliser de façon modérée.
- 20- Fruit duquel est produite l'huile monoinsaturée présente dans les mets méditerranéens.
- 21- Façon revigorante de combattre le stress.
- 22- Aliment favori de Popeye pour les fibres et la vitamine A.
- 23- Il faut la lire attentivement pour savoir ce que le produit contient.
- 24- Le lait et le fromage regorgent de ce minéral.
- 25- Tartinade préférée des enfants.
- 26- Vitamine du soleil qu'on retrouve également dans le lait.



POUR SOLUTION
VOIR PAGE 7

MARS
MOIS DE LA NUTRITION

Ayez votre propre distillateur à domicile
EN LOCATION
POUR **1\$** PAR JOUR
OU PLUS

OU

LIBRE-SERVICE/EAU DISTILLÉE

Venez chercher votre eau
POUR SEULEMENT **279\$**
LE 18 LITRES

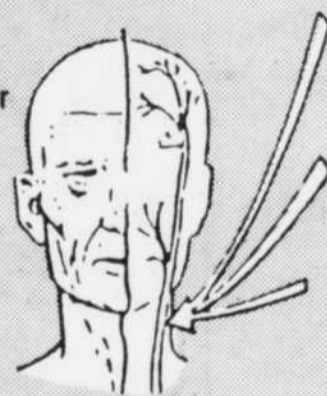
REPRÉSENTANT: GUY MASSE, 371-3076

CENTRE D'EAU J.S.P.H.

222, THIBEAU, CAP-DE-LA-MADELEINE (face au Sapineau)

L'eau potable peut être à l'origine du durcissement des artères. Il est possible de le combattre en buvant l'eau distillée.

Votre distillateur vous en donnera pour quelques sous par jour.



Paille-O-Pure
DE L'EAU PURE
AVEC VOUS, PARTOUT

- À l'école ● Au bureau
- En vacances
- Au restaurant



DISPONIBLES AUSSI:

- Distillateurs (résidentiel et commercial): Polar Bear, Durastill, Dol-Flyn
- Refroidisseurs: Cordley, Sublimo, Celsuis

HEURES D'OUVERTURE:
Lundi-mardi-mercredi: 9h à 17h30
Jeudi-vendredi: 9h à 21h
Samedi: 9h à midi

376-4248

ALIMENTS NATURELS EN VRAC

NOUS NOUS SPÉCIALISONS DANS LES ALIMENTS NATURELS SANS SUCRE, SANS GRAS, SANS SEL, SANS PRODUITS CHIMIQUES, SANS PRÉSERVATIFS. NOUS AVONS UN GRAND CHOIX D'HERBES EN VRAC - EN SACHETS - EN EXTRAIT D'HERBES LIQUIDE - REMÈDES HOMÉOPATHIQUES - HUILES ESSENTIELLES - HERBES EN CAPSULES - PARFUMS - SOULIERS - SANDALES.

TISANE PAU D'ARCO

EN VRAC

SAC DE 200 g

595\$

RADIS NOIR

SUPER RAPHANUS "HERBASANTÉ"

EN AMPOULES BUVABLES
BOÎTE DE 12

9000 mg

995\$

LÉCITHINE

OU (LÉCITHINE ET CARTHAME HERBASANTÉ POT DE 100, 4,98\$)

EN CAPSULES
SWISS

POT DE 100

398\$

LA CRÈME GLACÉE SANS CHOLESTÉROL

QUE NOUS VENDONS N'EST PAS DE LA CRÈME GLACÉE, PUISQU'ELLE NE CONTIENT PAS DE CRÈME, ELLE EST AUSSI SANS GRAS, SANS SUCRE, SANS PRODUITS CHIMIQUES

SEULEMENT 9 CALORIES PAR ONCE, NOUS L'APPELONS

CR-AIME GLACÉE

MOLLE
OU DURE

CHOIX DE 12 SAVEURS EN 3 FORMATS

FRAISE, FRAMBOISE, PÊCHE, BANANE, CAFÉ, CHOCOLAT, DOUBLE CHOCOLAT, VANILLE, ABRICOT, ANANAS, MANDARINE, PETITS FRUITS

85 g **75¢**

• 300 g **298\$**

• 400 g **398\$**

C'EST UNE EXCLUSIVITÉ "AU VÉGÉTAL ENR." DÉGUSTATION GRATUITE

NOUS AVONS LA GAMME COMPLÈTE DES PRODUITS DE SANTÉ

NATURE SUNSHINE

QUI FABRIQUE DES
HERBES EN CAPSULES

LES PRODUITS CLÉS SONT LES SUIVANTS SELON NOS SYSTÈMES:

SYSTÈMES

- 1 DIGESTIF
- 2 INTESTINAL
- 3 CIRCULATOIRE
- 4 NERVEUX
- 5 IMMUNITAIRE

PRODUITS CLÉS

AIDE DIGESTIVE, ENZYMES
CASCARA, ENV. DE GR. DE PSYLLIUM
GINKGO ET AUBÉPINE, MC
FORMULE STRESS, STR-J
RUDBECKIE, FORMULE IMM.

SYSTÈMES

- 6 RESPIRATOIRE
- 7 URINAIRE
- 8 GLANDULAIRE
- 9 STRUCTUREL
- 10 L'ALIMENTATION EN GÉNÉRAL

PRODUITS CLÉS

ALJ. LH
POTAS. K.
GINSENG SIBÉRIEN, VARECH
CAL-MAG PLUS, HSN-W.
SUPER VITAMINES ET MINÉRAUX
CHLOROPHYLLE LIQUIDE

L'EAU EST LA CAUSE DE 80% DE NOS MALADIES

(SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ) VIVRE VOL. XV JANVIER 1984

SELON L'ÉDITION DE MAI DU CONSOMMATEUR CANADIEN: APRÈS AVOIR VÉRIFIÉ 14 MARQUES D'EAU DE SOURCE EN BOUTEILLE, C'EST PAREIL COMME L'EAU DU ROBINET. NOUS AVONS OUVERT UN CENTRE D'EAU DISTILLÉE AINSI QUE L'EAU PAR OSMOSE

SPÉCIAL D'OUVERTURE: CONT. DE 18 LITRES

ACCUMULEZ VOS ACHATS - DEMANDEZ VOTRE CARTE DE FIDÉLITÉ

ACHETEZ 5 CONTENANTS - RECEVEZ LE SIXIÈME GRATUIT

Le calcaire que produit l'eau que vous buvez se dépose partout dans votre organisme et est la cause des maladies suivantes: arthrite, obésité, varices, cystite, diabète, haute pression, constipation, artériosclérose, cataracte, pierres aux reins et au foie - l'eau distillée est pure et aide à éliminer les toxines de votre organisme.

AVEC L'EAU DISTILLÉE VOUS AVEZ L'ASSURANCE QUE L'EAU QUE VOUS BUVEZ EST PURE

299\$

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.

PRODUITS "MAISON"

PAIN BLANC

NATUREL SANS PRÉSERVATIF,

SAVOUREUX
NOURRISSANT

189\$

PAIN DE BLÉ ENTIER

BIOLOGIQUE, SANS SUCRE, SANS GRAS, 660 g

- Protéines
- Son de blé
- Au millet
- Au sésame
- Aux graines de lin
- Six grains
- Au tournesol
- Au gruau
- Au seigle
- Sarrasin

198\$

PAIN SUCRÉ AU MIEL

FARINE DE BLÉ ENTIER BIOLOGIQUE

• Aux raisins • BUDWIG • Granola. 600 g

198\$

PAIN SANS SEL

FARINE DE BLÉ ENTIER BIOLOGIQUE, 600 g

SANS SUCRE
SANS GRAS

198\$

SUPER PIZZA AUX LÉGUMES

PÂTE DE BLÉ ENTIER BIOLOGIQUE, 800 g

(PETITE 275 g, 2,49\$, GRANDE 1500 g, 9,95\$)

595\$

BISCUITS ÉNERGIE

- Aux amandes
- Au pollen
- Aux grains de caroube
- Dattes et noix

125 g

149\$

BISCUITS CROUSTILLANTS

À LA FARINE DE SEIGLE BIOLOGIQUE

- Aux amandes
- Au caroube
- Graines de lin
- Au seigle

225 g

289\$

MUFFINS SANS SUCRE

À LA FARINE DE SEIGLE BIOLOGIQUE

- Caroube
- Seigle
- Grains de caroube

Pqt de 4

198\$

MUFFINS AU BLÉ ENTIER

SANS SUCRE, FARINE BIOLOGIQUE

- Miel et raisins
- Aux carottes
- Son et raisins
- Dattes et noix

Pqt de 4

198\$

TARTE AUX PACANES

SANS SUCRE, CHOIX DE 3 FORMATS

- 75 g, 1,49\$
- 200 g, 2,95\$
- 400 g

495\$

TARTE AU SIROP DE RIZ

SANS SUCRE, CHOIX DE 3 FORMATS

- 75 g, 1,25\$
- 200 g, 2,49\$
- 300 g

395\$

CARRÉ AUX DATTES

SANS SUCRE

100 g

125\$

QUICHE

- Aux légumes
- Aux échalotes
- Aux têtes de violons
- Aux poireaux
- Aux épinards

CHOIX DE 2 FORMATS
(200 g, 2,49\$) 300 g

449\$

TOURTIÈRES

- Au végétal
- Au millet
- Aux lentilles
- Au tofu

SANS VIANDE
CHOIX DE 2 FORMATS
(225 g, 2,49\$) 400 g

395\$

CRETONS "VÉGÉTAL"

SANS GRAS ANIMAL

250 g

249\$

VÉGÉPÂTE

• Au tournesol

SANS VIANDE

275 g

295\$

FÈVES AU FOUR

SANS GRAS ANIMAL

Choix de 2 formats (500 g, 2,49\$)

1 litre

499\$

SAUCE À SPAGHETTI

SANS SUCRE, SANS VIANDE

(Pot de 500 g, 2,99\$)

Pot de 1 litre

499\$

KETCHUP AUX FRUITS

SANS SUCRE

Pot de 450 g

249\$

GALETTES DE RIZ

Enrobées de caroube

89¢

CROQUANTS AU CAROUBE

SANS SUCRE

Contenant de 200 g

269\$

BISCUITS DE RIZ

Enrobés de caroube

Pqt de 12

298\$



Mme Lise Richard, diététiste

LE LAIT MATERNEL, TOUJOURS BON PREMIER

Les dernières décennies, la pollution préoccupe particulièrement ceux et celles qui sont impliqués de près ou de loin dans le choix de l'allaitement maternel comme mode d'alimentation pour le nourrisson. Le lait humain fait toujours l'objet de recherches afin de savoir si les contaminants qui s'y retrouvent peuvent être nuisibles pour la santé du nourrisson.

Les contaminants les plus étudiés suite à leur présence dans le lait humain se regroupent en deux classes: les organohalogènes (ex.: BPC, DDT, DDE, etc.) et les métaux (ex.: plomb, cadmium, mercure, etc.).

Suite à leur utilisation par l'homme pour usages domestique, industriel, agricole et sylvicole, les organohalogènes et les métaux se retrouvent aujourd'hui dans notre environnement.

L'exposition des nouveau-nés aux organohalogènes et à certains métaux débute au cours de la grossesse pour se poursuivre

tout au long de l'allaitement. En effet, même si le placenta sert de filtre, une certaine proportion de ces substances réussit à se rendre au fœtus.

Les organohalogènes sont mis en réserve dans les tissus gras, alors que les métaux s'accumulent en général dans l'ensemble des tissus de l'organisme.

Durant l'allaitement, les réserves de gras de la mère sont utilisées. Il en résulte donc une libération des organohalogènes qui y sont accumulés, pour se retrouver dans le sang de la mère puis dans son lait.

Il existe plusieurs facteurs susceptibles d'influencer la présence des contaminants dans le lait maternel. Ces facteurs sont: l'âge de la mère, la durée de l'allaitement, le nombre d'enfants allaités, l'alimentation présente et antérieure de la mère, une perte de poids rapide, la nature du travail, le lieu de résidence, le fait de fumer et pour terminer l'utilisation domestique de pesticides.

En s'appuyant sur les nombreux avantages offerts par le lait maternel au nouveau-né sur le plan de l'immunité, la qualité nutritive du lait maternel, l'absence de preuves justifiant le danger potentiel pour un bébé d'être nourri au lait maternel contenant des organohalogènes et des métaux, la direction générale de la protection de la santé, l'Académie américaine de pédiatrie, le comité scientifique canadien sur les aliments et la nutrition ainsi que les auteurs d'études sur le lait maternel recommandent toujours l'allaitement comme pre-

mier choix d'alimentation pour le nourrisson.

Lise Richard

"L'environnement et l'alimentation"



Il faut s'en occuper tous les jours pour s'assurer un avenir!

Ce cahier spécial sur le mois de la nutrition, a été réalisé par des membres de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec et le service de la publicité de votre quotidien **Le Nouvelliste**

GENS D'AFFAIRES

Vous connaissez déjà le service de traiteur de Buffet Nico, profitez maintenant de notre service de cafétéria.

Expérience de 23 ans dans plusieurs usines, écoles, institutions, etc., tant sur la rive nord que sur la rive sud.

Nos spécialistes en diététiste planifient des menus santé équilibrés, qui correspondent aux besoins de la clientèle.

- Exploitation • Concession • Gérance
- Design et planification



Buffet
Nico INC

APPELEZ-NOUS

pour une évaluation de vos besoins et une estimation des coûts. Ce service est GRATUIT.

214 BOUL. LOUIS FRÉCHETTE
NICOLET

Tél.: Nicolet: 819-293-2127
Trois-Rivières: 819-370-7446

NOUS VOUS OFFRONS AU-DELÀ DE 100 DIFFÉRENTS FROMAGES

EN PLUS D'EXCELLENTS PRODUITS DE CHARCUTERIE

UNE VARIÉTÉ
D'IMPORTATIONS
EN FINE ÉPICERIE
...ET UN BEAU
CHOIX DE VINS
ET DE BIÈRES!

C'est toujours avec plaisir que nous préparons vos emballages-cadeaux et vos assiettes de dégustation.

Fromages
Ma-Gi Inc.
Descôteaux

CITÉ
CHAMPLAIN
375-9072

245, ST-GEORGES
TROIS-RIVIÈRES

LES AFLATOXINES ET LE BEURRE D'ARACHIDE



Mme Françoise M. Lebrun, diététiste

mais dont le régime alimentaire est élevé en aflatoxines.

Le maïs, les noix et arachides cultivés dans des climats chauds et humides sont exposés à la contamination par les moisissures capables d'élaborer des aflatoxines. À cause de notre climat, les récoltes canadiennes sont **très rarement contaminées par ces micro-organismes.**

Les inspections rigoureuses ainsi que des précautions prises au niveau de l'entreposage ont réduit la contamination à un niveau acceptable: soit moins de 15 parties par milliard. De plus, on surveille de plus près encore les arachides et le beurre d'arachide, ceux-ci étant des aliments très populaires. Cependant, l'huile d'arachide **bien raffinée** ne contient pas d'aflatoxines.

Les arachides viennent de pays étrangers, surtout des États-Unis. Elles sont analysées à différentes étapes lors de leur transformation et mise en marché.

Les arachides jugées de qualité acceptable sont ensuite grillées et triées, ce qui détruit environ la moitié des aflatoxines qu'elles pourraient contenir.

De plus, les inspecteurs de la direction générale de la protection de la santé font des visites systématiques et évaluent les programmes de contrôle de la qualité des usines de transformation des produits finis. Il y a aussi des prélèvements et analyses de lots d'arachides ou de beurre d'arachide plusieurs fois par année.

CONSEILS PRATIQUES AU CONSOMMATEUR:

Jetez tout aliment moisi

1. Ne mangez jamais de noix, de quelque sorte que ce soit, si elles sont desséchées, décolorées, moisies ou avariées
2. Ne laissez pas le beurre d'arachide exposé à l'air trop longtemps. Conservez-le dans un endroit frais et sec pour éviter la contamination. De plus, S'IL EST NATUREL, le beurre d'arachide doit être conservé au réfrigérateur, et

bien respecter la date "meilleur avant..."

Assurez-vous bien que le produit vendu en vrac est frais et bien conservé, à l'abri de l'air, de la chaleur et de mauvaise manipulation.

Françoise M. Lebrun

Référence: Santé et Bien-être social Canada

Dépêche: no 26, hiver 1979
Services éducatifs, direction générale, protection de la santé.

En 1960, en Angleterre, 100 000 dindonneaux mouraient d'une mystérieuse maladie. On put attribuer la cause de la maladie à de la farine d'arachide importée, contaminée par un champignon qui peut élaborer plusieurs mycotoxines appelées: aflatoxines. Les recherches ont révélé qu'en forte concentration, les aflatoxines sont des poisons violents, et ad-

ministrés à petites doses à des animaux de laboratoire pendant de longues périodes sont de puissants cancérogènes pouvant provoquer des cancers du foie.

Suite à ces découvertes, les études épidémiologiques effectuées en Asie du sud-est et en Afrique, ont démontré que les cas de cancer du foie sont beaucoup plus nombreux dans les groupes hu-

CLINIQUE DE
Physiothérapie
DU ST-MAURICE INC.

1220, JEAN-NICOLET, BUREAU 114
(coin St-Maurice) Trois-Rivières

374-6544

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 7h A 19h

Guy St-Pierre
Physiothérapeute

Denis Vaillancourt
Physiothérapeute

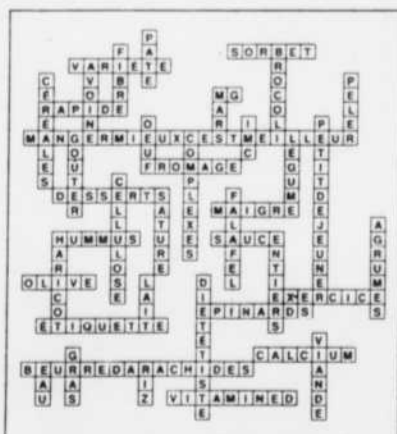
Evelyne Guillot, physiothérapeute; Nathalie Champagne, physiothérapeute; Sylvie Deschênes, physiothérapeute; Louise Garceau, thérapeute en réadaptation physique.

Tous membres M.C.P.P.Q.

Qui doit consulter un physiothérapeute? Toute personne ayant un désordre: musculaire, articulaire ou osseux.

Avec ou sans référence médicale
R.A.A.Q., C.S.S.T., sportif, urgence

SOLUTION DU MOTS CROISÉS



DE LA PAGE 4

LA SANTÉ, C'EST NOTRE AFFAIRE...

Lundi au vendredi

Notre **Buffet du midi**
Rosbif et plats chauds.

Table à salades,
Table à desserts.

995\$

Samedi

Notre **Buffet des Gouverneurs**

Côte de boeuf au jus et saumon frais de l'Atlantique, table à salades, sélection de plus de 20 salades et table à pains.

1750\$

Dimanche midi

Notre **Brunch des Gouverneurs**

reconnu par son choix et sa qualité.

ADULTE	ÂGE D'OR	ENFANT
1325\$	12\$	8\$

Dimanche soir

Notre **Buffet familial**

Le dimanche soir dès 17h30.
Notre buffet avec rosbif et cuisses de grenouilles à volonté.

à partager en famille ou entre amis.

1025\$

HÔTEL DES GOUVERNEURS

Pour réservation: 379-4550
975, rue Hart, Trois-Rivières

« Manger

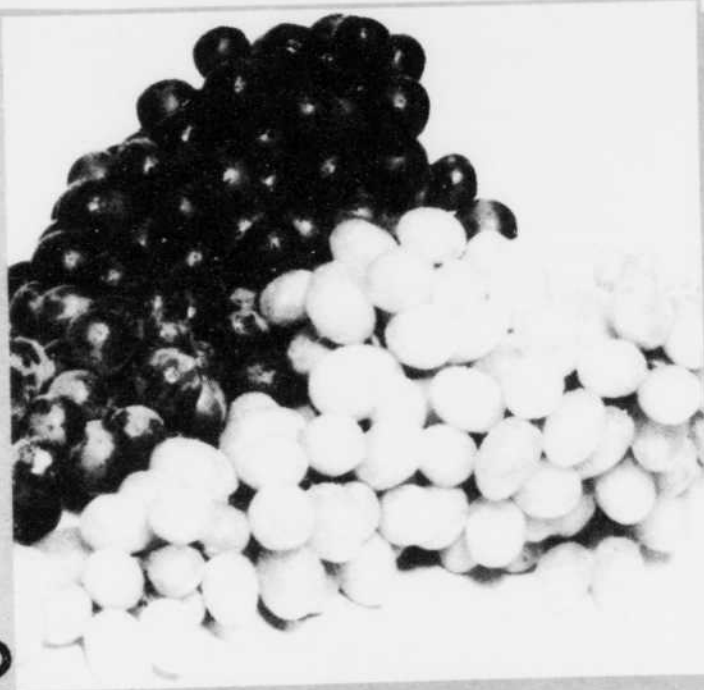
à peu d'

En vigueur du 4 au 10 mars 1991.
Pas de vente aux marchands.
Nous nous réservons le droit de limiter
les quantités. Le texte prévaut en tout temps.

**RAISIN ROUGE FLAME,
VERT THOMPSON OU
NOIR SANS PÉPINS**
PRODUIT DU CHILI
CATÉGORIE NO 1

1.94
kg

88 lb



CÉLERI
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS
CATÉGORIE NO 1
GROSSEUR 24


78 ch.



JUS DE FRUITS
CHOIX DE SAVEURS
OASIS
1 L

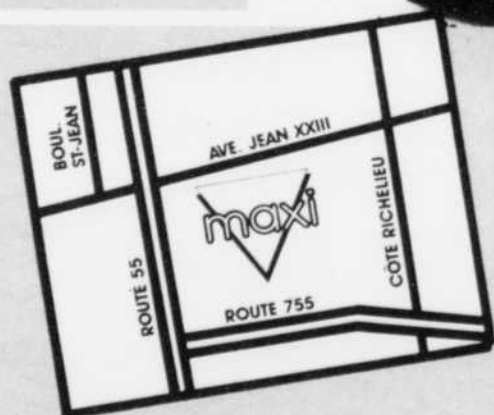
PRIX SUPERMARCHÉ **1.81**

107



FROMAGE
BRIE CHEVALIER DOUBLE CRÈME ORDINAIRE,
AUX FINES HERBES OU POIVRE, CANADIEN
AGROPUR

727
lb **16.02** kg

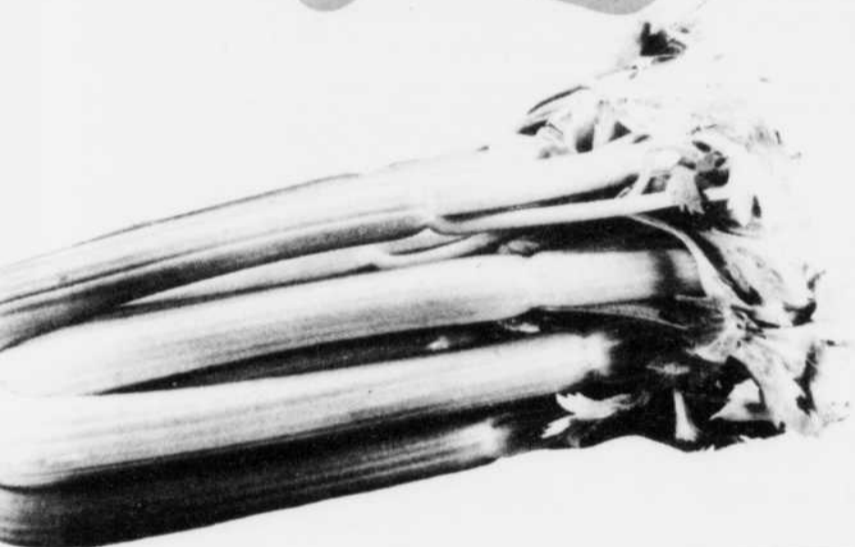
TROIS-RIVIÈRES-OUEST
Maxi Centre
5875, boul. Jean XXIII

mo

er frais...

de frais

Ouvert
le mercredi soir
et le dimanche!



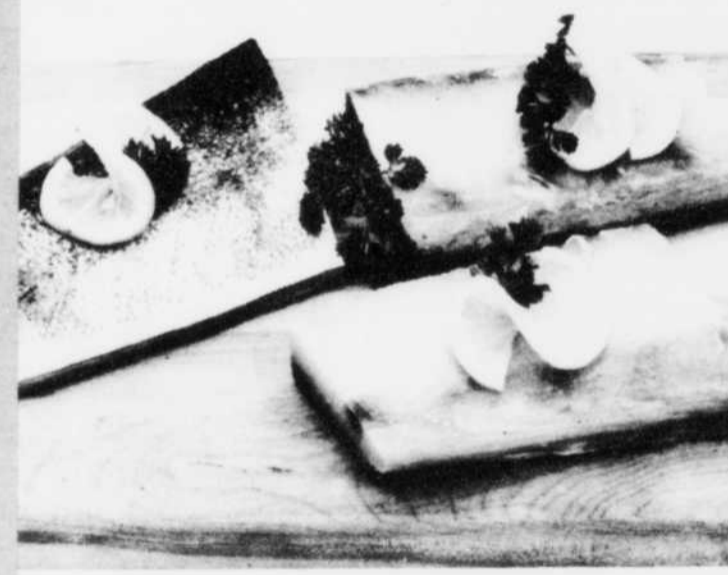
BROCOLI
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS
CATÉGORIE NO 1
GROSSEUR 14

78 ch.



**SAUMON FRAIS
RED SPRING
EN MORCEAU**

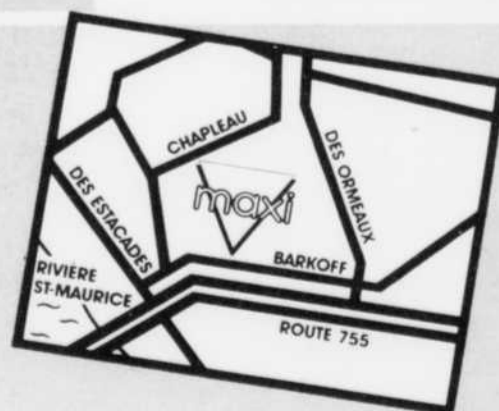
497
lb 10⁹⁶ kg



axi

MD

CAP-DE-LA-MADELEINE
Les galeries du Cap
320, rue Barkoff



GRAND-MÈRE NATURELLE



- * Le spécialiste de l'alimentation saine et biologique au Centre-Mauricie
- * Grande variété de fruits et légumes certifiés biologiques
- * Farine biologique moulue sur place
- * Distributeur des produits de l'Armoire aux Herbes inc.

NOUVEAU-NOUVEAU-NOUVEAU

Vente en libre-service
d'eau distillée pure-Distel
(moins de 5 PPM)

prix rég. 4 litres **89¢**
prix rég. 18 litres **2⁹⁹**

du 11 au 16 mars
1991

JUSQU'À
40%
DE RABAIS

Heures d'ouverture:
Lundi, mardi, mercredi: 9h30 à 17h30
Jeudi, vendredi: 9h30 à 21h. Samedi: 9h30 à 17h

ÉPICERIE D'ALIMENTS NATURELS
830, 6e Avenue, Grand-Mère, 538-2895
Stationnement à l'arrière.

N.B.: À l'achat de 18 litres d'eau distillée durant la vente, on vous remettra une Carte Fidélité donnant droit à un 6e remplissage gratuit!!!

N.B.: TIRAGE ★
★ TIRAGE ★ TIRAGE

Avec l'achat d'une valeur de 10\$ durant la vente, on vous donne une

CHANCE DE GAGNER UN CERTIFICAT DE VACANCES POUR DEUX PERSONNES

(hébergement payé au complet: *5 jours - 4 nuits)
à l'auberge La Chaumine dans les Laurentides au Québec.
Certificat valable jusqu'au 31 décembre 1991
(Le tirage aura lieu le mardi 19 mars 1991)

Bonne chance à tous et à toutes.

* DÉGUSTATION
et RECETTES
tous les mardis...

c'est GRATUIT

* SPÉCIAUX À CHAQUE SEMAINE,
DE VRAIES AUBAINES...

Chez Grand-Mère Nature,
c'est un plaisir de bien
vous servir... Votre bien-
être nous tient à coeur!

Grand-Mère Nature

830, 6e Avenue
Grand-Mère, Qué.
Tél.: 538-2895
Un choix tout naturel...

DES PETITS TRUCS

Voici quelques petits trucs pour maigrir facilement sans chambarder vos habitudes alimentaires:

- Ne pas tartiner vos rôties avec du beurre si vous comptez ajouter du beurre d'arachide ou du fromage.
- Remplacer le beurre dans vos sandwiches par la moutarde, qui ne contient pratiquement aucune calorie et qui est aussi savoureuse.
- Essayer d'autres laits que le lait entier. Le lait écrémé ou partiellement écrémé contient les mêmes valeurs nutritives mais beaucoup moins de calories.

**DEMANDEZ-LES
À VOTRE SUPERMARCHÉ
LES FROMAGES**



DES CÔTEAUX

ST-GRÉGOIRE

PRODUITS DANS LA RÉGION
POUR PLUS DE FRAÎCHEUR.
DISTRIBUÉS PAR

La Fromagerie Les Rivières Inc.

ÉPICERIE VOYER & FRÈRE INC.
Cap-de-la-Madeleine

MARCHÉ DES PLATEAUX INC.
Cap-de-la-Madeleine

MARCHÉ MASSICOTTE INC.
Cap-de-la-Madeleine

MARCHÉ CHARLES TARDIF INC.
Trois-Rivières

MARCHÉ ST-LOUIS
Trois-Rivières

J. EMERY LAVERGNE INC.
Shawinigan

MARCHÉ LAFRENIÈRE
Shawinigan

MARCHÉ LES CHUTES INC.
Shawinigan-Sud

MARCHÉ ST-GEORGES
St-Georges-de-Champlain

MÉTRO LAVIOLETTE
Grand-Mère

MÉTRO JEAN-XXIII
Trois-Rivières-Ouest

MÉTRO DES FORGES
Trois-Rivières

MARCHÉ MORRISSETTE
Cap-de-la-Madeleine

MARCHÉ MÉTRO BORDELEAU
St-Tite-de-Champlain

MARCHÉ PORT-ROYAL INC.
St-Grégoire

MARCHÉ BEAUMIER LTÉE
Nicolet

MÉTROMONDE
AUJOURD'HUI POUR DEMAIN!

AH OUI! Chez Métro, on l'aime notre monde. Nos clients savent qu'ils peuvent compter sur un excellent service et sur des prix avantageux en tout temps.

Et ce n'est pas tout! Métro exprime son coup de coeur pour la planète en lançant Métromonde, un nouveau programme d'information axé sur l'environnement. Consultez notre circulaire, vous y verrez des suggestions, des choix en vue de lendemains meilleurs... Voilà Métromonde. Chez Métro, la protection de l'environnement fait déjà partie de nos priorités parce que la planète nous tient à coeur!





“MIEUX VIVRE” AU RESTAURANT

L'expression "Mieux Vivre" peut certainement être utilisée pour décrire la bonne forme physique, la santé, le bien-être. Cependant, elle désigne aussi un réseau de restaurants, parrainé par des diététistes professionnelles, qui a comme objectif premier d'offrir à la population des menus sains et équilibrés.

Dans une perspective de promotion de la santé du coeur, les établissements membres du **RÉSEAU DES MENUS MIEUX VIVRE** donnent à leur clientèle, l'opportunité de sélectionner un repas complet dont le contenu en gras total est réduit d'au moins 30% à 50% comparé à un menu régulier. Évidemment, les **MENUS MIEUX VIVRE** se veulent aussi modérés en calories, en sel et en sucre et demeurent fidèles aux recommandations du Guide alimentaire canadien.

Il est important de mentionner que ces menus santé sont particuliers à chacun des restaurants faisant partie de **Réseau** et donc, adaptés à leurs spécialités. Élaborés conjointement par une diététiste et des membres de l'établissement (propriétaire et/ou chef cuisinier), ces menus sont soumis à des normes et à des critères nutritionnels qui soutiennent les recommandations visant une meilleure santé du coeur.

Le **RÉSEAU DES MENUS MIEUX VIVRE** s'étend à la grandeur du Québec. On peut facilement reconnaître les établissements qui en sont membres par le certificat qu'ils affichent à l'intérieur ainsi que par un autocollant portant le sigle officiel du Réseau, qu'ils mettent en évidence à l'entrée. Tout près de vous, en Mauricie, on compte déjà dans la famille **MIEUX VIVRE**, le **Bistro St-Germain inc.** à Trois-Rivières et le restaurant **Palace** à Grand-Mère. De plus, le restaurant **L'Ambiance** de Trois-Rivières, actuellement en processus de certification, se joindra sous peu au Réseau. Enfin, la chaîne des restaurants **Mike's** compte déjà 120 établissements membres répartis à travers la province, dont celui de Trois-Rivières.

Tous les établissements **MIEUX VIVRE** pourront vous prouver qu'un repas sain et équilibré n'enlève rien le plaisir de se régaler. Alors, avis aux gourmands et gourmets en quête d'une bonne santé... l'invitation est lancée!

Brigitte Bédard, diététiste

JE VIS SAINEMENT ET PAS AUTREMENT!
 Nous avons de tout en naturel, biologique, et économique.

SPÉCIAUX en magasin POUR LE MOIS DE LA NUTRITION (MARS)

SPÉCIAUX SUR

- ✓ ALIMENTS NATURELS
- ✓ CHOIX DE TISANES
- ✓ VITAMINES ET PROTÉINES
- ✓ PRODUITS DE BEAUTÉ
- ✓ LIVRES

le choix au centre-ville c'est

Centre du Naturiste
 741, 5e RUE,
 SHAWINIGAN, 537-1136

L'EAU C'EST LA VIE, L'EAU LAROCHELLE C'EST LA SANTÉ.

— De l'eau fraîche, un luxe... bon marché!

«— larochelle, c'est pas pareil! »

Compagnie reconnue depuis des années dans le domaine de l'eau de table, Larochelle vous donne maintenant les moyens de bénéficier, vous aussi, de ses produits de haute qualité et de son service "LIVRAISON-LOCATION" pour quelques sous par jour. Une eau de source de bon goût n'est plus un luxe inabordable. À la maison, au bureau, à l'atelier, partout dans la journée, vous pouvez bénéficier des bienfaits d'une eau de haute qualité, fraîche et bienfaisante.

COMPAREZ LAROCHELLE

Naturellement sans sel.
 Analyse en mg/L:
 chlorure 0 - sodium 3 - potassium 1
 Minéraux dissous: 55 mg/L

SUPER SPÉCIAL

287\$ plus taxe de vente provinciale (en blanc ou amande)

LOCATION **10\$/mois** Contrat 1 an - Oasis



Valable jusqu'au 31 mars 1991 avec copie de cette annonce.

Savourez **larochelle**

APPELEZ-NOUS AUJOURD'HUI
 373-0080
 293-4555
 1-800-567-2167

KINETICO

SYSTÈMES DE TRAITEMENT D'EAU

SYSTÈMES UNIQUES DEPUIS 21 ANS.

CONDITIONNEURS et FILTRES: non électriques, cylindres doubles, compteur de gallons, eau traitée durant toute la journée.

OSMOSE INVERSÉE: trois étapes de protection pour l'eau de consommation incluant un système programmé pour l'entretien.

HYDRO SANTÉ

425, TOUSIGNANT
 NICOLET
 293-4884

Pour une eau nettement supérieure

AUSSI DISTILLATEURS ET PURIFICATEURS

L'EAU, POTABLE?

Au Québec, 80% de la population s'approvisionne à partir des eaux de surface; c'est-à-dire du fleuve, des rivières, des ruisseaux ou des lacs. Sachant que ces eaux sont polluées à divers degrés par des produits agricoles ou encore par les rejets d'usines ou par les égouts municipaux, les consommateurs s'interrogent, avec raison, sur l'efficacité des systèmes de traitement de l'eau et sur la qualité de l'eau "potable" distribuée à leur domicile.

"L'eau de la ville"

La très grande majorité de la population québécoise reçoit une eau traitée distribuée par un réseau municipal lequel, en vertu du règlement sur l'eau potable, est tenu de faire effectuer des tests à intervalles réguliers, la fréquence étant déterminée par la taille de la population desservie.

La détection des bactéries et des substances contaminantes Le contrôle bactériologique de l'eau potable consiste à évaluer le nombre de bactéries coliformes contenues dans 100 ml d'eau. Ces bactéries ne sont pas toutes dangereuses en elles-mêmes, mais leur détection indique la présence éventuelle de bactéries ou de virus nocifs pour les humains. Le contrôle de la qualité physico-chimique comprend la mesure de la turbidité et de quatorze substances inorganiques comme les métaux, les nitrates et les nitrites, les sulfates. Le Règlement sur l'eau potable présente aussi des normes relatives à certains composés organiques comme les pesticides, les trihalométhanes (sous produits de la chloration), les substances phénoliques, etc.

L'eau du robinet: ACCEPTABLE

Le ministère de l'Environnement publiait récemment (1989) un rapport intitulé "L'eau potable au Québec. Un premier bilan de sa qualité." Ce rapport indique que l'eau du robinet bue par la majorité des Québécois répond généralement aux normes de potabilité imposées par le Ministère.

La sécurité... en bouteille

Parce qu'ils ont des doutes sur la qualité de l'eau, ou parce qu'ils n'en apprécient pas le goût, un nombre croissant de consommateurs se tournent vers les eaux embouteillées ou les eaux vendues en vrac. Les eaux embouteillées sont surveillées de près et présentent peu de risque de contamination. On doit toutefois voir au bon entretien des fontaines s'il y a lieu.

Méfiez-vous des distributrices

Les risques de contamination sont plus élevés avec les eaux vendues en vrac: distributrices contaminées par des bactéries, contenants non stériles fournis par le consommateur. Afin de pallier à cette situation, certaines distributrices sont munies d'un dispositif de désinfection aux rayons ultraviolets. Les consommateurs qui font usage de ce service devraient laver leurs bouteilles avec une solution de trois tasses d'eau et d'une cuillerée à thé de javel, et bien rincer leurs contenants.

LE PLOMB DANS L'EAU POTABLE

Le plomb est un métal toxique pour lequel l'eau de consommation constitue un apport important en comparaison avec les aliments et l'air. Il présente des risques élevés pour la santé. Il affecte principalement le système nerveux et les globules rouges du sang. Il peut aussi contribuer à diminuer le poids à la naissance et restreindre la capacité d'apprentissage des enfants. Les personnes les plus vulnérables sont donc les jeunes enfants, les femmes enceintes et les malades.

Le plomb dans l'eau du robinet ne provient habituellement pas de la station de purification d'eau, du réseau de distribution ou des puits, mais plutôt des tuyaux ou des soudures de la tuyauterie des bâtiments. L'eau contiendra davantage de plomb si elle stagne plusieurs heures dans les conduits et si le bâtiment est récent. La concentration en plomb sera plus forte pendant les cinq premières années après la construction. Une bonne nouvelle toutefois, depuis le 19 octobre 1989, le Code de plomberie du Québec interdit d'utiliser des soudures au plomb dans les nouveaux édifices.

L'obtention d'une eau potable de qualité dans nos résidences, lieux de travail et écoles exige tout de même notre contribution. Il est possible, par des mesures très simples, d'éviter l'ingestion du plomb. Selon les recommanda-

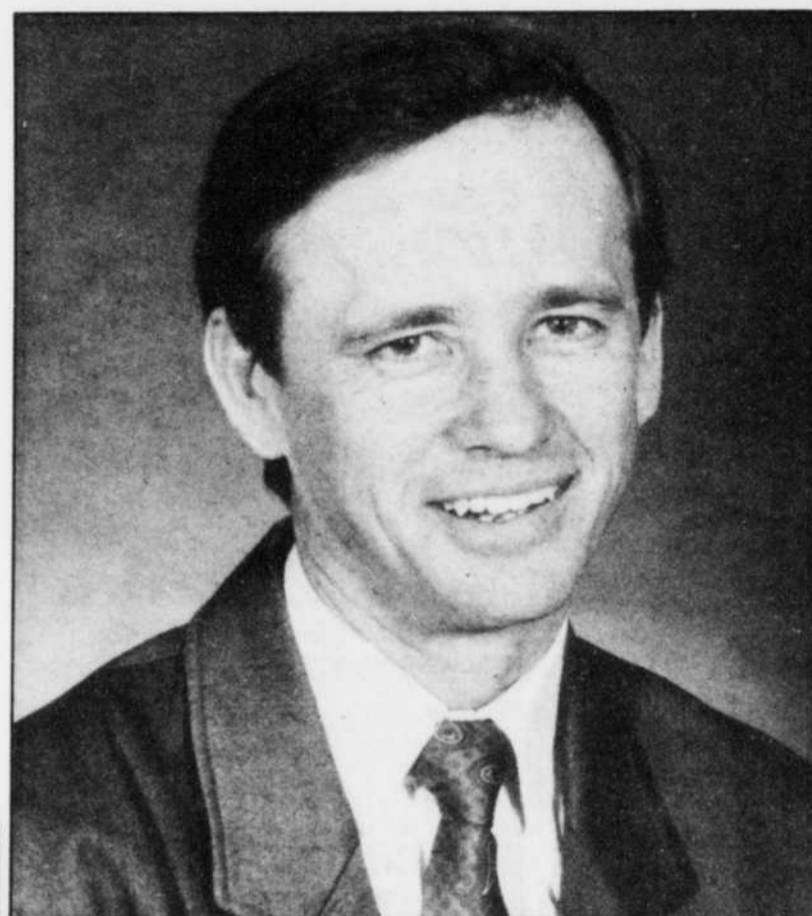
tions du Ministère de l'Environnement du Québec, avant de consommer l'eau du robinet pour boire ou cuisiner, il s'agit de poser les gestes faciles suivants:

1. Faire couler l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne froide (cela peut prendre de 5 à 10 secondes lorsque l'on vient d'en utiliser et jusqu'à plus de 2 minutes quand l'eau a stagné pendant une longue période).
2. Actionner seulement le robinet

d'eau froide pour boire, cuisiner et surtout pour préparer des aliments pour bébé. L'eau chaude a tendance à contenir des concentrations plus élevées de plomb.

L'observation de ces mesures fort simples permet de consommer une eau potable de qualité, exempte de niveaux excessifs de plomb.

Jacques Guimond



M. Jacques Guimond, diététiste



LES
GAUFRES...
NOTRE
SPÉCIALITÉ

Bon Appétit!

LA GAUF-REPAS AU BLÉ ENTIER
"LÉGÈRE - ÉQUILBRÉE - NATURELLE"
TOUTE GRATINÉE

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON
OBTENEZ

50% DE RABAIS
SUR UNE
GAUF-REPAS
VALIDE EN TOUT TEMPS
(sauf sur menu du jour)

NOS GAUF-REPAS AU BLÉ ENTIER

- GAUFRE-SANDWICH: jambon, fromage, laitue
- GAUFRE-PIZZA: sauce, champignons, pepperoni, fromage, piment
- GAUFRE-MONSIEUR: jambon, tomate, mozzarella, échalotes
- GAUFRE-MADAME: jambon, fromage, champignons, échalotes
- GRATINÉE AUX ASPERGES: fromage, champignons, asperges, mozzarella
- GAUFRE MATIN: jambon, fromage, oeuf

C'EST NATUREL
ET DE
BON GOÛT!



**BEL.
GAUFRE**

TROIS-RIVIÈRES
CITÉ CHAMPLAIN
379-0079

SHAWINIGAN
PLAZA DE LA MAURICIE
539-1642

LA FRINGALE

c'est une grande variété de biscuits, de
cafés (A.L. Van Houtte), de chocolats et de
confiseries en vrac ou en boîte.

Durant le mois de la nutrition
nous vous suggérons une ex-
cellente source de protéines.

LES NOIX

ET LES FRUITS SÈCHÉS

Aussi, faites l'essai de nos
délicieuses tisanes sans ca-
féine vendues à l'unité ou en
boîte cadeau.

Emballage-cadeau pour toute occasion



LISE MILOT, prop.

Pour Pâques, nous vous offrons
le délicieux chocolat sans paraffine
de la "LA CHOCOLATIÈRE D'AUTREFOIS".

**CITÉ
CHAMPLAIN**

245, rue St-Georges, Trois-Rivières
(819) 376-5332



Mme Odette Bélanger, diététiste pour kilocontrol

LA VOLAILLE ET SA SALMONELLE

La volaille, qu'on associe à certains événements, tels la dinde de Noël et le poulet qu'on utilise un peu à toutes les sauces, sont tout aussi bons dans un riz, un sandwich chaud ou froid, ou même une salade. Ces deux aliments font partie de l'alimentation de la majorité des Québécois.

Cette même volaille a par contre été mise au banc des accusés à cause de son risque d'empoisonnement alimentaire. En effet, la grande responsable, la salmonelle, est une bactérie qui se développe à une vitesse folle dans la volaille à une température variant entre 4°C et 60°C, appelée zone de danger. Les salmonelles, présentes en grand nombre, causent des intoxications alimentaires. Afin d'éviter cette intoxication, la salmonellose, quelques précautions sont nécessaires:

- utilisez une planche à découper en acrylique plutôt qu'en bois;
- ne coupez pas les légumes ou autres aliments qui seront mangés crus sur la surface où a été parée la volaille non cuite;
- lavez bien vos mains et ustensiles avant et après la manipulation de la volaille non cuite;
- cuire la volaille à température élevée permet de détruire la salmonelle;
- dégelez la volaille dans le réfrigérateur et non à la température de la pièce;
- gardez la volaille dans la partie la plus froide du réfrigérateur et la cuire dans les 2 jours qui suivent;

Odette Bélanger

POMMES DE TERRE
PRODUIT BIOLOGIQUE



Sans pesticides
ni engrais chimique



PRODUIT DU
QUÉBEC

Vendu pour consommation
ou pour semence.



GERMAIN RICHARD
239, RG BUREAU, ST-LÉONARD D'ASTON JOC 1M0
819-399-2575

LES SUBSTANCES TOXIQUES NATURELLES DANS LES PLANTES

Les hommes se sont toujours servi des plantes pour se nourrir. À force de tâtonnements, ils ont appris quelles plantes étaient vénéneuses et ne devaient pas être consommées, quelles en étaient les parties comestibles, et éventuellement lesquelles pouvaient être consommées sans danger.

Plusieurs fruits et légumes contiennent de petites quantités de substances toxiques naturelles qui sont sans danger lorsque l'aliment est consommé avec modération et fait partie d'un régime alimentaire varié.

Toutefois, même les aliments familiers peuvent parfois devenir dangereux si on consomme les parties d'une plante qui ont des propriétés toxiques. À titre d'exemple, **il ne faut pas manger les feuilles de rhubarbe**. Elles causent de graves empoisonnements, endommagent les reins et peuvent même être mortelles. Leur toxicité est due à la présence d'acide oxalique et des anthraquinones. Il ne faut manger que les tiges.

De même, **les tiges, les germes** ainsi que la **partie verte des pommes de terre sont dangereux pour la santé**. Ils ont un goût amer, causant une sensation de brûlure dans la bouche, des maux d'estomac, des vomissements et maux de tête et peuvent même être mortels. Ils contiennent de la solanine et autres alcaloïdes concentrés. Ces substances toxiques ne peuvent être détruites par la chaleur.

Il faut donc ne manger que le tubercule et éviter les repas complets de pelures de pommes de terre apprêtées.

Et combien d'entre nous savent que les **NOYAUX ou PÉPINS** de pêche, de pomme, de cerise, de prune ou d'abricot contiennent une substance qui libère du cyanure, laquelle peut entraîner des difficultés respiratoires et une paralysie, à long terme causer le goître.

De même, les têtes de violon ou crosses de fougère sont-ils populaires depuis quelques années, mais il faut savoir qu'**on ne doit pas manger de grande fougère**, car elle peut être cancérogène à long terme. Dans ce cas, le produit commercial est sécuritaire.

La direction générale de la santé du Canada nous met en garde contre les habitudes alimentaires insolites. Par exemple, les régimes à la mode, centrés sur un seul aliment. Ces diètes peuvent être dangereuses si la concentration en substances toxiques ingérées dépasse le seuil considéré comme sans danger. Comme plusieurs l'ont dit avant nous: **"TOUT EST POISON... RIEN N'EST POISON... TOUT EST DANS LA DOSE..."**

Françoise M. Lebrun

Référence: Communication des services éducatifs de la Direction générale de la protection de la santé. Santé et Bien-être social, Ottawa, Canada.

POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ...



Gourmet Nature

VOTRE ÉPICERIE D'ALIMENTS NATURELS

UN VASTE CHOIX DE:

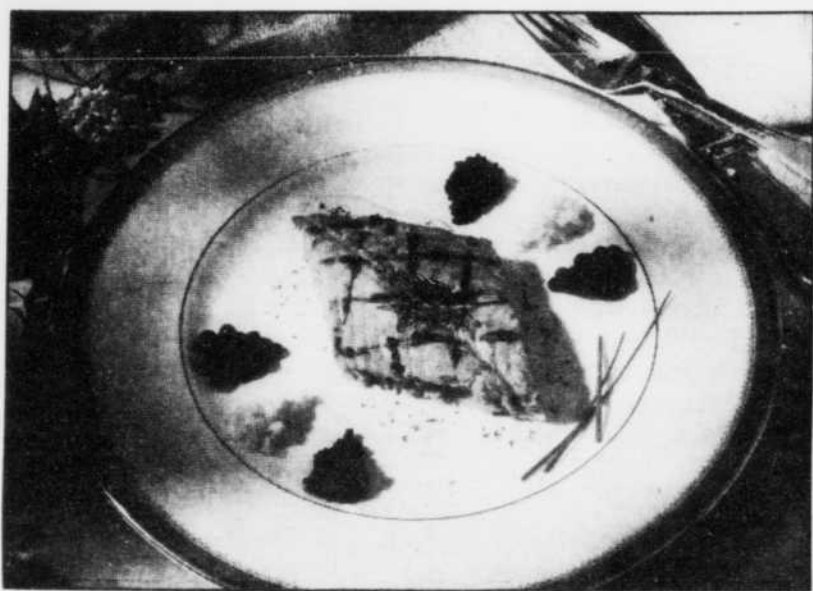
- Plus de 50 variétés de pains bruns santé
- Du beurre d'arachide préparé sur place
- Plus de 100 différentes tisanes, épices et fines herbes
- Des oeufs bruns et des poulets nourris au grain
- Des noix et des fruits séchés de qualité supérieure
- Une vaste gamme de suppléments alimentaires
- De nombreux produits sans sucre et sans sel
- Des produits de culture biologique certifiés
- Divers mets préparés: pizza aux légumes, pâté végétal, tourtière au tofu, tarte aux pommes, tarte aux carottes, pâté au millet, croissants, muffins, etc...
- Venez profiter de nos spéciaux hebdomadaires
- Dégustations et renseignements sur place

1830, St-Marc, Shawinigan - 537-4346

LE POISSON, C'EST POUR TOUT LE MONDE!

Le Canada est borné par trois océans et possède une multitude de rivières poissonneuses. Malheureusement, si on en croit les statistiques, les Canadiens ne mangent en général pas assez de poisson. Et pourtant, c'est un aliment sain dont les mérites et les vertus ne sont plus à vanter. En général, l'alimentation des Canadiens comporte une trop forte proportion de graisses saturées comparativement aux graisses polyinsaturées tendent au contraire à abaisser le taux de cholestérol. Les médecins préconisent le régime pauvre en gras saturés non seulement pour leur patients souffrant de troubles coronariens mais aussi pour un grand nombre de patients dont l'alimentation a toujours été trop riche.

Si le poisson est considéré comme un aliment maigre, les gens bien portant devraient en consommer pour leur santé au moins une fois par semaine. Ce n'est pas la variété qui manque: morue, perche, truite, brochet, éperlan, saumon... Leur chair est savoureuse.



Manger du poisson, c'est délicieux et bon pour la santé.

Tableau
Poissons recommandés pour les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants

Sources	Poissons recommandés	Portions recommandés
Pêche sportive en eau douce	À condition qu'ils soient pêchés dans des zones de contamination faible et modérée. (a) • Truite mouchetée (toutes variétés d'omble, d'omble et de truite.) (b) • Grand corégone (poisson blanc, corégone de lac.) Défendu: la truite grise (omble grise ou touladi)	2 portions de 4 onces par semaine
Eau salée	Plie (sole) Morue • fraîche (cabillaud) • sèche (merluche) Aiglefin (hadecque, poisson de Saint-Pierre) Flétan Goberge Germon ou thon (c) à chair blanche Les poissons anadromes: (d) • Saumon • Éperlan • Poulamon (poisson des chenaux, loche, poisson de Noël) • Alose • Lotte (loche)	Sans restriction

(a) Voir Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce au Québec.
(b) Se retrouve sur les étagères de nos épiceries.
(c) Ces poissons migrateurs en provenance de l'océan se reproduisent dans l'eau douce.
(d) Les noms entre parenthèses sont d'autres appellations utilisées pour le même poisson.

Tiré de Richard L., Michaud S., Les contaminants du lait humain, p. 17.



BUFFETS Santé Geneviève

**Confiez-nous
votre réception
et
soyez votre invité.**

AVEC UN PETIT GOÛT QUI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE...

- Mariages
- Fêtes
- Baptêmes

- Anniversaires
- Après funérailles
- 5 à 7, etc.

NOUS DONNONS UN SERVICE PERSONNALISÉ AUX TABLES
TABLE D'ENFANTS (ANIMÉE SI DÉSIRÉ)

BUFFET RÉGULIER
et
MENU SANTÉ
SUR DEMANDE
CHAUDS ou FROIDS
GÂTEAUX
pour mariages, fêtes.

**BUFFETS
Santé Geneviève**

690, boul. St-Jean Ouest
St-Louis-de-France
379-3524

SERVICE
de
BRUNCH

MOIS DE LA NUTRITION
Le restaurant Bouzouki vous offre

LUNDI ET MARDI SOIR

399\$

"Les pâtes au bec" À COMPTER DE

LES MERCREDIS

695\$

BROCHETTES À compter de

Soirée des dames

Et le même prix pour les messieurs.

TOUS LES JOURS

**MENU POUR ENFANTS
DE MOINS DE 12 ANS**
(un enfant par adulte)

1.99\$

Pizza bambino ou hamburger et frites ou demi-spaghetti (sauce à la viande) et gros Coca-Cola inclus

**LE RESTAURANT
BOUZOUKI**

1600, 6e RUE (coin boul. des Forges) TROIS-RIVIÈRES

POUR RÉSERVATIONS **373-4046** ou **373-4051**

Notre devise: "Toujours mieux vous servir"

LE MERCURE DANS NOTRE ENVIRONNEMENT

Le mercure est à l'origine de certains problèmes au Québec. Cette substance largement répandue dans notre environnement naturel présente la tendance nocive de se concentrer sous forme toxique dans le poisson.

SOURCE PRINCIPALE DE MERCURE AFFECTANT NOTRE ENVIRONNEMENT

Le mercure est présent naturellement dans le roc, l'air et l'eau, une partie est rejetée dans l'environnement par des sources industrielles ainsi que par l'intermédiaire d'une multitude de produits de consommation et ar la combustion du pétrole, de l'huile et du charbon.

Au contact des bactéries présentes dans le fond des lacs et rivières, le mercure peut se transformer en substance toxique appelée méthyl-mercure qui présente un danger pour l'homme.

Depuis les années 70, un

meilleur contrôle des sources industrielles de mercure a fait régresser la contamination par le méthyl-mercure.

DEGRÉ DE CONTAMINATION DANS LES POISSONS

La contamination varie en fonction de plusieurs facteurs: espèces, âge et le lieu.

- Les espèces piscivores (qui se nourrissent d'autres poissons) tel le brochet, le doré, le masquinongé et l'achigan sont les plus contaminées.

- Pour une même espèce, les gros spécimens contiennent une plus grande concentration de mercure que les petits.

- Les poissons migrateurs en provenance de l'océan, qui viennent se reproduire en eau douce, tels que saumon de l'atlantique, l'éperlan, pou-lamon atlantique et l'aloise ne montrent qu'une contamination très faible.

Le fait que le méthyl-mercure soit éliminé très lentement par

les organismes vivants explique le phénomène d'accumulation.

Le temps requis pour que le corps humain élimine la moitié du mercure qu'il contient est de 70 jours. Une partie de cette substance s'accumule dans le cerveau et peut causer des dommages importants au système nerveux.

LE CADMIUM

Le Cadmium est un métal utilisé surtout pour le placage des métaux, pour empêcher la corrosion. On s'en sert aussi pour fabriquer de nombreux produits dont les piles électriques, des colorants pour la poterie ou les plastiques.

On en retrouve dans les engrais chimiques, dans le charbon et le pétrole, si bien que le Cadmium est dispersé partout dans l'environnement.

Contrairement aux autres métaux, le Cadmium n'est pas toxique pour les plantes qui continuent à se développer normalement dans un milieu fortement pollué.

La disponibilité du Cadmium pour les plantes dépend de la nature du sol, du PH et de la présence d'autres métaux. Les

pluies acides favoriseraient l'assimilation du Cadmium par les plantes.

Chez les animaux, le taux d'élimination du Cadmium est très faible, il s'accumule dans le foie, les reins et les teneurs augmentent avec l'âge de l'animal.

Le ministère des Loisirs, de la Chasse et de la Pêche recommande de ne pas consommer le foie et les rognons des originaux, des cerfs de Virginie et des caribous du Québec car leur teneur en Cadmium dépasse les normes.

Chez les animaux de boucherie, les teneurs en Cadmium sont moins élevées du fait que la vie de ces animaux est plus courte.

La chaîne marine est, elle aussi contaminée. On retrouve des concentrations élevées de Cadmium dans les mollusques et les crustacés.

Le tabac est une plante qui accumule beaucoup de Cadmium. Le fait de fumer accroît les risques associés à la consommation d'aliments contaminés par ce métal.

Dans l'organisme, le Cadmium est lié à une protéine et l'accumulation a lieu dans les or-

ganes qui synthétisent cette protéine. L'élimination rénale est très faible. La demi-vie du Cadmium se calcule en décades.

À partir d'un certain seuil, il y a atteinte rénale. L'intoxication chronique au Cadmium peut aussi causer des lésions osseuses semblables à l'ostéoporose. Le Cadmium perturbe l'absorption, le transport et le métabolisme de plusieurs minéraux.

ON RECOMMANDE DONC:

- de surveiller l'apport en fer, en calcium et en vitamine A puisqu'une carence de ces éléments favorise l'absorption du Cadmium qui peut passer alors de 5 à 20%.

- Il est à noter que le Cadmium se retrouve dans tous les aliments si bien qu'il est difficile d'adopter des mesures pour minimiser l'exposition au Cadmium par les aliments. Les aliments qui en contiennent le plus (abats, mollusques, crustacés) sont en général des aliments qui ne sont pas consommés de façon régulière.

Danielle Rocheleau



Mme Danielle Rocheleau, diététiste



Pluritec Laboratoire Itée

Une PME prête pour la décennie de l'environnement. L'entreprise tient à féliciter l'initiative présente

EXPERTISES ENVIRONNEMENTALES

ACCREDITÉE PAR LE MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT

- microbiologie et physico-chimie des eaux potables
- microbiologie et physico-chimie des eaux usées

SERVICES OFFERTS

- **Analyses physico-chimiques des eaux • Analyse organique**
- eaux potables - eaux embouteillées - eaux usées
- **Analyses chimiques • Hygiène industrielle**
- sols et sédiments - végétations
- **Caractérisation des déchets dangereux • Analyse bactériologique**
- eaux potables - eaux embouteillées - aliments
- **Échantillonnage et caractérisation des rejets industriels**

315, RUE VACHON, CASE POSTALE 56
CAP-DE-LA-MADELEINE, (QUÉ.) G8T 7W1
(819) 371-1949 - TELEC.: 371-2039 - TELEX: 05-0837284

TROIS-RIVIÈRES
MONTREAL/QUÉBEC

Télécopieur: 376-5330
Tél. rés.: 377-1994

DISTRIBUTION J. CHAMPAGNE INC.

ROGER PINARD, prés.

FRUITS ET LÉGUMES EN GROS/POMMES DE TERRE FRITES
POISSONS ET FRUITS DE MER CONGELÉS/OEUFS EN VRAC

Tél.: 376-3716

Michel Pinard
Vice-président

363, rue Bureau
Trois-Rivières

DÉCOUVREZ

GILLES DOUCET

Fruits et Légumes enr.



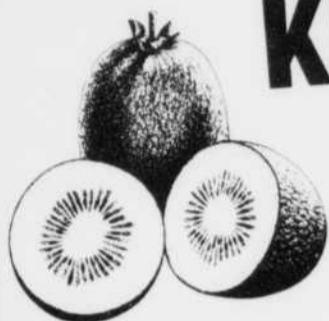
GROS ET DÉTAIL

5530, boul. Jean-XXIII
Trois-Rivières-Ouest
(marché Jean-XXIII)

378-2242

2193, boul. St-Louis
St-Louis-de-France

379-6644



KIWIS

Produit des
États-Unis
Canada no 1

10/99¢

SPÉCIAL

SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL

**POMMES DE TERRE
ROUGES**

Produit du Québec
Canada no 1



99¢

le sac
de 10 lb

SPÉCIAL

SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL

CÉLERIS

Grosueur 24
Produit des
États-Unis



Canada no 1

59¢

ch.

SPÉCIAL

SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL

CHAMPIGNONS

Produit du Québec
Canada no 1



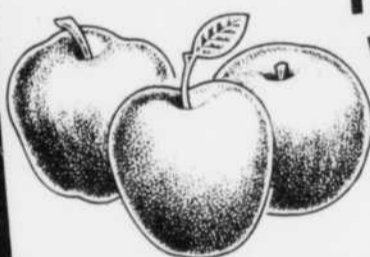
99¢

8 oz

SPÉCIAL

SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL

Spéciaux valides jusqu'au 11 mars 1991



**POMMES
VERTES**

Produit des
États-Unis
Canada no 1

59¢

lb

130\$

kg

SPÉCIAL

SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL

Nous nous réservons le droit
de limiter les quantités

JUS D'ORANGE

FAIT MAISON



649\$

64 oz

439\$

35 oz

169\$

8 oz

SPÉCIAL

SPÉCIAL SPÉCIAL SPÉCIAL

DÉCOUVREZ GILLES DOUCET
SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

ÉCONOMISEZ

25%

SUR
FRUITS ET LÉGUMES
FROMAGES FINS

à l'exception des items déjà
réduits et du vin.

Notre pouvoir d'achat de grossiste nous
permet de vous offrir des produits

FRAIS...AUX MEILLEURS PRIX EN VILLE!

VALIDE JUSQU'AU
31 MARS 1991

FRUITS ET LÉGUMES

OUVERT 7 JOURS

TRÈS BEAUX PANIERS DE
FRUITS À compter de

1999\$

