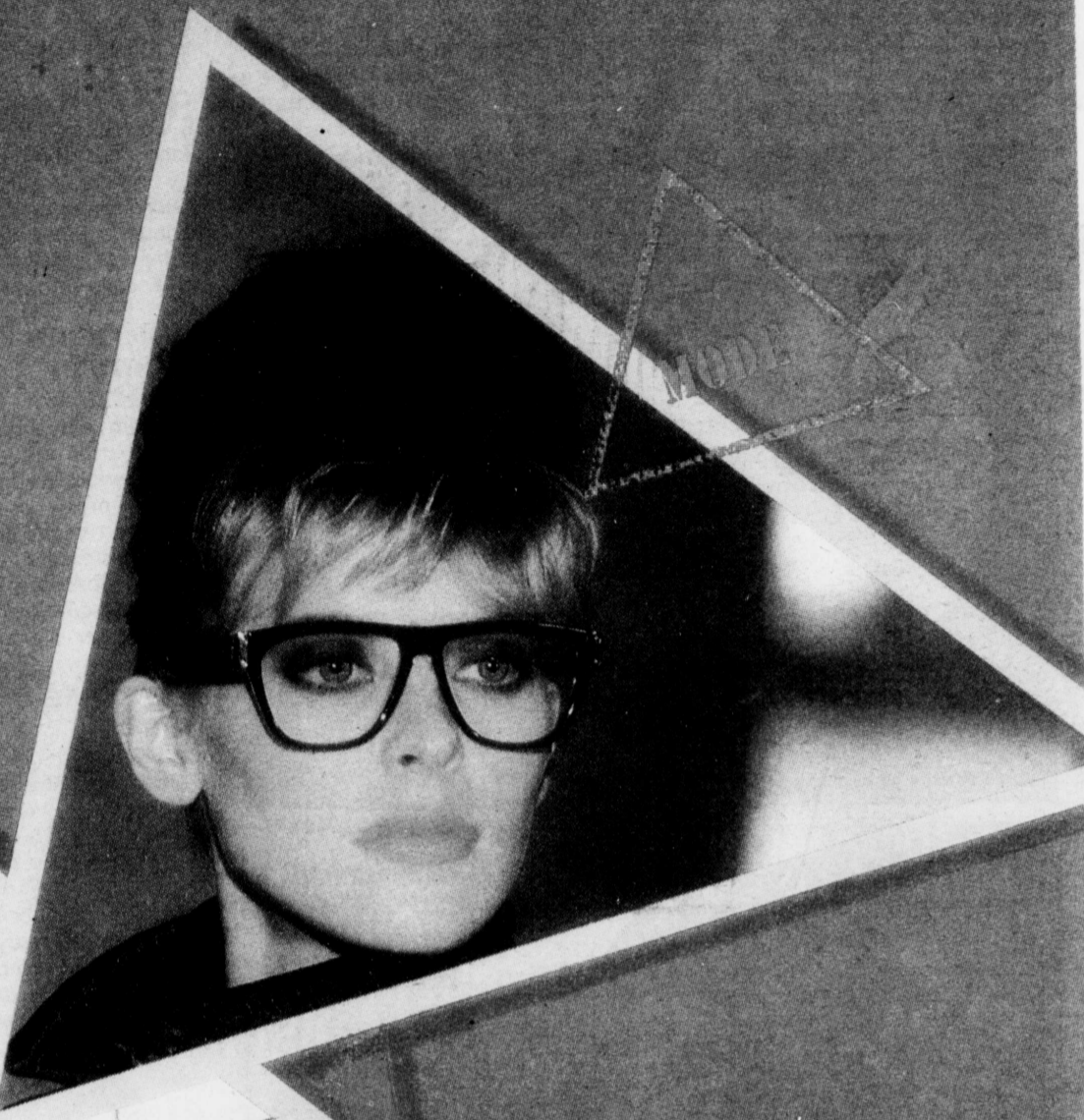




Contraste insuffisant

O B S E S S I O N

Une envie  
**D'ENDIVE**



M'as-tu  
**VU?**

BOURMANDISES

24

24

24

**LE PRINCE  
ARTHUR**  
DE ST-LAMBERT



Le Club de Golf Saint-Lambert  
est opéré par le Restaurant  
Prince Arthur et offrira des  
déjeuners dès 6h30, dîners et  
soupers.

• Super buffet du  
dimanche à partir  
de 16h30

NOTRE TERRASSE  
EST MAINTENANT  
OUVERTE

**FESTIVAL  
DU  
HOMARD**  
2 pour 1



Musique, vendredi, samedi avec **PIERRE THERRIEN** organiste-chanteur

21 PRINCE-ARTHUR, ST-LAMBERT 465-6369

**RR RENÉE RICHE**

**SUPER VENTE  
D'AGRANDISSEMENT**

**25 à 75% DE RABAIS**

3200 Lapinière  
Place Brossard  
Brossard 656-9411



## Des yeux pour la vie...

Et si l'inévitable se produisait? Des lunettes pour la vie! Pourtant Jeanne n'a pas ménagé les carottes qu'elle ava-

GINETTE C. PERRON

lait sans rechigner à la petite école; se rappelant constamment les bons conseils de maman. Combien elle a soigné et maquillé sagement ses yeux depuis le jour de ses 15 ans, sachant pertine-

ment combien ils pouvaient être troublants et impressionnants pour son premier flirt, le beau Luc.

Et voilà qu'à 20 ans, les yeux de Jeanne se fatiguent à la lecture. Ils

ne discernent plus les objets éloignés. Elle a mal à la tête en fin de journée. Elle doit se résigner à voir un spécialiste. Mais lequel?

Si un traitement est requis, l'optométriste choisi la thérapeutique appropriée. Il peut vendre des montures et

vous remettre une ordonnance. Il vend et prescrit aussi des lentilles de contact.

vous remettre une ordonnance. Il vend et prescrit aussi des lentilles de contact.

**VISITELIBRE JEUDI LE 26 MAI 1988**

**ÉCOLES MONTESSORI INC.**

**VISITE LIBRE ET INSCRIPTION DERNIÈRE CHANCE POUR SEPTEMBRE '88**

Instruction progressive pour enfants 2 1/2 à 6 ans  
GREENFIELD PARK - 793 Campbell  
**6:30 hr. P.M. à 9:00 hr. P.M.**

- Eligible à la subvention du Québec
- Personnel qualifié
- Garderie et maternelle
- Demi journées et journées entières
- Programmes français, anglais, bilingue

TRANSPORT DISPONIBLE POUR INFORMATION  
BUREAU CHEF: 272-7040  
GREENFIELD PARK: 671-9231

**VISITE LIBRE JEUDI LE 26 MAI 1988**

**PLEINS FEUX SUR LES SUPER SPÉCIAUX D'ÉTÉ!**

**Tailles 36 à 48**  
**14 1/2 à 28 1/2**

**T-SHIRTS**  
**TAILLES 38 À 44**  
UN GRAND ASSORTIMENT DE T-SHIRTS RAVÉS.  
Rég.: 22.00\$  
**14<sup>90</sup>\$**

**BLAZERS**  
**TAILLES 38 À 44**  
Modèles à un seul bouton en 100% coton. Blanc seulement.  
Rég.: 45.00\$  
**29<sup>90</sup>\$**

**SHORTS**  
**TAILLES 38 À 44**  
SHORTS EN MÉLANGE DE POLYESTER ET COTON. UN CHOIX SENSATIONNEL DE COULEURS UNIES.  
Rég.: 22.00\$  
**14<sup>90</sup>\$**

**CACHE-MAILLOTS EN ÉPONGE**  
**TAILLES 38 À 44**  
Cache-maillot en mélange de coton. Disponible en blanc seulement.  
Rég.: 26.00\$  
**19<sup>90</sup>\$**

**ÉPARGNEZ**

**ROBES 15.00\$**

Tailles 18 1/2 à 24 1/2

Robes fraîches et confortables à style «T» en tissu de polyester et coton. Jupes imprimées avec haut de tons unis. Teintes vives d'été.  
Rég.: 45.00\$  
**SPÉCIAL: 29<sup>90</sup>\$**

**ÉPARGNEZ 25%**

**MAILLOTS DE BAIN**

Tailles 38 à 44

UNE GAMME INCROYABLE DE MAILLOTS DE BAIN UNE PIÈCE. SÉLECTION SUPERBE D'IMPRIMÉS DE COLORIS ÉCLATANTS.  
Rég.: 40.00\$  
**SPÉCIAL: 29<sup>90</sup>\$**

**Pennington's WEARHOUSE**

Place L'Acadie Beaumont, 1154 Av. Beaumont, Ville Mont-Royal 739-3538.  
Lun-Mer. 10h - 18h, Jeu-Ven. 10h - 21h, Samedi 9h - 17h en face de la Station de métro L'Acadie. Les Galeries Taschereau, 671 boul. Taschereau, Greenfield Park, 465-4135. Lun-Mer. 9h30 - 18h, Jeu-Ven. 9h30 - 21h, Samedi 9h - 17h. Centre de la Concorde (près du Super Carnaval) 4464 boul. de la Concorde, Laval, 661-8641; Lun-Mer. 10h - 18h, Jeu-Ven. 10h - 21h, Samedi 9h - 17h.

### QUI FAIT QUOI?

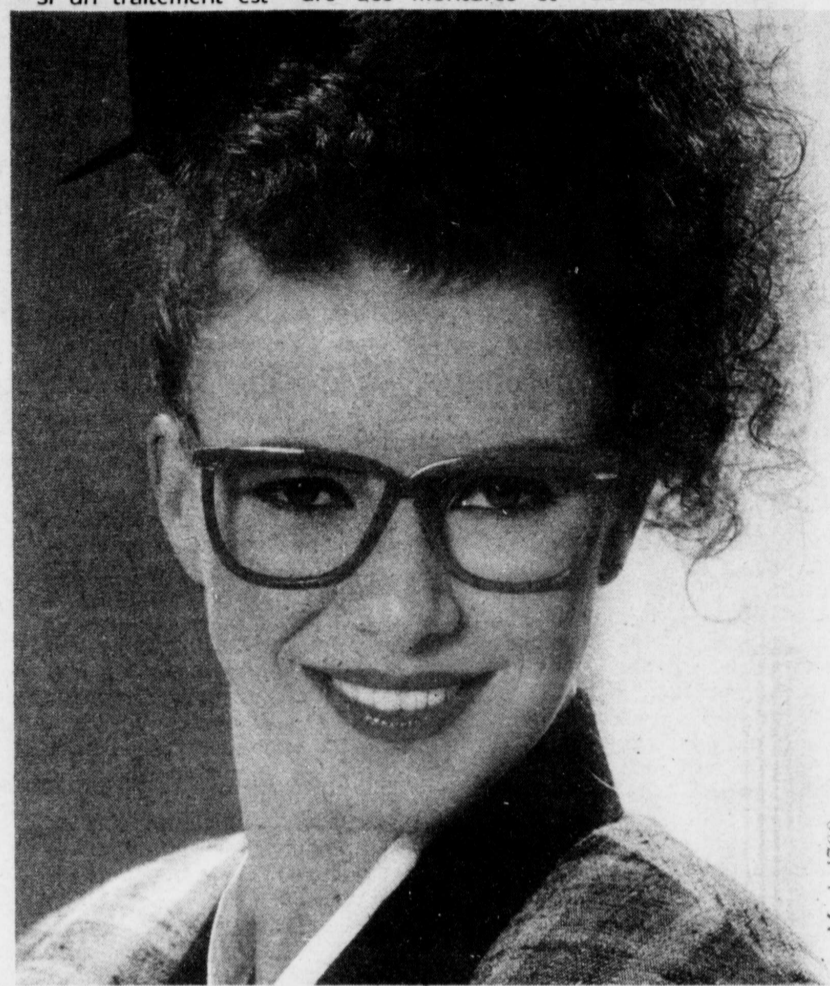
Confusion. C'est qui le «doc» des yeux? On peut s'y perdre facilement. Chose certaine, vous ne trouverez pas des lentilles à votre oeil... mais à votre pied, chez un podiatre.

### L'OPTICIEN D'ORDONNANCES

Ce dernier fabrique les lentilles pour vos lunettes et remplit les ordonnances prescrites par l'optométriste et l'ophtalmologiste. Il peut vendre des montures, mais il n'est pas qualifié pour faire passer l'examen visuel.

### L'OPTOMÉTRISTE

Il vous fait subir un examen approfondi de l'appareil oculaire. Il s'assure que vous ne souffrez d'aucune maladie oculaire, examine l'état de réfraction de l'oeil (myopie, presbytie) et la fonction de binocularité (équilibre des deux yeux). S'il décèle un pro-



**SILHOUETTE:** Standard par lequel on juge la mode des montures. Chez les optométristes et opticiens de prestige.

**PHOTOS**  
couleur \$ **1.99**

**LA DOUZ.**

Tous les **Samedis**  
Jusqu'au 11 juin 1988

**PERSONNE PEUT BATTRE NOS PRIX!**

<b>Développement</b>	12 poses	\$1.99
	24 poses	\$3.98
	36 poses	\$5.97
<b>Réimpression</b>	de vos négatifs couleur	\$1.99 la douzaine

Non éligible au service de développement photos couleur 1 heure.

**LES STUDIOS GOSSELIN**  
LONGUEUIL Place Longueuil 646-7291

**PHOTO 1 HEURE**

### L'OPHTHALMOLOGISTE

D'abord un médecin spécialisé en ophtalmologie, il opérera pour la cataracte ou encore traitera une infection de l'oeil. Il fait passer des examens de la vue, et peut prescrire des lunettes ou lentilles de contact. Il vend pas de montures.

### TROUBLES DE VISION

Parmi les troubles de vision les plus fréquents on reconnaît:

**La myopie:** Le patient myope se plaindra que sa vue se brouille lorsqu'il regarde au loin. Il plissera souvent les yeux, les sourcils et se rapprochera des objets qu'il veut voir.

**LA PRESBYTIE:** Phénomène physiologique normal apparaissant entre 40 et 50 ans. En vieillissant le cristallin perd de son élasticité, ce qui engendre une perte du pouvoir d'accommodation. Une plus grande difficulté à voir les objets rapprochés. La lecture cause difficulté et inconfort au presbyte.

**Le strabisme:** Le patient qui souffre de strabisme aura des problèmes de vision stéréoscopique (vision en trois dimensions) et souffrira parfois de diplopie (vision double). Si vous remarquez une déviation constante ou passagère de l'axe d'un oeil, il faudra consulter immédiatement.

## Des yeux malades

Le glaucome et la cataracte sont deux maladies qui peuvent être héréditaires.

La première est causée par une augmentation de la pression de l'humeur aqueuse à l'intérieur de l'oeil que celui-ci ne peut tolérer.

Cette haute pression peut se stabiliser ou peut varier. Non traitée, elle peut entraîner des dommages pouvant aller jusqu'à la cécité complète.

**Les symptômes:** Le patient peut avoir une

vision trouble. Il peut ressentir une douleur dans l'oeil, des maux de tête ou s'apercevoir que son champ de vision s'est rétréci. Il est aussi possible qu'une personne atteinte ne souffre d'aucun de ces symptômes. On peut

traiter le glaucome grâce à des gouttes à application directe. Une intervention chirurgicale peut aussi être pratiquée.

**La cataracte:** consiste en une opacification du cristallin et cause

une diminution de la perception des objets. L'opacité peut n'affecter que le centre du cristallin sa périphérie, ou encore, dans son entier. Un traumatisme, un accident à l'oeil ou certains

médicaments peuvent être à l'origine d'une cataracte. Elle peut aussi être congénitale (causée par la rubéole).

Mais c'est le vieillissement qui est la cause la plus fréquente.

La vision d'une personne atteinte est brouillée ou voilée.

Un seul traitement pour la cataracte rendue à maturité: l'opération.

### «Vos yeux»: un guide pratique



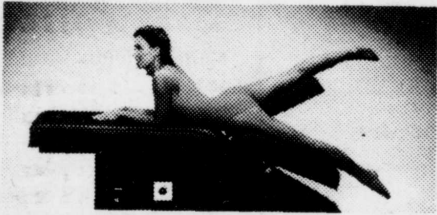
auteurs sont: Micheline Lepage-Durant et Marie Chartrand, deux diplômées en optométrie de l'Université de Montréal. **Sans cet ouvrage, il aurait été difficile et laborieux de produire le spécial de cette semaine.**

Ce livre est une vulgarisation de la science des yeux et de la vision. «Vos yeux»: beaucoup de questions, autant de réponses. Un ouvrage de référence qui peut être consulté avec profit en tout temps par toute la famille.

Les parties de l'oeil, les troubles de la vue, les lunettes, les lentilles de contact, la rééducation visuelle, les maladies, accidents et anomalies des yeux et la prévention, sont autant de sujets qui sont traités dans ce livre. Un test de dépistage vous est même proposé à la toute fin. Aux Éditions de l'Homme. **(La photo de la page couverture est une gracieuseté du Centre co-optic-Desaulniers et Ménard, ood, situé rue St-Charles, à Longueuil).**

(G.C. Perron) Un guide de consultation existe présentement sur le marché. Il s'intitule «Vos yeux» et les

### Pour Elle et Lui



qui pensent que l'exercice ressemble trop au travail **UN NOUVEAU CONCEPT Pour des résultats MAXI**



LONGUEUIL  
1370 chemin Chambly  
Tél.: 677-2947

Salon du mieux-être



### CELLULITE... ET BOUES MARINES

Dans tous les cas de CELLULITE, qu'elle soit induite, compacte ou molle, le tissu conjonctif, couche de la peau dans laquelle se situent les cellules qui évoluent avec la cellulite, est particulièrement pauvre en OXYGÈNE.

Les BOUES MARINES de PHYTOMER vont donc travailler au niveau de l'OXYGÉNATION des tissus en activant la dégradation des déchets et la combustion des graisses.

Les BOUES MARINES sont riches en magnésium, algues laminaires et concentré d'eau de mer. Elles ont aussi avoir un pouvoir tonifiant et restructurant.

Pas de cuisses flasques après le soin car on obtient alors un amincissement local des régions du corps infiltrées, sans provoquer de relâchement de la peau et sans dommage pour les capillaires.

Les produits de la mer peuvent lutter contre votre CELLULITE... INFO-BEAUTÉ: 674-3421.



310, De Gentilly Ouest  
Longueuil 674-3421

## BOUCLEZ-VOUS AVEC LA PERMANENTE MAGIC



# 18.95\$ SPÉCIAL

POUR UN TEMPS LIMITÉE SEULEMENT

Prenez un Rendez-vous dès maintenant, et obtenez une réduction sur le prix régulier de notre permanente. Cette offre est pour un temps limité seulement. Alors, prenez avantage du coupon et payez seulement 18.95\$.

**magicuts**  
LA COUPE POUR TOUS  
(situé dans le Woolco)

Apportez ce coupon et payez seulement 18.95\$ pour une permanente. Valable seulement à (Place Portobello) 7200 boul. Taschereau, BROSSARD

465-8218



## NATUREPLUS inc.

Cette année confiez à nos horticulteurs les soins à apporter à votre pelouse;

### VOICI NOTRE PROGRAMME D'ENTRETIEN DE PELOUSE:

<p><b>1 Printemps</b></p> <p>Un engrais fort en azote avec un herbicide pour bien redémarrer la pelouse</p>	<p><b>2 Début Été</b></p> <p>Un engrais avec insecticide (au besoin) pour éliminer les insectes nuisibles.</p>
<p><b>3 Été</b></p> <p>Un engrais avec oligo-éléments et herbicide (au besoin) afin de poursuivre le traitement.</p>	<p><b>4 Automne</b></p> <p>Un engrais fort en potasse et en phosphore avec herbicide pour permettre à votre pelouse de faire des réserves pour l'hiver.</p>

**DES RÉSULTATS: un gazon vert et en santé, C'EST GARANTI !**



**sécurité**

Lorsque nous parlons **SÉCURITÉ**, nous vous assurons que notre premier souci est la **qualité de vie** et la **qualité de l'environnement**. À cette fin, nos techniciens ont suivi un **programme d'entraînement obligatoire** et n'utilisent que les produits **approuvés** par le Gouvernement Fédéral pour vous **garantir qualité** et surtout **sécurité**. Nos mélanges sont constitués à 99% d'eau et d'engrais.



**service**

Lorsque nous parlons **SERVICE**, nous vous assurons qu'un **technicien qualifié** prendra soin des besoins de votre pelouse. Nous vous **garantissons** une pelouse plus belle, plus fournie, plus verte et exempte de presque toutes mauvaises herbes.

Pour obtenir une analyse **Gratuite** de votre pelouse

Téléphonez au: **337-0572**

Mis à part la coquetterie:

## Des raisons médicales justifient le port de lunettes de soleil

Un soleil de plomb darde de ses rayons les peaux déjà trop rougies. Allongés sur le sable blond d'une plage que foulent des

GINETTE C. PERRON

centaines de gens, des visages se crispent et des yeux se rident à force de ne pas vouloir, de cette beauté qui se dandine près d'eux, rien manquer. Des regards involontairement grimaçants se croisent. Midi la chaleur intense laisse pantelants ces corps que l'humidité écrase. «Et si l'on bouquinait?», se disent de nouveaux arrivants.

Et vos yeux? «Ne prenez pas vos yeux pour acquis», dit l'optométriste. Le seul fait de fixer le soleil à n'importe quel moment est aussi dangereux que de regarder une éclipse solaire.

### DANS LE VENT!

Et pourtant, les lunettes de soleil sont dans le vent.

Pourquoi hésiterions-nous à en porter? Pour bien des personnes cette paire de lunettes devient un accessoire indispensable contribuant à leur donner le «look» tant recherché. Ils n'ont que l'embarras du modèle.

Derrière ses lunettes, il est vrai que Pierre se



Le look «Adjani», «Dernier Empereur» ou «Brigitte Nielsen». Lequel préférez-vous!

sent d'aplomb pour aborder Claire d'une façon plus décontractée, un peu macho même. Et que dire de Mireille. Elle qui au volant de sa Mazda flambant neuve joue d'audace. Yeux d'une brillance qui,



camouflés derrière une paire de lunettes dernier-cri, se permet de petits sourires en coin à l'automobiliste d'à côté? Quel culot!

Mais enlever ces lunettes à ces personnes et elles se sentent les plus dénudées du monde. Le port de lunettes contribue à rehausser selon eux, leur image.

### COQUETTERIE

Outre cette douce coquetterie, il y a des raisons médicales qui justifient le port de lunettes soleil.

Selon le magazine **Protégez-vous** du mois de juin 86 (qui traitait du sujet dans son dossier «Bonjour Soleil»,



il y a en effet trois régions de l'oeil qui sont particulièrement vulnérables aux effets nocifs du soleil. Ce sont: la rétine, la cornée et le cristallin. La macula lutea, qui signifie littéralement «tache de soleil», est un point situé près du centre de la rétine et qui est le siège de notre acuité visuelle maximale. Si vous fixez le soleil, vous risquez d'endommager cette tache jaune et de ne plus jamais avoir une vision aussi précise.

Quant à la cornée, l'enveloppe transparente qui recouvre l'oeil, elle peut brûler lorsqu'elle est trop longtemps exposée au soleil.

Cette surexposition donne lieu à une maladie qu'on appelle photokératite et qui peut causer une sensation d'irritation dans les yeux pendant quelques jours sans toutefois causer de dommages permanents à l'oeil. Il existe en particulier une forme de kératite qu'on appelle cécité des neiges et qui, comme son nom l'indique, se manifeste souvent chez les skieurs lors des journées d'hiver.

Le cristallin, qui est situé juste derrière la cornée, joue le rôle d'un écran pour l'oeil. De teinte claire chez les personnes jeunes, il acquiert graduellement une teinte jaune-brun avec les années et il se transforme en un filtre efficace contre les rayons UV. Mais les jeunes qui sont dépourvus de cette protection naturelle doivent absolument protéger leurs yeux des radiations nocives en portant des lunettes protectrices.

### QUOI ACHETER?

«Avant d'acheter des lunettes de soleil, on conseille de demander à un optométriste de vous

faire un examen de la vue.

Le verre offre généralement une meilleure qualité optique que le plastique, et il résiste mieux aux égratignures. Mais le plastique est plus pratique», affirme-t-on dans ce dossier.

### LES LENTILLES RÉFLÉCHISSANTES

Communément appelées verres miroir, les lentilles réfléchissantes ont un certain charme mais elle camouflent vos yeux, ce qui est parfois assez gênant pour l'interlocuteur qui se retrouve face à son propre reflet.

### LES LENTILLES PHOTOCHROMATIQUES

Ce sont celles dont le haut est sombre et le bas plus clair. Certaines personnes préfèrent protéger leurs yeux des rayons tout en ayant la possibilité de conserver une vision normale de l'environnement immédiat. Question de goût.

### LES LENTILLES POLARISANTES

Elles offrent l'avantage d'éliminer l'éblouissement provoqué par les reflets sur des surfaces planes.

### OÙ ACHETER?

«Les lunettes de soleil bon marché qu'on trouve dans les magasins sont généralement très peu efficaces, souligne le **PROTÉGEZ-VOUS**. Choisissez plutôt des professionnels qui vous offriront un plus grand choix et ils sauront mieux vous renseigner sur le degré de protection offert par les différentes marques qui sont sur le marché. Et attention: il est prouvé que l'abus de lunettes de soleil diminue le tonus musculaire et affecte les sécrétions glandulaires sensibles à l'excitation des rayons solaires.»

Cet été, ayez-les à l'oeil derrière une monture qui vous donnera fière allure... des lentilles pour que votre vue... s'éparpille. Sensas!!!

## Solde printemps-été

Vous trouverez chez Jonathan un choix exceptionnel de vêtements pour printemps-été telle que complets, vestons sport, pantalons, des blousons, chandails, jeans et plus... jusqu'à **33 1/3% de rabais!**



# Jonathan

BOUTIQUE POUR HOMME

Place Versailles  
352-8742

Promenades St. Bruno  
461-0004

Carrefour Laval  
687-3114

Les Galeries D'Anjou  
354-3126

Bonimart  
**Grattez et économisez**



## Le samedi 28 mai

S.E.U.L.E.M.E.N.T

Venez chercher votre carte «Grattez et économisez» de Bonimart aujourd'hui même. Vous pourriez économiser, le samedi 28 mai 1988 seulement, 10%, 15%, 25%, 50% et même 100% sur vos achats chez Bonimart. Détails dans nos magasins.

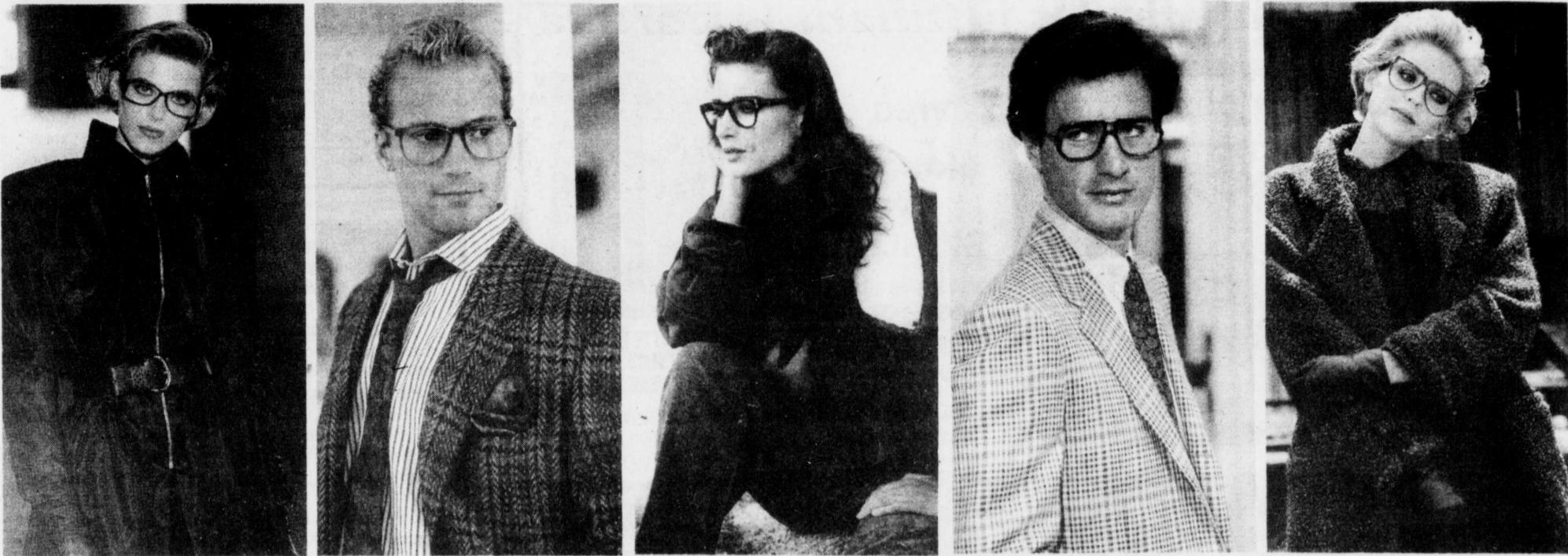
Exceptions: Econo Coupe<sup>MC</sup>, Tabac, Kiosques de loterie, Restaurant, Chain Design, Ambassador Gold. La carte ne peut être utilisée conjointement avec les remises aux employé(e)s ou aux personnes de l'Age d'Or.

ACHETONS  
COMPTANT  
\$ OR \$

Véronneau  
BIJOUTIER • JOAILLER

347 rue St-Jean  
Longueuil  
670-6760

Quand la monture va... tout va!



24

**V**otre goût devrait vous guider dans le choix d'une monture. Même si la mode est aux couleurs vives, si vous

**GINETTE C. PERRON**

préférez les couleurs pastel, orientez votre choix en conséquence. Beaucoup d'hommes portent des montures en métal, mais si vous préférez une monture en plastique, choisissez-la.

Une monture doit être ajustée en fonction de l'esthétique et du confort. Le haut de la monture doit se trouver au niveau des sourcils et le bas, au niveau des pom-

mettes. La monture doit dégager les sourcils afin de permettre à l'air de circuler, évitant ainsi que les lentilles ne s'embuent. Elle ne doit pas toucher aux pommettes afin d'empêcher, à chaque sourire, que la monture ne remonte.

Enfin, la monture doit bien reposer sur le haut et les côtés du nez sauf si elle est munie de plaquettes. Dans ce cas, ces dernières doivent être ajustées sur le nez pour ne pas le blesser. Les branches doivent permettre un bon ajustement derrière les oreilles. (Photo/mode, silhouette).

**PERMANENTE**  
(inclus coupe, mise en plis)  
**MÈCHES**  
Rég.: 40\$ spécial 25\$  
**COUPE MISE EN PLIS**  
rég.: 14\$ spécial 12\$

**Costa**  
HAUTE-COIFFURE  
propriétaire Constant  
679-6366  
105 BOUL. STE-FOY,  
LONGUEUIL, QUÉ. J4J 1W7

du 24/5/88 au 15/6/88

**METRO COPIES**  
**NOUVEAU DANS LE VIEUX LONGUEUIL**

**Kodak**

Vos idées, notre conception!

- ✓ circulaires
- ✓ reliure de documents d'un tout nouveau concept
- ✓ traitement de texte
- ✓ service d'édition
- ✓ service de fac-similés
- petite et grande quantité

Horaires d'affaires  
lun, mar, mer, de 8h30 à 18h  
jeu, ven de 8h30 à 21h

460, St-Charles Ouest  
Local 204, Longueuil  
674-6254

**MAGIE**  
**AGIE**



**DERNIÈRE SEMAINE, VENEZ EN PROFITER!**

**1 SEULE ADRESSE:**  
**PLACE DÉSORMEAUX**  
**2877 CH. CHAMBLY**  
**LONGUEUIL**  
**679-8197**  
(Quantité limitée)

**INCROYABLE**  
**WOW!**  
**VENTE DE**  
**WOW!**  
**FERMETURE**  
jusqu'à  
**WOW!**

**95%**

**DE RABAIS**  
sur toute notre  
collection unisexe  
Printemps-été  
en magasin

**MAGIE**

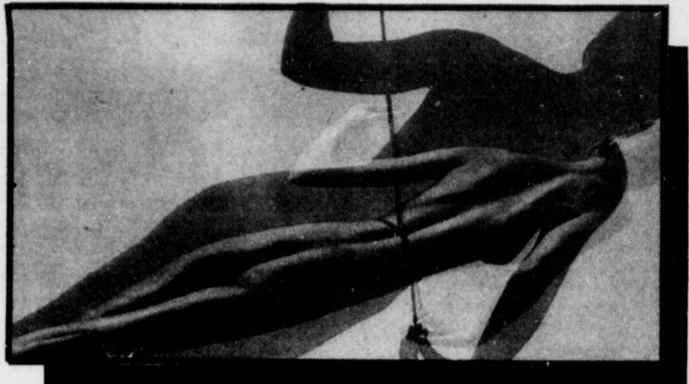
CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD - Page B5

24

24

# MINCE ET SVELTE

Comment perdre ces 15 livres qui



alourdissent  
votre  
**SILHOUETTE**

Par les traitements de  
**BOUE VOLCANIQUE**

**EN GRAND  
SPÉCIAL de  
20% à 30%**  
DE RÉDUCTION SUR CURE

Offre limitée une semaine seulement



(CULOTTE DE CHEVAL)  
CELLULITE LOCALISÉE  
AU NIVEAU DES FESSES

- Maquillage permanent
- Épilation
- Esth. corps & visage

*Institut*  
**Rapide Svelte**

Rapide Svelte  
Longueuil  
1370 Ch. Chambly  
677-3736

Rapide Svelte  
Brossard  
7591 Taschereau  
676-3210

## GRANDE VENTE PRINTEMPS-ÉTÉ

*Nos prix sont imbattables  
jusqu'à 60% de rabais*

### POUR DAMES

- **BLOUSE** 4<sup>99</sup>\$  
Rég.: 12.00\$
- **VESTON** 4<sup>99</sup>\$  
SPORT EN COTON  
Rég.: 15.00\$
- **PANTALONS** 9<sup>99</sup>\$  
AVEC PLIS  
Rég.: 25.00\$
- **CHANDAILS** 9<sup>99</sup>\$  
À MOTIFS, MANCHES  
COURTES rég.: 18.00\$
- **ROBES** 19<sup>99</sup>\$  
SOLEIL  
Rég.: 40.00\$

### POUR HOMMES

- **CAMISOLE** 4<sup>99</sup>\$  
EN COTON  
Rég.: 12.00\$
- **PANTALONS** 9<sup>99</sup>\$  
AVEC PLIS  
Rég.: 25.00\$
- **VESTON** 9<sup>99</sup>\$  
SPORT EN COTON  
Rég.: 25.00\$
- **CHEMISE** 14<sup>99</sup>\$  
STYLE DÉCONTRACTÉ  
Rég.: 30.00\$
- **CHEMISE** 14<sup>99</sup>\$  
MANCHES COURTES  
Rég.: 25.00\$

**Aussi vestes et jeans de marques connues à très bas prix!**



PLACE JACQUES-CARTIER  
LONGUEUIL 670-4810  
MONTRÉAL 111 Ouest rue CHABANEL,  
Suite 405 389-2225

Lundi — Mercredi 9:30 à 18:00 hres  
Jeudi — Vendredi 9:30 à 21:00 hres  
Samedi 9:00 à 17:00 hres



## La prévention

**V**ous utilisez vos yeux en moyenne 16 heures par jour. La première règle que tous devraient suivre consiste

à passer un examen annuel. La seconde est de porter les lunettes qui vous ont été prescrites par un professionnel de la vision.

Le travail de près désigne toute activité effectuée à faible distance de l'oeil. La lecture, l'écriture, le tricot et le coloriage en sont des exemples courants. Adoptez toujours une position confortable.

L'éclairage est très important pour tout travail de près. Assurez-vous qu'il est suffisant sans être éblouissant. Évitez les reflets sur

vos yeux en moyenne 16 heures par jour. La première règle que tous devraient suivre consiste

### LES JEUX VIDÉOS

Lorsque vous vous installez pour jouer, respectez les mêmes normes que pour regarder la télévision. Placez-vous à 6 ou 10 pieds de l'écran et assurez-vous que la pièce est bien éclairée. Évitez les reflets sur l'écran provenant d'une fenêtre.

Pour les joueurs de six ans et plus, la période d'activité ne devrait pas excéder une demi-heure. Prenez un repos de 10 minutes avant de recommencer à jouer. Pour les moins de six ans, les parents devraient limiter à 15 minutes leur période d'activité.

**CENTRE PEDAPHY**  
**CAMP D'ÉTÉ 88**

**Séjour Plein Air**  
Programme intensif anglais  
4e - 5e - 6e  
7 jours / 150.00\$  
10 au 17 juillet 1988  
Information: Paul Lagace  
678-4960 (après 18h)

**Séjour Plein Air**  
Renforcement mathématique/  
français/ordinateurs  
4e - 5e - 6e  
11 jours / 200.00\$  
31 juillet au 11 août 1988  
11 au 21 août 1988  
Information: Diane Gaudreau  
656-5627 (après 18h)

**Séjour plein air/informatique**  
4e - 5e - 6e  
7 jours / 150.00\$  
31 juillet au 7 août 1988 / 4 places  
7 au 14 août 1988 / 6 places  
14 au 21 août 1988 / 6 places  
INFORMATION: Paul Lagace  
678-4960 (après 18h)

*Création Maximum*  
*Elle et Lui*



Coiffeurs(es) demandés(es)  
avec clientèle

**Salaire 60%**

1516 Chambly (coin Ste-Foy)  
Longueuil 442-0282

## Les lentilles de contact: un oeil vert, l'autre brun



Quand elle a une soirée un peu spéciale, Hélène porte des lentilles de contact teintées; un oeil vert, l'autre

### POURQUOI DES LENTILLES DE CONTACT?

Elles offrent une meilleure correction que des lunettes. La lentille de contact étant posée directement sur l'oeil, on élimine la distorsion des images: dans les cas de forte myopie, l'image perçue sera plus nette.

brun. Ça frappe oui et elle ne passe pas inaperçue. Hélène porte des lentilles de contact depuis belle lurette et, contrairement à beaucoup d'autres, ses yeux n'ont pas mis de temps à s'adapter à ce corps étranger.

De plus, en éliminant la distance entre l'oeil et la lentille, on élimine les variations de grandeur

de l'image qui pourraient se produire, par exemple chez les patients dont les yeux requièrent des lentilles différentes l'une de l'autre.

La correction dans ce cas aussi sera meilleure avec des lentilles de contact qu'avec les lunettes conventionnelles.

Le champ visuel est aussi augmenté et elles se montrent plus pratiques pour faire du sport et pour les personnes pratiquant certaines

professions (photographes, comédiens, etc.).

Mais pour diverses raisons, plusieurs personnes préfèrent le port de lunettes: dédain de se jouer dans les yeux, prix élevé des lentilles de contact, entretien fastidieux, ou simplement par goût.

### TYPES DE LENTILLES DE CONTACT

L'industrie de la lentille est en constante

croissance. Il existe donc différents types de lentilles de contact sur le marché. Les lentilles dures (rigides, semi-rigides) et les lentilles souples (port quotidien, ou port prolongé).

Le coût peut varier de 100\$ à 400\$ et même plus, selon le type. Ceci inclut l'ajustement, les visites subséquentes, les lentilles, les services professionnels, la trousse d'entretien de départ et les instructions quant à la manipulation et à l'entretien.

### MEMBRE DU MOIS

Les «Éclipses de Longueuil» corps de clairons et tambours, décernait pour avril son trophée de membre du mois à Sylvie Harnett.

On aperçoit ici son instructeur Micheline Maltais, lui remettant fièrement son trophée. Si tu désires faire partie des «Éclipses», appel au 646-3924 ou au 670-5695 ou encore, viens nous voir à la polyvalente «Gérard Fillion» de Longueuil, les dimanches après-midi. À bientôt



### APPRENEZ A RESPIRER



Notre but: vous détendre et vous aider à combattre:  
\* STRESS \* ANGOISSE  
\* INSOMNIE \* DÉPRESSION

Géraldine Gagné  
SPÉCIALISTE  
DU CENTRE  
GYMNASTIQUE  
RESPIRATOIRE  
JULIE  
LEFRANÇOIS  
INC.

Apprenez à contrôler vos émotions, vos peurs par la pratique de la respiration consciente et du souffle qui nettoie.  
Sessions privées.  
Succursale Rive-Sud  
622 BOUL. STE-FOY, LONGUEUIL  
Sur rendez-vous seulement.

Pour informations: 679-7865

### Maigrir... avec plaisir!



Chez  
**KILOCONTROL MD**  
CENTRES D'AMAIGRISSEMENT  
ET DE MAINTIEN

### SÉANCE D'INFORMATION GRATUITE

sans engagement de votre part.

du plaisir à bien manger

- Évaluation alimentaire
- Consultation individuelle et en groupe
- Régime amaigrissant ou thérapeutique
- Thérapie de comportement
- Exercices adaptés à vos capacités

MAINTIEN DE POIDS ASSURÉ

La santé... ça n'attend pas,  
appelez-nous!

**KILOCONTROL MD**

<b>Brossard</b>	<b>Longueuil</b>	<b>St-Hubert</b>
Line Marie Laurin	Johanne Leblanc	Line Gaudreau
Diététiste	Diététiste	Diététiste
676-0190	674-9847	656-5865

# la maison du cadre

## EST EN FÊTE

Venez voir notre nouveau local

**SUPERBES LITHOGRAPHIES DE NOS ARTISTES QUÉBÉCOIS**  
Monique Mercier - Lise Auger - Martin Gagnon  
- Denise Poitier - Gaëtan Desjardins

**Special LAMINAGE 20% DE RABAIS**

**Peintures à l'huile**  
Format miniature grandeur 8" x 10" ord. jusqu'à \$45  
**\$21 CADRE INCLUS \$69**

**NOTRE SPÉCIALITÉ ENCADREMENTS SUR MESURE 20% DE RÉDUCTION**  
Nous encadrons PHOTOS POSTERS PETITS POINTS ETC.

**PLUSIEURS RABAIS SURPRISE EN MAGASIN**

**la maison du cadre**  
11 succursales pour vous servir

1 SEUL ENDROIT SUR LA RIVE-SUD  
**LES GALERIES TASCHEREAU**  
701 Boul. Taschereau, Greenfield Park 465-6040



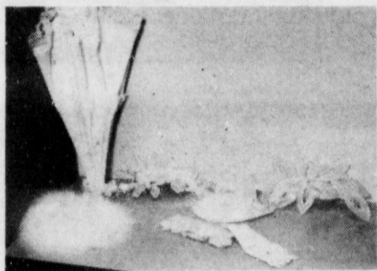
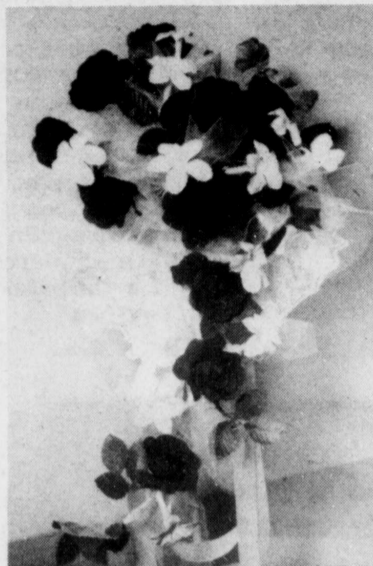
L'oiseau de Rêve

• FLEURISTE • BOUTIQUE DE CADEAUX

**INCROYABLE**

Bouquet et peignes  
pour la mariée  
jusqu'à

**65%**  
du prix suggéré



- Fleurs, plantes, bonzaï et arbres de soies
- Pour naissances, mariage, anniversaire et funéraire
- Arrangement stylisé
- Livraison partout
- Collection de vases
- Conseiller en décoration résidentiel et commercial

1179 Ste-Hélène Longueuil  
679-6692

Dans le cadre de la semaine

«CANADA EN FORME»:

**Le Centre de conditionnement physique  
pour la femme vous propose  
une panoplie d'activité**

*Ginette C. Perron*

Dégourdis, assouplies, embellies; ravies vous le serez mesdames, après avoir entrepris le programme d'activités physiques que vous propose le LE CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA FEMME, qui a pignon sur la rue Lapinière, à Brossard, C'est dans le cadre de la semaine «CANADA EN FORME» qui se tient du 20 au 29 mai 1988, que le centre à «manigancé» pour vous, ce plan d'action, question de vous remettre daplomb.

**REALISEZ VOTRE REVE**

Ainsi, le 24 mai, c'est-à-dire aujourd'hui même, le centre vous offre la chance de devenir instructeur pour le cours de votre choix. Un seul pré-requis est nécessaire: être souriante et... courageuse. Étirement musculaire, danse exercice débutant, le circuit, le développement musculaire et l'aérobic sans choc, sont autant de programmes dans lesquels vous pourrez démontrer vos compétences et initier les profanes. Il faut vous inscrire à l'avance auprès de Chantal ou Sylvie... pour le reste, il n'en tient qu'à vous.

**LE «DEFI CROWVIE»**

Mercredi, le 25 mai, le centre vous lance un défi ou plutôt vous invite à prendre part au défi «aérobique» qui aura lieu entre Jean-Talon et Brossard. «Il faut gagner la partie!», de lancer les organisatrices. Et vous pouvez les aider. Trois défis sont prévus à l'horaire: le premier départ à 10h30, le deuxième à 13h30 et le dernier à 18h30. Des prix intéressants seront décernés aux gagnants.

**«ALPA FOLIE»**

Un simple besoin de défolement? Venez vous joindre à l'équipe du centre et remplir votre journée du 26 mai d'activités folles, folles, folles.

**MARCHE LUNAIRE**

Cette activité est destinée aux dames du 3e âge. Une petite marche de santé et un pique-nique en plein air dans un parc du quartier. Le départ est prévu pour 11h30, le vendredi 27 mai. Apportez votre lunch.

**MARCHE PUBLICITAIRE**

Pourquoi pas, Magasiner en se dégoûdissant un brin. Visite dans les boutiques, banques et entrepôts du coin. Un défilé de Participe-Action pour faire bouger les commerçants. Le départ s'effectuera à 11h30, le samedi 28 mai.

Et pour clôturer convenablement cette semaine, le dimanche 29 mai, à 12h30: une chasse au trésor. Par équipe de trois, on vous mettra au défi de découvrir la cachette du trésor. Encore là, il est question d'un cadeau.

**L'ASSOCIATION CYCLISTE CANADIENNE**

Pour l'occasion, l'ASSOCIATION CYCLISTE CANADIENNE vous invite également à chausser vos espadrilles, à sortir votre vélo et vous rendre au boulot par ce moyen de transport, accoutées d'une tenue sportive appropriée. «Après avoir roulé en vélo pendant trois semaines, vous aurez meilleure forme, affirment les spécialistes. L'amélioration n'est pas instantanée, car le corps prend un certain temps pour s'adapter aux nouveaux efforts physiques; il ne faut surtout pas vous décourager.»

Ayez la bougeotte spécialement cette semaine. C'est parti... ne vous arrêtez plus et gardez la forme! Vous ne vous en porterez que mieux. Pour information concernant le programme d'activité du Centre de conditionnement de la femme» de Brossard, appelez au 676-2525.



**La femme**

au fil  
des jours



**POUR LA  
SEMAINE  
«CANADA  
EN FORME»:  
BOUGEZ!**

On est en plein dedans. Cette semaine se tien du 20 au 29 mai prochains. Et pour l'occasion, on vous demande de bouger, de faire une ou des activités physiques.

Dans un dossier présenté dans la revue Ma Caisse / mars-avril 88, on vous explique en détails et, preuves à l'appui, pourquoi, pour être en bñne santé, il est important de pratiquer une activité physique.

*San  
Francisco*

*San Francisco  
maillots*

Pour vos besoins en maillots de bain  
et articles de plage

**et frisco**

Pour les plus jeunes  
de 2 à 14 ans

**RÉUNIS DANS UN TOUT NOUVEAU CONCEPT UNIQUE**

*aux*

**Promenades St-Bruno!**

**OUVERT DÈS MAINTENANT!**



# La femme au fil des jours

par GINETTE CLAUDE FERRON

24

## LES PERSONNES ACTIVES VIEILLISSENT MOINS VITE

«Non seulement l'activité physique permet-elle de remédier à nos petits maux quotidiens, mais elle peut également prévenir certaines maladies graves et invalidantes. Ainsi les gens régulièrement actifs ont un taux d'accident cardiaque de 20 à 50 pour cent inférieur à celui des sédentaires.

Les recherches scientifiques montrent également que les personnes actives vieillissent moins vite. Des études récentes indiquent que la baisse de capacité physique, traditionnellement attribuée au vieillissement, serait causée en partie par la sédentarité de plus en plus grande des gens au fil des ans. Ainsi, la baisse de capacité physique de travail est d'environ neuf pour cent par décennie d'âge chez le sédentaire, alors qu'elle n'est que de cinq pour cent chez la personne active. Un mode de vie actif permet donc de jouir d'une plus grande autonomie lorsqu'on parvient à l'âge de la retraite.

Les effets bénéfiques de l'activité physique ne s'arrêtent pas à la seule dimension physique de la santé. Ils profitent également à la santé mentale. L'activité physique permet de réduire l'impact du stress, mais elle peut aussi diminuer le niveau d'anxiété et de dépression.

## DEPUIS VINGT ANS, L'OBÉSITÉ GAGNE DU TERRAIN CHEZ LES JEUNES

Dans cet ouvrage, on apprend aussi que les jeunes ont un mode de vie calqué sur celui des adultes. Le matin, c'est l'autobus qui les conduit jusqu'à leurs bancs d'école où on les garde assis pour la journée. Au retour à la maison, leurs jeux vidéo les attendent ainsi que l'activité familiale la plus populaire: regarder la télévision.

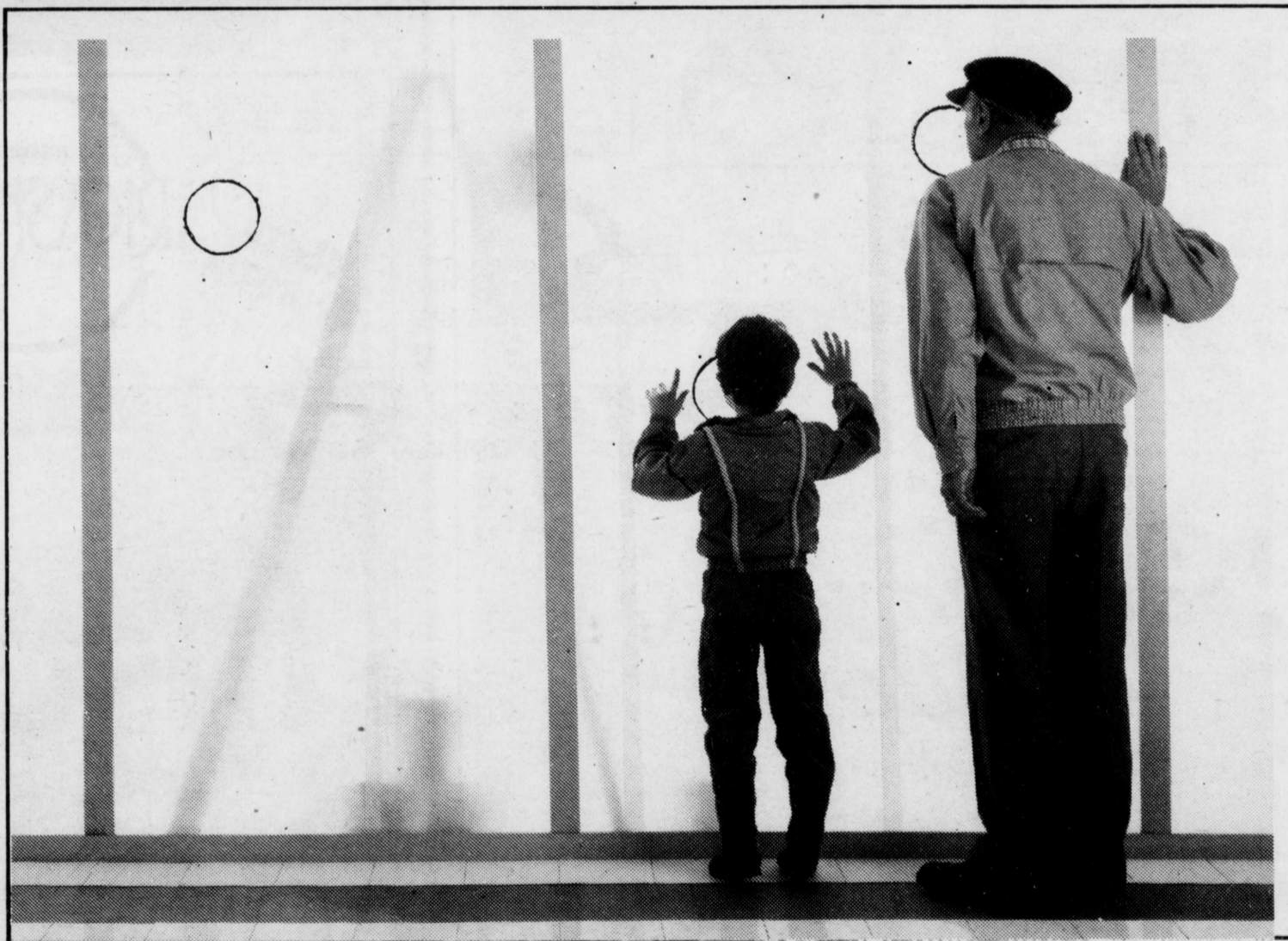
Il n'est donc pas surprenant de voir que, depuis 20 ans, l'obésité gagne du terrain chez les enfants et les adolescents. Plusieurs recherches indiquent que, contrairement à ce que l'on croit, les enfants pratiquent rarement des activités physiques assez intenses et

d'une durée assez longue pour améliorer l'efficacité de leur système cardiovasculaire. De plus, l'éducation physique à l'école perd constamment du terrain au profit d'autres matières; une majorité d'institutions primaires et secondaires n'accordent même pas les deux périodes par semaine

# DU NOUVEAU!

Le Mail Champlain abritera sous son toit un tout nouveau magasin.

## A GOLD & SONS LTEE



24



# Mail Champlain

angle Lapinière et Taschereau à Brossard

CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD - Page B9

24



# La femme au fil des jours

par Gnette Claude Perron

prévues au programme du ministère de l'Éducation. Le mythe de l'activité physique et des performances scolaires qui ne font pas bon ménage reste encore très répandu, alors que c'est tout à fait l'inverse qui est vrai.

**Tous les bienfaits reliés à l'exercice ne sont donc pas réservés qu'aux athlètes. C'est à chacun de nous, jeunes et moins jeunes, de trouver des façons d'être plus actifs, de consacrer un peu de notre précieux temps à des activités physiques qui nous plaisent.**

## «LE CHASSE-RIDES»

Une peau sans rides vous donne un air de jeunesse et de bonne santé. Mais ce n'est pas facile de défendre son épiderme contre les

«agents ennemis» qui l'agressent jour après jour. Stress, café, tabac et autres conjuguent leurs effets à celui du temps pour vieillir prématurément votre peau.

Comment chasser les rides? D'abord en assurant à votre peau une protection de tous les instants, puis en l'entretenant grâce à des exercices et à des produits qui lui conviennent. Dans cet ouvrage, Caroline Leprince décrit les soins quotidiens ou occasionnels que vous devez prodiguer non seulement à votre visage, mais à tout votre corps, afin d'y freiner l'apparition des rides. Elle explique aussi quels sont les «grands moyens» dont vous disposez pour les faire disparaître, comme l'acupuncture et la chirurgie.

Les bénéfices que vous retirerez de ces soins et de ces exercices ne profiteront

pas seulement à votre épiderme. Ils vous permettront de vous sentir, bien dans votre peau, et de faire en sorte que ce bien-être se reflète dans votre apparence tout entière.

Un livre précieux, car soigner sa peau, c'est l'embellir.

## IL N'Y A PAS DE CRÈME MIRACLE CONTRE LES RIDES

Selon le ministère fédéral de la Santé, aucune crème cosmétique «ne peut changer la structure de la peau ou empêcher les rides complètement.

**S'il en était ainsi, cette crème serait considérée comme un médicament par le ministère et le fabricant devrait fournir la preuve de son efficacité.**

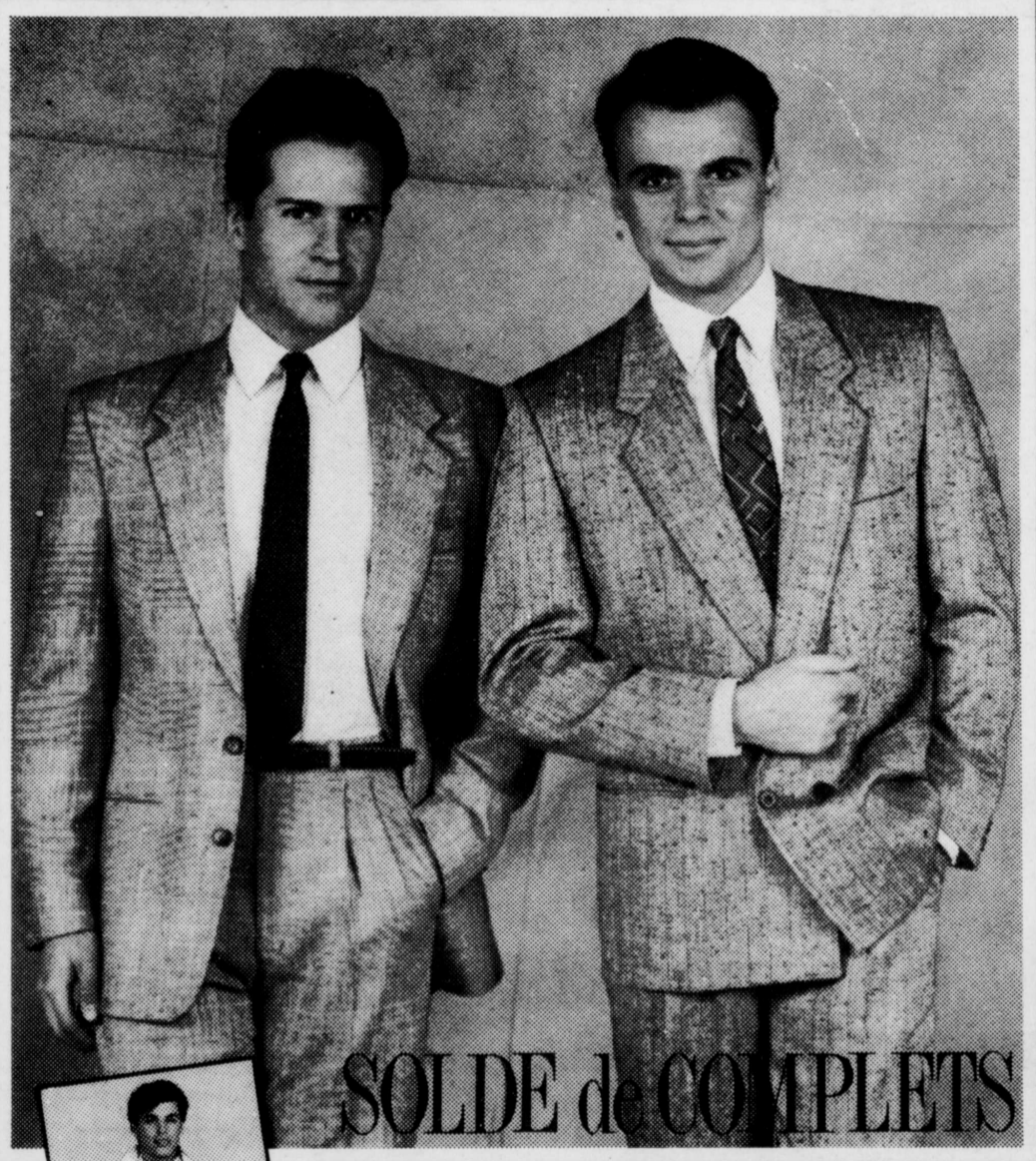
«La controverse a repris, au Canada, à la suite de la découverte d'un médicament pour combattre l'acné, qui aurait comme effet secondaire de faire disparaître certains plis de la peau.

**«Il n'est pas surprenant que les femmes dépensent des sommes énormes pour les soins de beauté, car l'ombre d'une ride consitue l'événement le plus redouté de leur vie», a signalé le Dr Albert Kilgman, dermatolo-**

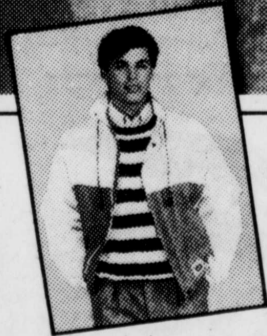


# ERNEST

Magasinez chez Ernest et laissez-vous séduire par notre vaste choix de vêtements dernier cri pour hommes. Venez découvrir les styles et les couleurs les plus en vogue pour le printemps. Que vous optiez pour une allure distinguée ou décontractée, vous trouverez à coup sûr chez Ernest, tous les styles que vous aimez... et à prix réduit de 10 à 33 1/3% durant le **grand solde de complets!**



## SOLDE de COMPLETS



Complets signés de \$149,98 à \$595. — 10 à 33 1/3% de rabais  
Vestons sport de \$69,98 à \$425. — 10 à 33 1/3% de rabais.  
Blousons de \$39,98 à \$195.  
Pantalons de \$29,98 à \$175. Un choix incomparable de pantalons chic, pantalons de coton et blue-jeans. (retouches sans frais).  
Cuirs et suèdes de 10 à 33 1/3% de rabais!

Place Versailles  
Carrefour Laval  
Place Vertu

Fairview Pte-Claire  
Promenades St. Bruno  
804 est Ste-Catherine

1123 o. Ste-Catherine  
Carrefour Angrignon, LaSalle  
Mail Champlain, Brossard

# ERNEST

Tous les styles que vous aimez!

VENTE DE ROTIN

mobilier  
**RICKSHAW**



Valide jusqu'au 11 juin 1988

«MAUI» disponible en naturel, blanc et pacane

	Régulier	VENTE
<b>Causeuse</b>	798 <sup>00</sup> \$	<b>598<sup>00</sup>\$</b>
<b>Fauteuil</b>	498 <sup>00</sup> \$	<b>398<sup>00</sup>\$</b>
<b>Table à café</b> (vitre en sus)	298 <sup>00</sup> \$	<b>248<sup>00</sup>\$</b>
<b>Table de bout</b>	198 <sup>00</sup> \$	<b>168<sup>00</sup>\$</b>

Notre nouveau magasin sur la Rive-Sud vous souhaite la bienvenue au champagne... du jeudi au samedi

**POINTE-CLAIRE**  
complexe Pointe-Claire  
6361 route Transcanadienne  
Pointe-Claire (514) 695-1213

**BROSSARD**  
Centre Perspective Décor  
8025 Taschereau ouest  
Brossard (514) 678-9961

# La femme au fil des jours

par Ginette Claude-Perron

gue de l'Université de Pensylvanie. (Photo: Justice/janvier 88)

## DES EFFETS SECONDAIRES

Retin-A, vendue aux États-Unis depuis plusieurs années pour combattre l'acné, permet d'inverser des modifications précancéreuses dans les cellules de la peau endommagées par le soleil, affirme des chercheurs.

Ces résultats sont toutefois accompagnés d'effets secondaires gênants - l'apparition, parfois, de taches rouges et un pelage de la peau traitée, qui durent jusqu'à trois mois avant de partir - soulignent ces chercheurs de la faculté de médecine de l'Université du Michigan, à Ann Arbor.

Rien ne permet en outre d'être certain que ces effets bénéfiques sont permanents, avec ou sans poursuite du traitement par cette crème, relève un éditorial accompagnant cette étude publiée par le journal of the American Medical Association.

**NE VOUS CREUSEZ PLUS DE RIDES INUTILES-**

## MENT

On a beau dire ce qu'on voudra, tous ces chercheurs ne réussiront pas à décourager les femmes que nous sommes, à croire en la magie de notre pot de crème... miracle. Tout pour essayer de retarder leur apparition pas vrai

## UNE CURE MINCEUR QUI REMONTE LE MORAL

Tous les ans au printemps, Yves Rocher, la marque française de produits et de soins pour le visage, le corps et les cheveux, propose à toutes les femmes une façon simple et efficace de combattre le sentiment de lassitude et de fatigue qui a tendance à nous envahir à la fin de l'hiver. Il s'agit du célèbre «traitement minceur Yves Rocher» qui, en un à deux mois selon les cas, permet d'entrer dans l'été le corps plus mince et plus ferme, et le moral au beau fixe.

**DES PRODUITS À BASE DE**

## PLANTES, DONT L'EFFICACITÉ EST PROUVÉE

Les produits minceur Yves Rocher ont été sévèrement testés par un laboratoire indépendant, le CERCO, et leurs résultats, objectivement mesurés. Riches en algues, en éléments iodés et en oligo-éléments, ces produits font perdre des centimètres - même aux plus sceptiques - au niveau de la taille, des hanches, des cuisses et des genoux.

- Le gant de massage: Il permet d'effectuer un



modelage en profondeur qui mobilise les tissus et active la circulation sanguine. La peau est alors prête à absorber les principes actifs des produits du programme minceur.

- La crème de massage aux algues haute performance: Cette crème amincissante est renforcée en éléments iodés et contient 12% d'extrait d'algues. Les résultats sont visibles et mesurables: après un mois d'utilisation sur 50 femmes ayant testé cette crème amincissante, les laboratoires de biologie végétale Yves Rocher ont noté 86% de résultats positifs.

- L'émulsion raffermissante aux algues et à la prêle: Complément

indispensable de la crème amincissante, ce lait léger et fluide prévient efficacement le relâchement des tissus et leur rend élasticité et tonus.

**LES PRODUITS POUR LA FERMETÉ DES SEINS - ESSENTIELS POUR TOUTES LES FEMMES**

# Une symphonie de rabais

## Service de décoration à domicile gratuit

**DE CONCERT AVEC VOUS**

Tous nos produits sont de première qualité et garantis à vie

Un service personnalisé  
Un rapport qualité/prix supérieur

**SPÉCIAL PORTE PATIO**  
P.V.C. 3-1/2" - 75 X 84  
Couleur ivoire  
Valence incluse  
**39.95\$**

Aluminium 3-1/2"  
Première qualité  
Valance incluse  
**99.95\$**

PVC 3-1/2"  
gaufre et rayé  
première qualité  
**89.95\$**

8 magasins pour mieux vous servir

**Bô-Store plus**  
La décoration en plus

1690, chemin Chambly, Longueuil Tél.: 674-6232

*Jacinthe Bérubé*

INFIRMIÈRE  
ÉLECTROLYSE PARA-MÉDICALE  
avec ordinateur (douleur réduite) - visage, aisselles, bikini, jambes, etc.

Sur rendez-vous:  
168 St-Charles O. Longueuil 646-5603

SALON DE BEAUTÉ BELLE-BÊTE



Tonte et toilettage pour chiens et chats.  
12 ANS D'EXPÉRIENCE  
806, Gentilly est, Longueuil  
(coin Roland-Therrien) 674-1975

**POSE D'ONGLES RÉSINE ET SOIE**



VOS MAINS REFLÈTENT VOTRE PERSONNALITÉ

CENTRE D'ACHATS  
PLACE LONGUEUIL

646-6463

Demandez Diane

BEAUTÉ - BEAUTÉ - BEAUTÉ

plus de stores  
plus de draperies  
plus de couvre-lits  
plus de papiers-peints  
plus de peintures  
plus de lampes et accessoires  
Ici on vous en donne plus  
a bien meilleurs prix

PLAN MISE DE CÔTÉ



CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD - Page B11

24

24

24

# La femme au fil des jours

par Ginette Claude-Perron

Ces produits s'adressent à toutes les femmes quel que soit leur âge, car les seins sont particulièrement fragiles et il est essen-

tiel de renforcer très tôt leur «soutien-gorge» naturel. C'est ce que font les produits Yves Rocher à base d'extraits de saule et de

houblon.

- **La crème raffermissante pour le buste: Elle est riche en extraits de houblon, tonifiants et**

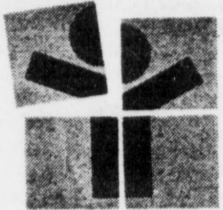
**stimulants, en extraits de saule, aux propriétés astringentes, et d'avocat, nourrissant et adoucissant. Les tissus**

**fragiles qui assurent le galbe des seins sont fortifiés et protégés.**

- Le traitement tenseur du buste: Il s'agit d'une cure choc de 25 jours, qui doit son efficacité (mesurée par



des tests) à sa concentration en extraits de houblon (4%) et de saule (9,5%), renforcés par des protéines végétales aux propriétés revitalisantes. Les tissus qui forment le «soutien-gorge» naturel du sein sont renforcés et revitalisés.



**centre académique fournier**

4115 - 48<sup>e</sup> rue (coin pie ix) montréal, qué. H1Z 1L2/tél.: 321-2642

École privée reconnue par le Ministère de l'Éducation.

**Clientèle d'enfants présentant des problèmes de l'apprentissage ou du comportement. Enfants de 6 à 12 ans d'intelligence normale ou supérieure.**

- **personnel spécialisé (orthopédagogues, psychologue, travailleur social, éducateurs spécialisés)**
- **11 élèves par classe**
- **spécialistes en arts plastiques**
- **rééducation en vue d'une réintégration au secteur régulier**
- **transport fourni**

**Sylvie Demers-Doggachi**  
Directrice

## VERTICAUX

Fabriqués sur place en 30 minutes

dans toutes les grandeurs et toutes les couleurs

P.V.C. 1<sup>ère</sup> QUALITÉ

75-1/2" x 84"

P.V.C. 3-1/2"

UNI-RAYÉ «VENTURA»

**69<sup>00</sup>\$**

avec valence

P.V.C. 3-1/2" UNI 16 COULEURS  
Rail de luxe, supports  
et valence comprise

HAUT.	LARGEUR					
	41-1/2"	47-1/2"	54"	57"	60"	69-1/4"
32"	\$47	\$52	\$60	\$63	\$65	\$75
48"	\$52	\$57	\$65	\$69	\$71	\$82
52"	\$58	\$66	\$75	\$79	\$82	\$95
66"	\$62	\$69	\$79	\$83	\$87	\$99

Autres grandeurs disponibles

**CONFECTION DE VALENCE BALLONS À \*1/2 PRIX\***

\* AVEC UN MINIMUM D'ACHAT DE 6M DE TISSU

SERVICE À DOMICILE GRATUIT

Chez-nous, vous trouverez la solution qu'il vous faut!

draperies

**JOLIETTE**

Établi depuis 1972

845, Ste-Hélène, coin Desaulniers Longueuil  
670-8360 670-7769

16 ans à votre service

l'expert qui sait comment vous conseiller

**Vos yeux n'ont pas de prix, ne risquez pas de demi-mesure  
Pour un service garanti de 1<sup>ère</sup> qualité**

V • O • Y • E • Z

# LUNETTES MODE +

**EXAMEN DE LA VUE PAR OPTOMÉTRISTES**

**CHOIX: PLUS DE 2,000 MONTURES**

- **50%** des prescriptions exécutées le jour même
- **Réparations et soudures sur place**

1412 CHEMIN CHAMBLY, (face au Centre d'achats Jacques Cartier), LONGUEUIL 651-8666

PLUS GRAND ENTREPÔT D'ESCOMPTE DE TISSUS ET DRAPERIES

# JONCTION DE TISSUS

Prix en vigueur jusqu'au 1er juin 1988



## VENTE D'ÉTÉ

### COUPON

#### PATRON GRATUIT

Achetez un patron au prix régulier et obtenez-en un autre de même valeur.

SIMPLICITY  
BUTTERICK  
McCALL'S  
STYLE

Limite 1 par client

### TRICOT COTON

150 cm (60")

- Uni
  - Lavable
  - Rayé
  - Grand choix
- Valeur jusqu'à 5.99\$

# 1.88

le mètre

### COTON OUATÉ

150 cm (60")

LES PLUS BAS PRIX EN VILLE

- Grand choix
  - Qualité supérieure
- Valeur 7.99\$

# 2.97

le mètre

### COTON IMPRIMÉ

115 cm (45")

- Polyester
  - Lavable
- Valeur 5.99\$  
ÉPARGNEZ 25%

# 3.44

le mètre

### LE PLUS GRAND CHOIX À MEILLEURS PRIX

- Draperies au mètre
- Draperies sur mesure
- Draperies prêtes à poser
- Rideaux bonne femme
- Couvre-lits, douillettes
- Rembourrage
- Cuirette, piquée
- Stores verticaux
- Stores horizontaux
- Caoutchouc mousse

### LIQUIDATION - LIQUIDATION

### ENSEMBLE LUXUEUSE

COMPRENANT: Douillette, jupe, oreillers

	Valeur	Notre Prix
LIT SIMPLE	\$79.00	\$39.00
LIT DOUBLE	\$89.00	\$49.00
LIT QUEEN	\$99.00	\$59.00

### ÉPARGNEZ

# 20 À 50%

### SUR DRAPERIES VASTE CHOIX

- Tergal de lin
  - Acrylique
  - Tergal bouclé
  - Dentelle
- Vaste choix de couleurs



2588 Ch. Chambly Longueuil

651-8121



291 Boul. Taschereau Greenfield Park

672-3670

CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD - Page B13

# La femme au fil des jours

par Ginette Claude-Perron

**TIP TOP**

## SOLDE DE RÉNOVATION

Nous sommes présentement en train de rénover notre magasin afin que votre magasinage y soit encore plus agréable. Pendant ces rénovations, nous vous présentons des offres exceptionnelles sur toutes nos marchandises en stock. Mais venez vite, avant l'épuisement du stock!

COMPLETS  
**79<sup>99</sup>**  
ET PLUS

POLOS  
**9<sup>99</sup>**  
ET PLUS

CHEMISES HABILLÉES  
À MANCHES LONGUES  
**7<sup>99</sup>**  
ET PLUS

VESTONS SPORT  
**59<sup>99</sup>**  
ET PLUS

SHORTS  
**9<sup>99</sup>**  
ET PLUS

CRAVATES  
**4<sup>99</sup>**  
ET PLUS

RABAIS ADDITIONNEL DE 10% SUR  
TOUTE LA MARCHANDISE

**TIP TOP**

Notre tradition est synonyme  
de qualité et de bons prix.

AU MAIL CHAMPLAIN  
SEULEMENT

### UN PETIT RAPPEL

L'option théâtre de la Maison de la culture Claude Debussy présente ses spectacles de fin d'année, les 22 et 29 mai prochains. Les deux groupes d'élèves adultes vous propose un montage de textes québécois, se servant de l'excellent texte de Michel Tremblay «LYSISTRATA» comme base principale; «Duo jeune et vieille», Lise Paquette, Pierette Guérin, «Les jeux de l'amour et

du hasard», Parméla et Citrouille de Jean Barbeau. Le deuxième groupe présente le texte au complet de Jean Barbeau «Le chant du sink». La maison est située au 3540, rue Rocheleau (près du boul. Davis à Saint-Hubert). Pour informations et réservations: 678-8416.

Le «funelle» est maintenant sur le marché. Vous savez, ce machin permettant aux femmes d'uriner debout. Eh bien,

figurez-vous qu'il est en vente depuis hier aux États-Unis. Le «funelle» est une sorte d'entonnoir de papier spécial, bio-dégradable, adapté à la morphologie féminine évitant aux dames d'avoir à s'asseoir sur des sièges. Fini le tortillage dans les toilettes publiques mesdames. Et c'est une femme qui a pensé ce gadget. Souhaitons seulement qu'il arrive bien vite dans nos pharmacies québécoises.

**POUR UN NOUVEAU REGARD!**



Sophie  
**MAQUILLAGE**  
**10.00\$**  
COIFFURE  
Nouveau Regard  
(Valide jusqu'au 30 mai)

<b>PERMANENTE</b> <b>17\$</b> incl: coupe, mise en plis, shamp. (léger suppl. cheveux long)	<b>BALAYAGE</b> <b>30\$</b> incl: coupe, mise en plis, shamp. (léger suppl. cheveux long)
---	---

**FÉMININ ET MASCULIN**  
DU LUNDI AU VENDREDI  
De 9hres à 21 hres  
**SAMEDI DE 9 hres à 17 hres**  
2152 Ch. Chambly  
Longueuil 651-9784

**ENTREZ ET LAISSEZ-VOUS GÂTER!**

CRÉATION 1283  
**COIFFURE & UNISEXE**

Lundi au vendredi  
9h à 21h  
Samedi  
8h à 13h

Nouvelle Administration (avec ou sans rendez-vous)

<b>PERMANENTE</b> incluant shampoing, traitement, coupe et mise en plis, quelque soit votre cheveux	<b>29.95\$</b>
<b>SPÉCIAL BRONZAGE</b> 10 séances pour (30 minutes)	<b>25.00\$</b>
<b>TEINTURE 18.00\$</b> incluant shampoing et mise en plis	<b>463-2304</b>

1283, BOUL. CURÉ POIRIER O.  
LONGUEUIL (Face à l'école Gérard-Filion)

**LE GRENER DE LA CUISINE**

## ARMOIRES DE CUISINE

**ÉPARGNEZ de 30% à 40% EN ÉVITANT LES INTERMÉDIAIRES**

Plusieurs modèles disponibles:

- mélamine
- stratifié
- chêne
- pin
- érable



2103 ÉDOUARD, suite 2  
ST-HUBERT, 465-0091

**HEURES D'AFFAIRES**  
Lundi: 9h à 17h  
Mardi, Mercredi: 9h à 17h  
Jeudi, Vendredi: 9h à 20h  
Samedi: 9h à 15h

## Lancement du concours du mérite de la restauration



Le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, monsieur Michel Pagé, vient de lancer l'édition 1988 du concours du mérite de la restauration.

Ce concours dont le prestige s'accroît au fil des ans convie à une compétition amicale les établissements québécois offrant des services de restauration et qui, tout en étant soucieux d'offrir à leur clientèle une cuisine et un service de très haute qualité, prennent soin de faire usage de produits bio-alimentaire québécois et de faire place aux ressources de la cuisine régionale.

Le ministre a rappelé que ce concours, pour prestigieux qu'il soit, n'est pas réservé à une élite ou à un seul type de cuisine ou de restauration. Il y a place pour l'excellence à tous les niveaux et tous ont leur importance parce qu'ils offrent aux consommatrices et aux consommateurs des biens et services dont ils ont besoin.

C'est pourquoi les établissements candidats, qui doivent être en opération depuis au moins trois ans, ont la possibilité de s'inscrire dans l'une des quatre catégories suivantes: «Restauration de niveau supérieur», «Restauration de niveau intermédiaire», «Restauration de niveau familial» et «Restauration de niveau populaire avec service aux tables».

Ces catégories ont été établies, après concertation avec les gens du milieu, en fonction du type de cuisine de l'établissement, de sa carte de vins, de son décor, de son service et du prix moyen par client.

Pour les fins du concours, le Québec est divisé, en 11 régions dont les délimitations s'inspirent de celles des zones touristiques. Ce sont:

- Région 1: Bas-Saint-Laurent, Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine;
- Région 2: Saguenay, Lac-Saint-Jean et Côte-Nord;
- Région 3: Québec;
- Région 4: Centre du Québec et Mauricie;
- Région 5: Charlevoix et Portneuf;
- Région 6: Beauce et Côte-du-Sud;
- Région 7: Montréal;
- Région 8: Sud-Ouest de Montréal et Ville de Laval;
- Région 9: Sud-est de Montréal et Estrie;
- Région 10: Laurentides et Lanaudière;
- Région 11: Outaouais et Abitibi.

Le Ministère a tenu encore cette année des séances de consultation avec les représentants du milieu concernant des améliorations à apporter à la tenue du concours. Ces der-

nières ont amené, entre autres, à une modification à l'échelle des critères d'évaluation qui est devenue la suivante:

- Table: 20%
- Menu: 10%
- Utilisation des produits bio-alimentaires du Québec: 25%
- Originalité et créativité: 10%
- Salubrité de l'aire de service: 5%
- Salubrité de l'aire de préparation des aliments: 5%
- Service de courtoisie: 20%
- Environnement et ambiance: 5%

La période d'inscription se terminera le 13 juin 1988. Dès le 25 juillet, les diverses équipes de juges procéderont dans un premier temps au jugement régional. Les établissements retenus comme finalistes feront l'objet d'une seconde évaluation, au niveau provincial cette fois, à compter du 26 septembre. Les gagnants régionaux et provinciaux, récipiendaires des médailles de l'Ordre du mérite de la restauration, seront connus et honorés lors d'un gala qui se tiendra cette année à Québec à la fin du mois de novembre 1988.

## VENTE D'INTÉRIEUR

# GRANDS RABAIS!



\* Certains produits Sico sont conçus pour usage en extérieur.  
\* Dans un délai de 250 heures postales.  
\* Cette offre se termine le 17 juin 1988.

**24,99\$**  
SUPER ALKYDE  
FINI PERLE  
MARQUE SICO

**23,99\$**  
SUPER LATEX  
FINI VELOUTE  
MARQUE SICO

**23,99\$**  
SUPER LATEX  
FINI SEMI-LISTRÉ  
MARQUE SICO

**18,99\$**  
SUPER LATEX POUR  
PLAFONDS FINI MAT  
MARQUE SICO

**SICO**  
LA TOUCHE DE L'EXPERT

<b>QUINCAILLERIE ROBERGE (1983) INC</b> Les Galeries Cousineau ST-HUBERT <b>656-9993</b>	<b>DÉCORATION ROBERGE INC.</b> 2239, Ch. Chambly LONGUEUIL <b>647-1338</b>	<b>FERRONNERIE A. LEDUC</b> 1917, Ste-Hélène LONGUEUIL <b>674-4290</b>	<b>PIROCO (1983)</b> 1325, ouest, boul. Curé-Poirier LONGUEUIL <b>677-2897</b> <b>677-5284</b>	<b>DÉCOR LONGUEUIL ENR.</b> 1162, boul. Ste-Foy LONGUEUIL <b>670-5440</b>
<b>QUINCAILLERIE SÉNÉCHAL</b> 155, rue St-Louis VILLE LEMOYNE <b>671-6694</b>	<b>QUINCAILLERIE ROUSSEAU ENR.</b> 463, Victoria ST-LAMBERT <b>671-3267</b>	<b>DÉCORATION LESIEUR</b> 7567, boul. Taschereau Plaza Ventura, BROSSARD <b>676-2912</b>	<b>CENTRE DOIT</b> Centre de rénovation Brossard Inc. 999 boul. Taschereau Greenfield Park (Mail Carnaval) <b>465-4075</b>	<b>LE COLORI MAÎTRE</b> 1875, rue Panama, Local E, BROSSARD <b>465-2086</b>
<b>FERRONNERIE GADBOIS</b> 1914, boul. Édouard ST-HUBERT <b>676-4221</b>		<b>QUINCAILLERIE J. LEBEAULT INC.</b> 193 Ouest, St-Charles LONGUEUIL <b>646-5530</b>	<b>QUINCAILLERIE MEILLEUR INC.</b> 5650, Grande-Allée ST-HUBERT <b>656-1720</b>	<b>UNIPAR INC.</b> 575, Ste-Foy LONGUEUIL <b>677-6355</b>

Pour les adultes de la Rive-Sud

enseignement aux adultes

## LA GÉRONTOLOGIE, une attestation d'études collégiales

pour mieux comprendre le vieillissement  
pour améliorer vos contacts avec les personnes âgées

- Cours donnés en collaboration avec votre milieu
- Rencontre d'information le **lundi 30 mai** de 19 h à 21 h, au Centre d'action bénévole La Mosaïque situé au 160, rue Charron (presbytère de l'Église St-Maxime), à Ville Lemoyne

LE CENTRE DE GÉRONTOLOGIE

collège marie-victorin

328-3817

*À bientôt!*

En collaboration avec le

Centre d'action bénévole La Mosaïque

465-1803

**L'école Samuel-de-Champlain a souligné le mois de la nutrition**

Dans le cadre du mois de mars, soit le mois de la nutrition, les élèves de l'école Samuel-de-Champlain de la commission scolaire de Jacques-Cartier, ont été sensibilisés aux quatre coups alimentaires.

Chaque semaine était reliée à un groupe alimentaire. Les enseignants étaient libres de choisir des méthodes pour informer les jeunes sur la bonne alimentation. Ils ont reçu l'aide de l'infirmière, Mme Renaud, qui les a conseillés et leur a prêté plusieurs films.

Tous les mercredis de ce mois, les membres du conseil des élèves préparaient et animaient une émission de radio qui était diffusée à travers l'école. Le groupe alimentaire de la semaine était toujours à l'honneur.

Une journée de dégustation a été organisée par des parents bénévoles dans le cadre de la semaine des viandes. La dégustation se voulait un outil pour faire découvrir les substituts de viandes. Les noix étaient les vedettes de cette journée. (Photo: Danny McKenzie)



# PASSEZ À

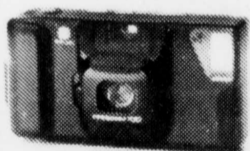


NOUVEAU



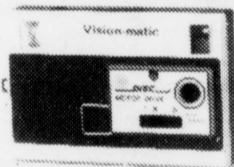
**KODAK SÉRIE "S", S100EF**  
Objectif 35mm. F4.5. mise au point préréglée. flash électronique incorporé. INCLUANT 2 piles, 1 film Kodacolor, livret coupons Kodak (valeur de 10\$)

**\$69<sup>99</sup>**



**MINOLTA FREEDOM 100**  
Objectif 35mm F4.5. Flash automatique motorisé.

DX **\$129<sup>99</sup>**



**YASHICA MOTEUR "J"**  
Objectif 32mm F3.5, flash intégré, motorisé, position mise au point rapprochée.

**\$109<sup>99</sup>**

**CAMERA DISC VISION**  
Flash électronique incorporé, avance motorisée du film, ultra compact et léger.

**\$29<sup>99</sup>**



**NIKON FUN TOUCH**  
Objectif 35mm F3.5. Simple et facile à utiliser.

**\$199<sup>99</sup>**

**DEUXIÈME 50% de rabais**

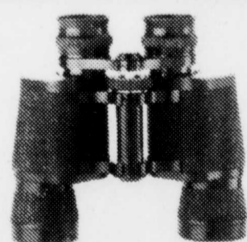


A l'achat de 2 films photos couleur développement inclus ou au développement de 2 films photos couleur, obtenez 50% de rabais sur le 2ème développement.



**TÉLESCOPE TASCO**  
Grossissement jusqu'à 60 fois  
GARANTIE À VIE  
#4280-570-4

**\$129<sup>99</sup>**



**TASCO (4160-304-1)**  
7x35  
GARANTIE À VIE

**\$39<sup>99</sup>**



**BALADEUR G.E. modèle 3-5602**  
Radio AM/FM, lecteur de cassette stéréo. Blanc ou noir

**\$44<sup>99</sup>**

Prix en vigueur jusqu'à épuisement de la marchandise ou jusqu'au 28 mai 1988.

**LES STUDIOS GOSSELIN**

LONGUEUIL  
Place Longueuil  
646-7291



**RODEO** SUPER SPECTACLE AVEC DES ARTISTES DU CANADA ET DES **RODEO** ÉTATS-UNIS  
**SAMEDI 4 JUIN '88**  
206 BOUL. STE-FOY, COIN BOURASSA, AU SOUS-SOL  
ÉGLISE NOTRE-DAME-DE-GRÂCES, LONGUEUIL

En vedette, GERVAISE Marie Leroux et troupe de théâtre de 11 artistes. Hommage aux routiers, la reine du Foyer, les bûcherons et les travailleurs de la Baie James etc...

*Diapositive sur écran géant, accompagné par Gerry et les Country Wave. Hommage à Ti-Blanc Richard.*

Spectacle de danse avec Sylvianne et Joël, plus spectacle avec Terry Haché, Michel Dupuis, Carole, Roger le Roi de l'harmonica, André Daniel, etc.

Groupe Blue Mountain Boys des États-Unis, présente Roger Charlebois de CKLM. À ne pas manquer.

BILLETS EN VENTE:  
**GINO PIZZERIA**  
840 Curé-Poirier ouest  
LONGUEUIL  
Matelas B.G.  
Place Jacques-Cartier  
1401 Ch. Chambly, Longueuil  
Bar Le Petit Rialto  
151 Ontario est  
Angle de Bullion, Montréal

**AGENCE DE VOYAGES**  
*Plages et Soleil Hélier inc.*  
**674-6277**

**VOUS PROPOSE SON EUROPE 88 AVEC NATIONAL DC 8**

**PARIS**  
Départ du 14 mai au 15 juin ..... **398\$**  
Départ du 16 juin et 22 juin ..... **448\$**  
Départ du 23 juin au 4 août ..... **498\$**  
**GROS PORTEUR CORSAIR 747** le jeudi  
Départ du 23 juin au 4 août ..... **498\$** SEULEMENT

**NICE** **548\$**  
Vol direct du 29 juin au 3 août

**VOITURES ACHAT-RACHAT RENAULT CANADA**

Modèles	23 jrs	33 jrs	40 jrs
R5 TL	599\$	699\$	835\$
R5 GTS	855\$	975\$	1070\$
R5 AUTO	1220\$	1380\$	1480\$
R11 GTL	920\$	1080\$	1200\$

**Le prix comprend:**  
VÉHICULE NEUF SANS LIMITE DE KILOMÉTRAGE; ASSURANCES TOUS RISQUES SANS FRANCHISE; TOUTES LES TAXES; LIVRAISON GRATUITE À L'AÉROPORT PARIS/NICE.

**CENTRE DE LA COLLECTIVITÉ**  
1800 MARIE-VICTORIN  
#3, LONGUEUIL  
**674-6277**

Page B16 - CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD

**1 650 \$ d'amende  
pour avoir vendu  
un «passeport-  
épargne»  
sans valeur  
à Longueuil**

**A**lice Ouellette, faisant affaires sous la raison sociale de «Promotion A.C.M.», a été condamnée à payer 1 650 \$ d'amende par le juge Yves Lagacé, de la Cour des sessions de la paix de Longueuil. Elle avait été poursuivie par l'Office de la protection du consommateur pour avoir faussement prétendu à des consommateurs qu'un passeport-épargne, vendu entre 40 et 50 \$, donnait à son possesseur le droit de bénéficier de réductions chez certains commerçants.

Ce passeport, commandité par les Chevaliers de Longueuil de la Ligue junior majeure de hockey, donnait effectivement, audébut de 1986

quand il fut mis en vente, la possibilité d'obtenir des rabais totalisant 700 \$ auprès d'une quarantaine de marchands.

Toutefois, quand le Club de hockey junior majeure de Longueuil inc. apprit en mai que «Promotion A.C.M.» laissait entendre que tous les profits allaient à l'équipe de hockey, alors que seulement un dollar pour chaque passeport lui était remis en réalité, l'entente fut résiliée peu après. Cela amena un associé de madame Ouellette à se dégager de ses responsabilités en demandant à tous les commerçants de ne plus honorer le passeport-épargne.

Celle-ci n'en continua pas moins, pendant environ un mois et demi, à vendre des passeports, tout en sachant qu'ils n'avaient plus aucune valeur.

L'OPC rappelle qu'aucun commerçant ne peut, selon la Loi sur la protection du consommateur, faussement prétendre qu'un avantage pécuniaire résultera de l'acquisition ou de l'utilisation d'un bien ou d'un service.

L'organisme recommande également aux consommateurs qui se voient offrir un passeport-épargne de toujours vérifier, avant de se le procurer, si les commerçants concernés accordent réellement les rabais annoncés.

1978 - 1988: dix années de progrès  
**Le Complexe Cousineau  
doit son succès à  
l'attention qu'il porte à  
sa clientèle**

C'est en 1965 que l'entrepreneur Henri Nègre construisit l'embryon de ce qui allait devenir le Complexe Cousineau. Le minuscule centre commercial regroupait alors huit magasins.

Pour répondre à la demande de la clientèle toujours plus nombreuse, le propriétaire du centre a dû régulièrement ajouter des espaces, attirant plus de commerces et de nouveaux services. En 1976, M. Nègre s'est associé à un jeune ingénieur M. Normand Lewis et les Galeries Cousineau ont poursuivi leur progression fulgurante sous une administration riche à la fois de l'expérience et de la jeunesse.

Le moment très particulier qui a cependant marqué le départ du Complexe Cousineau tel qu'on le connaît aujourd'hui fut la construction du mail en 1978; il y a 10 ans!

Comme il a grandi depuis et comme il est devenu beau, fort de ses 75 marchands et services qui comblent les besoins d'une clientèle locale et régionale.

Le Complexe Cousineau, c'est une suite de succès qui ont tous la même explication: l'attention portée aux besoins de la clientèle.

#### DES MARCHANDS DYNAMIQUES

Cette année, c'est aussi le 10e anniversaire de l'Association des marchands du Complexe Cousineau.

Ce regroupement fait preuve d'un dynamisme peu commun qui émane d'un sentiment réel d'appartenance autant au sein de la communauté locale qu'au centre commercial lui-même où sa collaboration avec la direction est remarquablement efficace et bénéfique.

L'Association des marchands tient à ce que les groupes à but non lucratif utilisent les possibilités du Complexe Cousineau pour mieux se faire connaître de la population.

Les marchands eux-mêmes n'hésitent pas, via leur association, à participer aux événements particuliers qui sont soulignés au Complexe.

Et puisque la formule d'implication bénévole et de collaboration a fait ses preuves pendant une décennie, l'Association des marchands du Complexe Cousineau voit l'avenir avec optimisme, convaincue que son objectif de faire connaître ses membres à la population se réalisera toujours avec cette formule qu'on renouvelle bien sûr, mais qui demeure fondamentalement la même: collaborer avec la direction du Complexe et s'impliquer dans le milieu.

## CONCOURS 10e ANNIVERSAIRE DU 23 AU 28 MAI 1988

# Le Sac au Trésor



## CONTENU DU SAC AU TRÉSOR

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| • Un porte feuille valeur de 1060.50\$ (Bon d'achat)            | • Une valise de voyage 129.\$         |
| • Une bicyclette valeur de 160.\$                               | • Un télescope 150.\$                 |
| • Une chaise berçante valeur de 150.\$                          | • Une toile à l'huile encadrée 110.\$ |
| • Une escapade à Québec 330.\$ (train, Auberge des Gouverneurs) | • Un dictionnaire 80.\$               |
| • Un aquarium complet 100.\$                                    | • Une lampe décorative 80.\$          |
| • Un Bar-B-Q. au gaz 197.\$                                     | • Un coffret à bijoux 60.\$           |
| • Un couvre-lit 120.\$  |                                       |

#### EN PLUS:

- Un lit de bébé
- Une plante en soie
- Un radio portatif
- Une horloge murale
- Un coffret à cassettes
- Une table de téléphone en rotin
- Une robe de chambre pour homme
- Un ourson
- Une poterie
- Un purificateur d'eau
- Un mini aspirateur

Chaque preuve d'achat vous donne le droit à un coupon de participation que vous pouvez déposer dans la boîte de tirage à cet effet chez tous les marchands participants.

Les règlements du concours sont disponibles au Centre de la Promenade.

La personne au bénéfice de laquelle un concours publicitaire est tenu, son employé, son représentant, son agent ou un membre du jury et les personnes avec qui ils sont domiciliés ne peuvent participer à ce concours. «Un litige quant à la conduite et l'attribution d'un prix de ce concours publicitaire peut être soumis à la Régie des loteries et courses du Québec.»

**\$ \* 3200.00** APPROX.

\* Bon d'achat de \$100.00 additionnel si la personne est présente lors du tirage.

Prix secondaires: 15 bons d'achats de \$100.00 chacun



Complexe  
**COUSINEAU**  
c'est bien plus personnel

5245 BOUL. COUSINEAU (ANGLE MONTÉE ST-HUBERT), ST-HUBERT

LE VRAI MANUFACTURIER DE STORES

Prix en vigueur du 24 au 31 mai '88

**QUI  
DIT  
MIEUX?**

Pourquoi attendre  
2 à 3 semaines?

**COMPAREZ** • LE SERVICE  
• LA QUALITÉ  
• LES PRIX

FABRIQUÉ SELON  
VOS MESURES

**EN 30 MINUTES**

*Le vrai fabricant de stores!*

**SUPER  
SPÉCIAL**

(Quantités  
limitées)

P.V.C. Corduroy 75x84 49.95\$

**SUPER  
VERTICAL**

ALUMINIUM 75x84 109.98\$

**TERGAL DE LIN  
TERGAL POLYESTER**

**2 MÈTRES  
POUR LE  
PRIX DE 1**

**VINYLE FLEURI**  
Pour parasol, 140 cm  
**3.50\$** le mètre

**COTON POLYESTER**  
Imprimé, 115 cm  
SPÉCIAL **1.00**  
le mètre

**SERVICE  
À DOMICILE  
670-3324**

**DRAPERIES · TISSUS  
PARENT**

700 ouest  
**CURÉ-POIRIER**  
LONGUEUIL  
670-3324

ÉTABLI DEPUIS 1967

Décoratrice diplômée

## Emploi Immigration Canada impressionné par la place qu'accorde le Groupe-conseil S.M. de Longueuil aux femmes

Le Groupe-conseil S.M., entreprise québécoise oeuvrant dans les domaines de l'ingénierie et de la haute technologie, compte un nombre considérable de femmes professionnelles dans des secteurs de pointe tels que l'ingénierie, la robotique, l'écologie, la microbiologie, l'urbanisme, la conception de gazoduc et le génie industriel. Ce dossier d'emploi exceptionnel a amené Emploi et Immigration Canada à créer un précédent en décernant un certificat d'honneur au Groupe-conseil S.M. pour souligner sa contribution à la reconnaissance de l'expertise des femmes professionnelles.

Lors de la remise de cette distinction dans le cadre du récent Salon de la femme à Montréal, le président-directeur général du Groupe-conseil S.M., M. Bernard Poulin, s'est dit très fier et très heureux de voir cet honneur décerné à l'entreprise qu'il dirige. «Notre programme de dotation s'est toujours appuyé sur critères de qualifications très élevés» a-t-il mentionné. Il soulignait également que

«Le Groupe-conseil S.M., de par son dynamisme et sa philosophie de gestion des

ressources humaines, a su se mériter la confiance des femmes professionnelles

désireuses de se tailler une carrière intéressante». Le Groupe-conseil S.M.

est un des leaders dans les domaines de la gestion de projets, de la haute technologie et de l'environnement. L'entreprise, dont le siège social est à Sherbrooke, possède également des assises importantes à Longueuil. Elle est constituée de plusieurs filiales dont Aménatech, Les Consultants industriels S.M., Les Consultants S.M., La Société d'ingénierie Pelletier internationale, Labo S.M., S.M. Robotique et Le Laboratoire d'environnement S.M.



Emploi et Immigration Canada a décerné un certificat d'honneur au Groupe Conseil S.M., une entreprise québécoise oeuvrant dans les domaines de l'ingénierie et de la haute technologie, pour la place spéciale qu'il fait aux femmes dans des secteurs de pointe. Madame Sylvie Archambault, ingénieure, et M. Bernard Poulin, président-directeur général du Groupe S.M., ont reçu le certificat des mains de M. Pascal Normand (extrême gauche) et M. Treffé Lacombe (extrême droite), directeur exécutif d'Emploi et Immigration région du Québec.

Le Groupe-conseil S.M. avait été mis en candidature pour le trophée «Changes égales» remis annuellement par Emploi et Immigration Canada à une entreprise qui favorise la création et le maintien d'emplois non traditionnels pour les femmes. Selon Mme Ginette Chabot, d'Emploi et Immigration, «Le Groupement conseil S.M. présentait un profil tout à fait particulier de par le nombre d'emplois offerts aux femmes et les secteurs de ces emplois».

## Ce que vous réserve la Ronde cet été



La Ronde offrira cette année les attractions les plus variées de son histoire et jamais les spectacles n'auront visé un aussi large éventail de clientèle. Aussi faudra-t-il y revenir plus d'une fois afin de profiter de toutes les activités.

Outre le minirail, le téléphérique, la spirale, la grande roue, l'aquarium et ses 2 000 animaux aquatiques provenant de toutes les régions du monde, sans oublier les dizaines de manèges et de divertissements.

Les enfants auront dorénavant un coin bien à eux: Le village des enfants, où les y attendent une trentaine de personnages imaginaires la tête pleine de sketches, de chansons et de jeux amusants.

Autre nouveauté, la Ronde aura son propre cirque international avec son dompteur de fauves, ses acrobates, son casse-cou, ses clowns, etc... Dixieland, super shows Laurentide sur la nouvelle car il y en aura pour tous les goûts: spectacles de ski nautique au lac des dauphins, cascades Hollywoodiennes et revues musicales western au Fort Edmonton, orchestre Dixie Band à la terrasse Dixieland, super shows Laurentide sur la nouvelle scène flottante de la Place d'animation, sans oublier le spectacle «Hollywood 100 ans à merveilles» au jardin des étoiles et l'international Benson & Hedges, le plus grand concours de feux d'artifice au monde.

La Ronde ouvrira ses portes du 14 mai au 21 juin, en pré-saison, et du 22 juin au 5 septembre, en saison régulière.

En pré-saison, à l'exception des jours de feux d'artifice, le passe-partout adulte se vendra 15 \$, le passe-partout jeunesse 9\$ et le passe-partout donne un accès illimité à tous les manèges. Il sera également possible de se procurer un passe d'admission générale, au prix de 85 par personne, qui permet de profiter de toutes les activités de la Ronde à l'exception des manèges. Les jours de feux d'artifice, le passe-partout adulte sera de 17\$, le passe-partout jeunesse 10\$, le passe-partout jeune famille 38\$ et l'admission générale 10\$.

Au cours de la saison régulière, soit du 22 juin au 5 septembre, le passe-partout adulte se vendra 17 \$, le passe-partout jeunesse 10 \$, le passe-partout jeune famille 38 \$ et la passe d'admission générale 10 \$. Le passe-partout combiné la Ronde/aqua parc sera de 22 \$ (adulte) et de 15 \$ (jeunesse).

### Nouveau Regard Coiffure & Esthétique



Jocelyn et Umberto  
invitent leurs  
clientes et  
amies au,

2152 Ch. Chambly, Longueuil 651-9784

### COIFFURE STYLE LIBRE

**PERMANENTE**  
incluant coupe, mise en  
plis et lavage +  
Traitement gratuit

25\$

**TRAITEMENT D'ACNÉ**

**SPECIAL MECHES**

30\$

**Styliste en coupe  
Elle et Lui**

194 Curé Poirier O.  
Longueuil

677-9083

## À nouvelle cuisine - nouveau boeuf

De bonnes nouvelles pour les personnes soucieuses des calories et de leur santé! En dépit de ce qu'on entend dire parfois, le bon boeuf maigre canadien produit maintenant ne contient pas plus de calories et de gras que d'autres sources de protéines. Ainsi, le boeuf présente un nouvel attrait de légèreté pour les consommateurs.

Les préférences alimentaires s'orientent vers une cuisine allégée. Suivez-vous cette tendance? Si oui, vous pouvez continuer à savourer le bon goût du boeuf, votre viande préférée, puisqu'il est beaucoup plus maigre qu'auparavant et ce, en raison des méthodes modifiées d'élevage et de classement. De nos jours, la teneur calorique du boeuf se prête parfaitement à la cuisine légère nouvelle vague.

**Incroyable mais vrai,** on ne peut pas dire que la teneur en calories d'un bifteck de ronde paré se compare favorablement au poulet, même sans la peau.

3 oz - 90 g de bifteck de ronde cuit, paré = 147 calories  
3 oz - 90 g de poulet rôti (chair seulement) = 150 calories.

De plus, si vous êtes conscient des calories et visez souvent le comptoir à salades, vous serez surpris d'apprendre qu'une portion de surlonge procure moins de gras que 2 c. à table de vinaigrette française ajoutée à une salade verte. Et moins de gras, c'est moins de calories.

Le tableau indique les plus récentes nutritives de Santé et Bien-être social Canada et vous permettra de constater jusqu'à quel point le boeuf se compare favorablement avec d'autres aliments.

## À NOUVELLE CUISINE - NOUVEAU BOEUF

Gras (g) \*  
Bifteck de ronde grillé, paré - 3,1  
Bifteck de surlonge grillé - 6,1  
Poulet rôti, chair seulement - 5,9  
Morue grillée - 5  
Vinaigrette française, 2 c. à table 10.

\* Portion de 90 g/3 oz. Valeurs tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs 1987. Santé et Bien-être social Canada.

En plus d'être plus maigre que vous pensez, le boeuf est un aliment très nourrissant. Saviez-vous qu'une portion de 90 g (3 oz) fournit à un homme adulte 80% de ses besoins quotidiens en vitamine B-12 et plus de 40% de 40% de ses besoins en protéines, fer et zinc.

De plus, le fer contenu dans le boeuf est plus facilement assimilé par l'organisme que le fer dans les légumes et les céréales; par exemple, vous obtenez plus de fer d'une portion (90 g - 3 oz) de boeuf que de 228 g (8 oz) d'épinards - presque un sac complet.

**LE BOEUF - PLUS MAIGRE QUE VOUS PENSEZ. Maintenant que vous savez, savourez une nouvelle cul-**

## Canadian Tire remet 7 500 \$ au CRL Rive-Sud



Les magasins Canadian Tire, regroupant cinq succursales de la Rive-Sud, ont remis, la semaine dernière, un chèque au montant de 7 500\$ au Conseil régional des loisirs de la Rive-Sud pour l'organisation des Jeux du Québec hiver 88. Sur la photo, on aperçoit, Michel Lussier, du Canadian Tire de Longueuil, Marie Anderson, du CRL Rive-Sud, Marcel Fortin, du Canadian Tire de Greenfield Park et Eric Vidal, du CRL Rive-Sud. (Photo: Danny McKenzie).

### sine légère au boeuf.

Pour recevoir gratuitement le dépliant de recettes «Nouvelle cuisine, nouveau boeuf», écrivez au Centre d'Information sur le Boeuf, 345 ave Dorval, DORVAL (Québec) H9S 3H6.

### BROCHETTE DE BOEUF AU KIWI

1 lb (500g) de bifteck de surlonge, coupé en gros cubes 1/4 c. à thé (1 ml) de poudre d'ail  
Pincée de poivre  
3 kiwis, pelés et tranchés  
Morceaux d'abricots, de papayes ou d'ananas  
4 tomates cerises ou fraises fraîches.

Assaisonner le boeuf d'ail et de poivre. Enfiler les cubes de boeuf sur des brochettes en alternant avec les morceaux de fruits. Faire griller de 4 à 6 minutes pour une viande saignante ou quelques minutes de plus pour une cuite à point. Tourner les brochettes une ou deux fois en cours de cuisson. Donne 4 portions - environ 225 calories par portion.

**Shaklee**

Distributeur  
Indépendant

vivre en santé avec les formules du Dr Shaklee.  
Lucie Duchesne  
670-4635



- ✓ Esthétique du visage et du corps
- ✓ traitements lyophilisés
- ✓ épilation, cire tiède
- ✓ pressothérapie
- ✓ maquillage

463-3623

887 Ste-Hélène, Longueuil

# LA COIFFE

PERMANENTE, COUPE, MISE EN PLIS  
REG. 46\$

POUR  
**31\$**

la coupe, le shampooing et la mise en plis. femme 21\$ et plus  
homme 14\$ et plus



MONTREAL  
1133 est. rue Mont-Royal 523-3146  
Plaza Ontario 527-8787

LAVAL  
380 A. Cure Labelle  
Chomedey 687-6466  
798. Cure Labelle  
Chomedey 682-2218

RIVE-SUD  
Place Longueuil, Longueuil 677-5239  
Les Galeries Taschereau  
Greenfield Park 671-9960

D.D.O.  
Marché de l'Ouest 685-2070

# Orgue Technics PIANO

NUMÉRIQUE ET ORCHESTRAL

Richesse musicale, raffinement du style et créativité illimitée



**Attention!**  
Éventuels acheteurs de piano!  
Avant d'acheter un piano traditionnel,  
Venez ENTENDRE et ESSAYER  
les nouveaux pianos numériques  
et orchestraux Technics



### Fiche technique:

- Instruments à percussion mémorisés PCM
- Solos PCM
- Basses PCM
- Batterie PCM
- Séquenceur à quatre voies
- Le microprocesseur d'orchestre complet
- Le microprocesseur de registration
- Le microprocesseur de programmes d'accords
- Le microprocesseur de programmes de rythmes
- Affichage musical
- Réglages par touche unique
- Douze enregistrements d'orgue supérieur

EX10-EX20-EX30

Trois modèles  
— disposant tous  
des sonorités PCM

«Parce que ça sonne beaucoup mieux»

# MÉTRO-MUSIQUE

693 TASCHEREAU  
GREENFIELD PARK  
Galeries Taschereau  
(Voisin de Provigo)

671-9385

VENTE  
SERVICE  
ÉCHANGE  
COURS

# L'HOROSCOPE

PAR JACQUELINE AUBRY



Pour consultation:  
(514) 495-8022

**Semaine du 24 au 30 mai 1988**

**Semaine favorable à la Vierge**

## BELIER

Les 26 et 27 la Lune s'opposant à votre signe crée un climat de tension. Contrôler vos emportements demandera un effort de plus. Difficultés de votre vie de couple qui méritent peut-être d'être surmontées. Impatience avec la famille. Si vous vous retrouvez en société

alors là vous êtes vraiment parfait! Au travail, vous êtes capable de régler des problèmes qui paraissent insurmontables à vos collègues. Vous avez la solution sans hésitation, sans une trop longue réflexion même et c'est la bonne!



belier  
21 mars - 20 avril

## TAUREAU

Semaine de travail acharné. Ça n'en finit pas! Cela vous plaît, c'est l'oisiveté qui fait le plus de tort alors dites merci au ciel de vous tenir tant occupé! Vous avez la possibilité de penser à une extension de votre entreprise. Le ciel vous incline et favorise vos démarches.

Mais, être à deux endroits à la fois sera quand même ardue. Tenez votre horaire serré et soyez à l'heure. Vous serez surpris de la docilité des gens à qui vous faites des demandes! Vous charmez! Votre indépendance de cœur pourrait choquer, de ce côté, n'allez pas trop loin.



taureau  
21 avril - 20 mai

## GEMEAUX

Dès jeudi vous pourrez goûter aux fruits de vos efforts! Rencontres importantes avec des personnes influentes. Possibilité que vous trouviez l'argent dont vous avez besoin pour investir dans un commerce, une entreprise.

À la maison, il y a de forte chance que vous soyez si silencieux que vous inquiéterez votre partenaire. Il faudra faire un effort de participation dans votre vie de couple si vous ne voulez pas voir le bon temps s'écouler sans l'avoir vécu suffisamment.



gêmeaux  
21 mai - 21 juin

## CANCER

Les 24 et 25 grande activité autant sur le plan physique que cérébral. Imagination féconde. L'argent est plus facile, à gagner et à dépenser! Votre nature plutôt économe connaît bien ses limites. Les 26, 27 et 28, surveillez vos humeurs, elles varient et peuvent être con-

trariantes pour les gens qui vous côtoient ou qui vivent avec vous. Quand on tentera de vous expliquer une situation essayez d'avoir l'oreille bien ouverte et ne pas vous arrêter à comprendre uniquement ce qui fait votre affaire.



cancer  
22 juin au 23 juillet

## LION

La semaine se passe en diverses activités, réunions officielles, ou même d'urgence. On réclame vos compétences ici et là et vous n'avez d'autres choix que répondre par l'affirmatif. Vous êtes en phase constructive et vous transformez tout sur votre passage.

Période où vous êtes plus sensible et plus vulnérable que vous ne le paraissez. On saura vous toucher au cœur. Le 27 si vous êtes amoureux, on pourrait exiger que vous prouviez que vous tenez à la relation! Il faut surveiller la santé: circulation sanguine.



lion  
24 juillet - 23 août

## VIERGE

Mars à l'opposé de votre signe vous invite à la prudence sur le plan de la santé. Vous êtes une nature tenace et ambitieuse mais parfois vous allez trop loin malgré quelques précautions trop mineures par rapport à l'ensemble du travail que vous fournissez. Cli-

mat matériel prospère, les obstacles s'estompent d'eux-mêmes. Vous avez réponse à tout quelque soit le ton que vous utilisez. Le 24 ou le 25 mise au point sentimental qui peut vous apporter un nouvel élan ou en stopper un pour longtemps!



vierge  
24 août - 23 septembre

## BALANCE

Les 25 et 26 tendance à la critique. Il faut retenir votre langue. Les moments doivent être bien choisis si vous voulez dire quelques vérités plus ou moins plaisantes. Les 26 et 27 la lune alors dans votre signe, magnifie vos qualités ou peut tout aussi bien exagérer

vos défauts. Vous aurez le choix de manifester les uns ou les autres. Bien qu'on ne vive que difficilement sans amour sous votre signe, il vous arrive de commettre quelques négligences, de faire passer les intérêts d'abord et avant tout.



balance  
24 septembre - 23 octobre

## SCORPION

Bonne entente avec le Taureau, complémentarité et appui mutuel. Esprit rapide. Sens de la conception. Evitez de parler de vos grands projets avec certaines personnes qui pourraient les utiliser sans que vous en tiriez pro-

fit. Il se peut que vous fassiez un tri important parmi vos amis. Quelques uns devront vivre une sorte d'expulsion. Nouvelle importante d'une démarche faite dans le passé. D'agréables bouleversements sentimentaux mettent du piquant dans votre vie.



scorpion  
24 octobre - 22 novembre

## SAGITTAIRE

Les 24 et 25 les femmes peuvent se sentir particulièrement nerveuses, tendues et s'en faire même pour des détails. Les hommes se contrôlent apparemment mieux, ils s'échappent dans leur vie intime plutôt qu'au travail! Les 26, 27 et 28 vous êtes dans de meilleu-

res grâces! Sorties imprévues qui vous feront le plus grand bien. Rencontre avec des personnalités spéciales et répondant sans que vous n'avez demandé à vos dernières questions autant sur le plan professionnel qu'existentiel.



sagittaire  
23 novembre - 22 décembre

## CAPRICORNE

Il vous arrive de vous ennuyer de vos vieux amis, de ceux que vous n'avez plus eu le temps de voir depuis trois ou quatre mois, plus ou moins. Vous trouverez du temps pour entrer de nouveau en contact avec eux. Semaine où vous pourriez vivre quelques réa-

justements dans votre vie de couple. Il est possible qu'on vous demande plus que vous n'êtes capable de faire! Et vlan! Il faudra réagir plutôt que d'attendre que ça n'éclate de toute part! Vous échapper par votre travail ne suffira pas!



capricorne  
23 décembre - 20 janvier

## VERSEAU

Vous serez tenté de faire des dépenses là où ne le faudrait pas. Il faudra payer les factures de vos petits luxes! Si vous avez des associés, possibilité que vous deviez repartir l'entreprise sur de nouvelles bases. Parmi vous plusieurs se sentent appelés à déména-

ger surtout ceux qui habitent depuis longtemps au même endroit. Besoin de changement, d'action. Magasinez bien avant de fixer votre choix. Une précipitation risque de vous coûter cher là aussi. L'amour et le travail peuvent se trouver liés.



verseau  
21 janvier - 19 février

## POISSONS

Les 24 et 25 la Lune s'oppose à votre signe ce qui crée une tension nerveuse et qui parfois vous fait voir des offenses là où il n'y en a pas. Côté cœur, vous êtes plutôt changeant, vos émotions passent simultanément

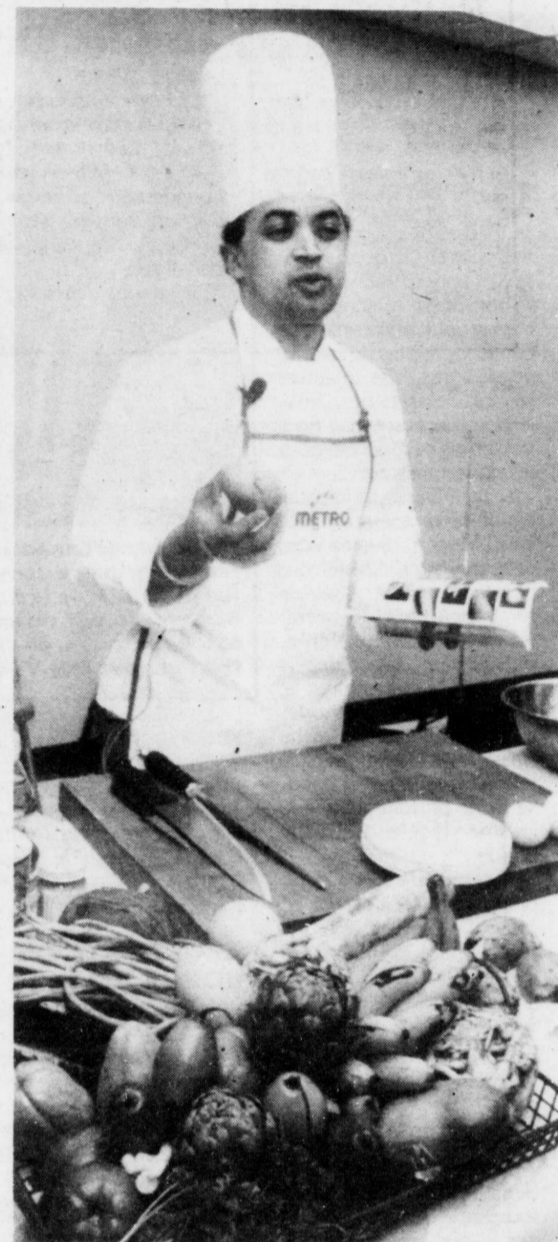
de haut en bas, de la foi au doute le plus profond. Soyez réaliste de ce côté, ne laissez pas passer ce dont vous avez le plus besoin pour être heureux par pure caprice! Plan travail, vous êtes sur une ligne continue, qui exige une grande concentration.



poissons  
20 février - 20 mars

## Fruits et légumes exotiques et méconnus à Brossard

M. Robert Bellemarre, du marché Bellemarre à Brossard a offert aux consommateurs une clinique d'information portant sur la façon de cuisiner les fruits et légumes exotiques et méconnus. Les techniques et les recettes étaient présentées par le chef-cuisinier Jean-Louis Thémis, auteur des recettes publiées dans la circulaire Métro. Près d'une quarantaine de personnes ont pu déguster des salades de chayotte, mangue et papaye. (Photo: Danny McKenzie).



## ERRATUM

Dans l'annonce parue le 17 mai nous aurions dû lire:  
**Permanentes et reflets à partir de 32 \$**  
**Nous nous excusons auprès de notre clientèle de cet inconvénient.**

UN SEUL STUDIO... UNIQUE COMME VOUS.

précision  
coiffure mode

AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS 674-1561 460 ST CHARLES OUEST SUITE 108

## FILMS EN FRANÇAIS FILMS EN FRANÇAIS FILMS EN FRANÇAIS FILMS EN FRANÇAIS FILMS EN FRANÇAIS et en ANGLAIS MAXIFILM

5838 Chemin Chambly, St-Hubert  
(Face au Bureau de poste) — 10h00 à minuit  
**676-6578**

3  
ÉTAGES  
D'AUBAINES

## CENTRE DE LIQUIDATION MEUBLES GAREAU

2084, boul. Édouard, ST-HUBERT  
**676-6261**

### FUTON (Tel qu'illustré) (3 positions)



**DOUBLE**  
Complet  
avec base **218\$**

### SUPER VENTE MATELAS

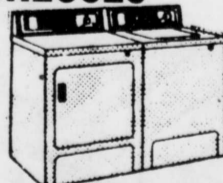
**30%** sur MARQUES DE PRESTIGE  
À  
**50%** de rabais  
• SERT  
• PROVINCIAL  
• BON AIR  
• NATIONAL

### BERÇANTE SUR BILLES



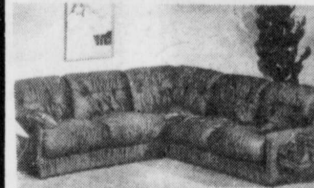
Tabouret en sus. **88\$**  
SPÉCIAL:

### LAVEUSES / SÈCHEUSES



Reconditionnées, garantie 90 jours, pièces et main-d'oeuvre à partir de **375\$**

### MOBILIER DE SALON MODULAIRE



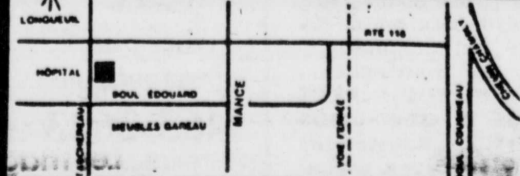
5 mcx, choix de couleurs. Tel que photo. SPÉCIAL: **575\$**

### MOBILIER DE CUISINE



Table ronde avec rallonge ou table ronde avec pied central, fini chêne naturel. 5 mcx SPÉCIAL: **258\$**

Visitez notre sous-sol  
de meubles usagés



**Rallye optimiste 88**

Le club optimiste Marie-Victorin organise son «RALLY OPTIMISTE 88». Le départ aura lieu à partir de midi le 4 juin prochain et se tient sous la présidence d'honneur de monsieur Roger Ferland, maire de Longueuil.

Le rallye automobile partira du stationnement de la Caisse d'économie Aéro (840 boul. Marie-Victorin, Longueuil) et se terminera par un souper barbecue avec coupe de vin et soirée dansante.

On peut se procurer des

billets au prix de 30\$ (2 personnes) pour le rallye et de 10\$ par personne pour une participation au souper seulement. Il y aura des prix pour la compétition de même que de nombreux prix de présence. Une seule condition pour participer:

porter un chapeau original.

Pour réserver ou pour de plus amples information on peut contacter M. Denis Charette au numéro 647-7444 de 9 hres à 17 hres.

**Salon Daniel**  
COIFFURE



Madeleine, fait maintenant partie de l'équipe de notre salon, venez la rencontrer au:  
**50, St-Laurent O.**  
**Longueuil**      **646-1770**

24

# RABAIS 50% *JUSQU'À*



**1/2**  
PRIX

Multimètre 43 gammes: doubleur, sensibilité 50,000 ohms. 22-214

**29<sup>97</sup>**  
~~59.95~~

Poste SRG à 40 canaux. Canal 9 prioritaire. 6 prééglés. "Bip" pour changement. 21-1512

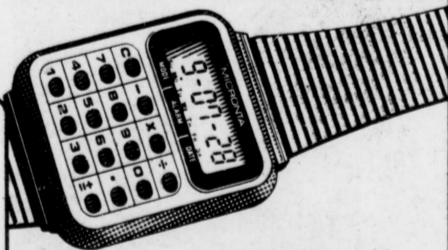


**99<sup>95</sup>**  
~~169.95~~

**rabais**  
**\$ 70**

**1/2**  
PRIX

Montre-calculatrice. 8 chiffres. Alarme 24 heures. Pile. 63-5059



**9<sup>97</sup>**  
~~49.95~~

Radio marine VHF. Canal 16 prioritaire, puissance 1/25 W émission 55 canaux et réception 90 canaux. 19-8240



**rabais**  
**\$ 90**

**359<sup>95</sup>**  
~~449.95~~

Casque d'écoute KOSS pour écouter vos airs préférés. Sonorité claire et nette. 33-8500



**4<sup>97</sup>**  
~~9.95~~

**1/2**  
PRIX

Surveillez votre pression et pouls. Vérificateur facile à utiliser. 63-662



**rabais**  
**\$ 20**

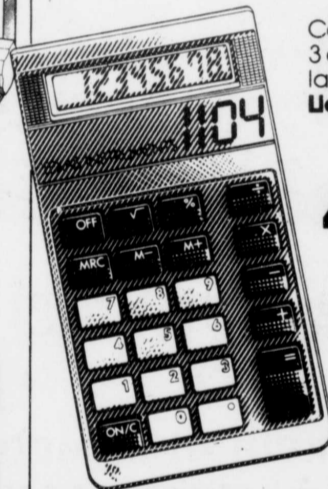
**49<sup>95</sup>**  
~~69.95~~

maintenant  
**59<sup>95</sup>**



Radio AM/FM avec minuterie. Se monte sous comptoir. Liquidation. 12-1558. Était 89.95

Calculatrice de poche. 3 couleurs. Touches larges. 65-8100



**4<sup>99</sup>**

Liquidation. Était 6.99

Télécommande télé/vidéo universelle pour (8 composantes). 15-1901



**99<sup>95</sup>**  
~~149.95~~

**rabais**  
**\$ 50**

**rabais**  
**\$ 20**



Téléphone délicat, petit et très joli. Ivoire avec moulures ton or. Style ancien, à cadran. 43-324

**69<sup>95</sup>**  
~~89.95~~

Bon émis en cas d'épuisement des stocks sauf lors de liquidation. Nous nous réservons le droit de corriger les erreurs typographiques. Piles/casse-ttes/adaptateurs non fournis sauf avis contraire. Certificat d'opérateur radio requis pour exploitation de radio marine VHF. Détails chez magasins Radio Shack ou détaillants participants.

**Radio Shack**

Le solde expire le 31 mai 1988

DIVISION INTERTAN CANADA LTEE

Les magasins Radio Shack et détaillants participants sont dans les pages blanches



24

24

## L'école de ballet classique du centre culturel Jacques-Ferron À l'enseigne de l'excellence

L'École de Ballet classique du Centre culturel Jacques-Ferron dispense depuis 20 ans des cours qui comprennent neuf niveaux d'apprentissage et qui sont tous basés sur le programme de l'École Supérieure de danse du Québec.

La direction de cette école

est assurée par madame Véronique Landory, ex-danseuse étoile des Grands Ballets Canadiens, qui connaît une carrière internationale de plus de 20 ans, un exploit dans le monde de la danse!

Cette année, l'École de ballet classique offrira à nouveau un spectacle réu-

nissant pas moins de 70 danseuses exécutant 9 chorégraphies originales, le 3 juin à 20h.

Les billets sont en vente au coût de 5 \$ au Centre culturel Jacques-Ferron, 100 ouest, rue St-Laurent.

Pour renseignements: 646-8610

## Salon Parisien

Pour les meilleurs styles  
Experts en coupe de cheveux

679-7050

361 St-Charles O., Longueuil



LA  
NOUVELLE  
PLACE  
À LA MODE

AUX  
GALERIES  
TASCHEREAU  
ÇA  
BOUGE!

Jeudi, vendredi et samedi  
les 26-27-28 mai PROCHAINS  
Nous vous convions avec  
votre petite famille, à venir  
faire un tour  
GRATUIT de PONY  
De plus, surveillez  
l'ouverture prochaine  
du magasin  
«LA BOULANGERIE  
CANTOR»  
et la restauration  
de la «MAISON DU CADRE»  
Eh Oui! Pour mieux  
vous servir plus de  
50 magasins et boutiques

Les Galeries  
**TASCHEREAU**

745 BOULEVARD TASCHEREAU, COIN RÉGENT

## L'activité physique: à prescrire à tous les âges!

**A**u Québec, l'espérance de vie est de 72 ans pour les hommes et de 78 ans pour les femmes. Toutefois, pendant les douze dernières années de vie des hommes et pendant les 18 dernières années chez les femmes, des problèmes de santé apparaîtront et les limiteront sérieusement dans leurs activités quotidiennes.

Le constat est facile à faire: nous vivons plus longtemps mais avec une moins bonne santé.

L'une des causes de cette invalidité précoce est la sédentarité. Sans être une «maladie» au sens propre du terme, cette attitude ouvre la porte à plusieurs maladies, à plus ou moins long terme.

Il est heureux que la sédentarité se «soigne bien»: il suffit d'être actif physiquement, mais il ne suffit pas de savoir que l'activité physique est bonne en soi pour en retirer tous les avantages. Il faut aussi s'y mettre!

### UNE HABITUDE À PRENDRE À L'ÉCOLE

Ainsi, des études récentes démontrent que les jeunes actifs physiquement semblent plus aptes à discerner les habitudes de vie qui sont importantes pour leur santé: sommeil, repos, maintien d'un poids normal, abstinence de tabac, consommation modérée d'alcool, etc.

À l'école, les effets d'un programme quotidien d'activité physique sont reconnus: les enfants sont moins stressés, plus disciplinés, moins souvent malades et mieux équilibrés. On constate même que le rendement scolaire s'améliore même si le programme d'activité physiques «emprunte» 60 minutes par jour au temps normalement réservé aux autres matières. En d'autres termes: plus on est en forme et en santé, mieux on réussit à l'école.

Pourtant, l'activité physique reçoit un tout autre traitement dans les écoles du Québec présentement. Certes, depuis 1981, elle est devenue obligatoire au Québec. C'est un pas de géant... mais la situation évolue dans la direction con-

traire dans plusieurs endroits: de 120 minutes par semaine, le temps consacré à l'activité physique est passé à 60 minutes!

Quant au contenu, aux objectifs et à l'évaluation de cette matière, les autorités ne semblent pas y accorder la rigueur dévolue aux autres matières obligatoires.

Il est utopique de penser qu'un cours de 60 minutes par semaine puisse réussir à la fois à apprendre aux enfants des habiletés motrices et à les éduquer aux bienfaits de la pratique d'activités physiques sur leur santé!

### LES COÛTS SOCIAUX DE LA SÉDENTARITÉ

Au Québec, 1,6 million de personnes se considèrent sédentaires. Parallèlement, les coûts engendrés par l'invalidité (coûts sociaux et de santé) sont de plus en plus lourds et frappent plus précisément les gens âgés de 65 ans et plus dont le nombre s'accroît très rapidement.

De plus, la capacité de payer de la société est exploitée au maximum. Les coûts de la maladie au Québec sont exorbitants. Ils risquent de nous étouffer comme société si nous ne prenons pas rapidement les moyens, collectivement et individuellement, de demeurer en santé.

L'un de ces moyens est la pratique régulière d'activités physiques. Un individu en bonne forme diminue de façon significative ses risques de maladie. Dans le cas des maladies du cœur, c'est de 50% que ces risques sont réduits.

Avons-nous les moyens individuellement de ne pas vivre en santé, tant maintenant qu'à l'âge de la retraite? La question est aussi importante comme société: pouvons-nous être une société vieillissante qui... vieillit de plus en plus malade?

La semaine Québec en forme pourrait être le moment idéal pour se poser ces questions individuellement et collectivement... et passer à l'action!

### Crème d'endives et pleurotes

8 endives

3-1/3 oz de pleurotes  
coupés en morceaux

1 tasse de pommes de  
terre, pelées et coupées en dés

1 oignon haché

8 cuil. à thé de  
beurre

4 tasse de fond blanc  
de volaille ou de  
bouillon de poulet

3/4 de tasse plus 5  
cuil. à thé de crème  
35%

Persil frais haché  
pour décorer  
Poivre et sel

Laver les endives et les essuyer.

Enlever la partie dure située à la base des endives en insérant la pointe d'un couteau sur 1 po. de profondeur et en coupant en un mouvement circulaire.

### Longueuil fête ses aînés



**P**rés de 450 personnes, la plupart des bénévoles des groupes du troisième âge de Longueuil, ont répondu à l'invitation des membres du conseil municipal de Longueuil lors de la fête soulignant la journée des aînés, dimanche le 15 mai dernier.

Cet événement annuel vise à souligner la participation des gens du troisième âge à la vie communautaire de Longueuil.

La fête des Aînés a eu lieu à l'école Samuel-de-Champlain et suivait une messe célébrée à l'Église Sacré-Coeur.

C'est également dans le cadre de cet événement qu'ont été couronnés le doyen et les doyennes des aînés présents à cette réception: monsieur Alexis Roy âgé de 86 ans et mesdames Marguerite Théoret et Louise Thériault âgées toutes les deux de 81 ans.

Sur la photo de gauche à droite, on aperçoit monsieur Roger Ferland, maire de Longueuil en compagnie du doyen monsieur Alexis Roy et des doyennes mesdames Marguerite Théoret et Louise Thériault ainsi que de madame Renée Ferland, mairesse de Longueuil.

Faire fondre 1-1/2 cuil. à soupe de beurre dans une casserole et y faire suer les endives et l'oignon à feu moyen et à découvert 4 à 5 minutes.

Mouiller avec le fond blanc de volaille ou le bouillon de poulet. Ajouter les pommes de terre en dés (pour assurer la liaison). Saler et poivrer.

Poursuivre la cuisson 15 minutes à bouillonnement moyen.

Passer au mélangeur électrique jusqu'à consistance lisse et homogène. Transvaser dans la casserole.

Faire fondre 1 cuil. à soupe de beurre dans un poêlon et y faire sauter les pleurotes à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Ajouter les pleurotes à la crème d'endives. Ajouter la crème et bien mélanger sur feu moyen, sans laisser bouillir. Servir.

Pour 4 personnes.  
(recette tirée du magazine Sel et Poivre, édition de mai 1988).

**LE CONFLIT DE TRAVAIL  
CHEZ COOPRIX *provigo*  
EST MAINTENANT TERMINÉ**


**LE MAGASIN OUVRIRA  
SES PORTES À NOUVEAU  
JEUDI LE 26 MAI À 9 HEURES**

**NOUS NOUS EXCUSONS AUPRÈS  
DE NOTRE FIDÈLE CLIENTÈLE**

*La direction*

**COOPRIX *provigo***

1601 Boulevard Roland-Therrien • Longueuil

 **468-3840**

24

24

24

# HA! HA A A A...!

# HITACHI



Guide Télé numérique

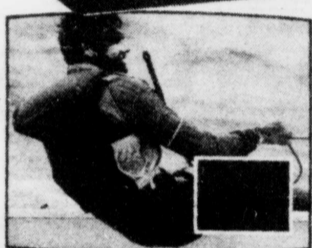


Image en Médaille



Émissions en Médaille

### UN CHEF D'OEUVRE! VT-2300 DIGITAL

- Guide télénumérique
- Image en médaillon
- Émission en médaillon
- Télécommande numérique à interface

# 599\$

SEULEMENT



**TE-6000  
STÉRÉO 28"  
MONITEUR  
500 lignes  
de résolution**

- Lampe-écran carrée et teintée
- Câblodélecteur à 104 canaux
- Télécommande DOUBLE-UTILITÉ sans fil à 28 fonctions

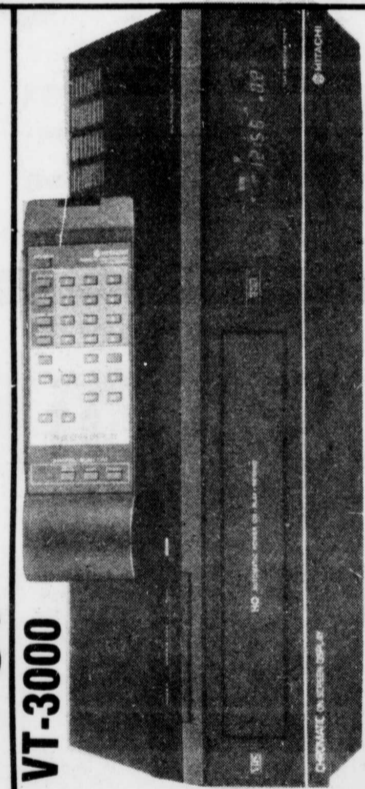
# 1149\$



**MT-2776  
STÉRÉO 21"  
MONITEUR**

- Stéréo M.T.S.
- Câblocompatible
- Télécommande complet pour ajuster couleur, teinte, balance etc.

# 799\$

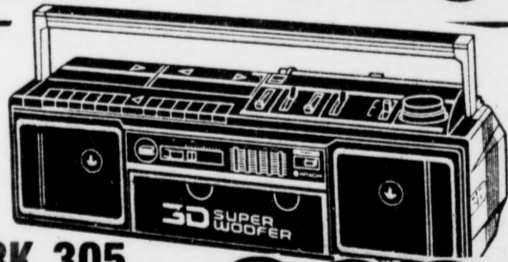


VT-3000

PROGRAMMATION SUR ÉCRAN

# 499\$

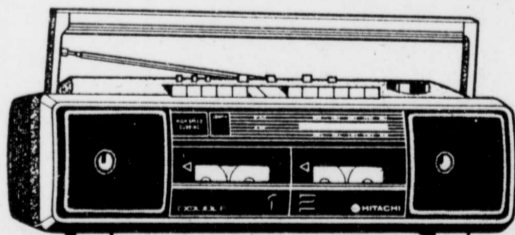
- Conception innovatrice du châssis «Z»
- Affichage chromatique à l'écran
- Syntonisation automatique Scanlock



### TRK 305

- Système 3D AM/FM
- Super woofer
- Auto-reverse
- Double cassette

# 229\$



### TRKW330 AM/FM

- Double cassette
- Montage à haute vitesse
- Égalisateur graphique

# 159\$

### TRK-9230

- Système 3D AM/FM stéréo
- Haut-parleurs amovibles
- 3 voies, 6 haut-parleurs
- 14 watts RMS total
- Réducteur de bruit Dolby
- Égalisateur graphique à 5 bandes

# 339\$

Page B24 - CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD

## ST-HUBERT

3945 boul.  
Taschereau

656-0061 676-9226

656-5844

# MATTEAU

## ÉLECTRONIQUE

## SERVICE

- Réparation sur place
- Sur garantie et non garantie
- Pièces disponibles
- Garantie service

Seul producteur de la Montérégie:

## Chez Jean Roussel à Mont St-Grégoire l'endive est cultivée... à l'européenne



Établi au Québec depuis déjà une bonne vingtaine d'années, Jean Roussel renoue avec les coutu-

**CHANTAL PROVOST**

mes européennes en cultivant chaque année, près d'un million de plants d'endives destinées à la consommation montréalaise.

En effet, depuis 1970, l'endive représente à elle seule, 80% de la production de M. Roussel, excluant le poireau, le céleri et l'échalote.

Selon Jean Roussel, l'endive est un légume encore trop méconnu des Québécois. «À cause de son goût amer et son prix quand même assez élevé comparativement à d'autres légumes, l'endive n'est pas un produit que l'on consomme régulièrement». Cependant, soutient celui-ci, les Québécois sont en avance sur les Américains en ce qui

concerne la connaissance et la consommation de l'endive.

### CLIENTÈLE

La clientèle de M. Roussel est principalement composée d'européens, résidents dans la région métropolitaine. «Ce sont surtout les commerces spécialisés, les restaurants et quelques groupes particuliers, notamment les Européens, qui constituent la plus grande part du marché. Les Québécois représentent 10% de ma clientèle».

De plus, notre spécialiste de l'endive parcourt la région, porte à porte, pour offrir son produit à qui le veut bien. «En saison, l'endive se détaille entre 1,25\$ et 2,00\$ la livre. Il faut s'assurer que celle-ci est bien blanche et non verte. C'est ce qui confirme sa fraîcheur».

### PRÉPARATION

Il y a deux façons d'apprêter l'endive, soit cru en salade ou cuite. «Les méthodes de préparation de l'endive sont très importantes et font une grande différence au goût». Selon M. Roussel, on peut maintenant

se procurer l'endive à longueur d'année.

«Grâce aux «semi» que l'on fait pousser l'hiver en serre et qu'on transplante ensuite au printemps dans les champs, il est possible de consommer l'endive douze mois par année».

Précisons que Jean Roussel est le seul producteur d'endive de la Montérégie et fait partie du Groupe de Promotion des produits agricoles, affiliés à l'Union des producteurs agricoles de St-Hyacinthe et St-Jean Valleyfield.

### Venez déguster notre «super» buffet brunch du dimanche

De 10h30 à 14h30 De 16h30 à 20h

10,95\$ 11,95\$

Enfants de moins de 12 ans

5,95\$



3691 CHEMIN CHAMBLY  
LONGUEUIL  
face au Super Carnaval 651-9069

Pizzas au four à bois • Grillades • Fruits de mer

Hôtel

# La Barre



2019 boul. Taschereau, Longueuil

## FESTIVAL DU HOMARD (MIDI ET SOIR)

1 homard



14<sup>50</sup>\$

2 homards

22<sup>25</sup>\$

1 Homard

+ Filet mignon SAUCE AU POIVRE



22<sup>25</sup>\$

677-5008

# LES FERMES BONITA

1848 Marie Victorin, centre de la collectivité  
Longueuil 646-5320

PLACE LONGUEUIL  
646-5192

## FRUITS

**ORANGES**  
Maroc gr. 113



.99¢ DZ

**MELON D'EAU**



23¢ lb

**TOMATES ROUGES**



Palmato U.S. #1  
6 x 6 ou 6 x 7

.39¢ LB

**CHAMPIGNONS**



Paquet 8 onces

.87¢ PQT

**FRAISES**

Produit Californie



.79¢ PQT

**POMMES ROUGES**

CROQUANTES  
Washington gr 113



.39¢ LB

**LAITUE**

ICEBERG  
Californie gr. 24



.39¢ CH

**BLÉ D'INDE**



8/99¢

## CHARCUTERIE

## FROMAGERIE

## NOIX

**VIANDE FUMÉE**

2<sup>99</sup> LB

**MOZZARELLA**

2<sup>49</sup> LB

ANDRÉ FRAPPIER

**ARACHIDES BLANCHES**

.99¢ LB

Salées ou non salées

**JAMBON CUIT**

1<sup>59</sup> LB

**CHEDDAR**  
Jaune ou blanc

2<sup>49</sup> LB

ANDRÉ FRAPPIER

**PRUNEAUX SECS**

1<sup>29</sup> LB

Gr. 30 x 40

EN VIGUEUR DU 24 AU 30 MAI — OUVERT 7 JOURS

CAHIER OBSESSIONS - 24 mai 1988 - COURRIER DU SUD - Page B25

24

24

24

**LE ST-CHARLES**  
735, St-Charles est, Longueuil  
(Près du Boul. Therrien 677-2855)

**DIMANCHE**

Danse pour couple et personne seule  
**ENTRÉE GRATUITE**

Jeudi, vendredi, samedi  
Danse sociale par le Club de Rencontre Rive-Sud enr.  
Invitation spéciale aux personnes seules  
**CARTE DE MEMBRE GRATUITE**  
**SALLE À MANGER ET BAR**

ENFIN  
UNE BONNE BOUFFE

**LE FOYER**  
RESTAURANT BROCHETTERIE

Spécialités  
*Brochettes - Steak - Fruits de mer*

**FESTIVAL DE HOMARD**

Fesse de boeuf au jus avec bar salade  
**À VOLONTÉ 9.95\$**  
*Tous les dimanches soirs*

**SOUPER DANSANT**  
Du jeudi au dimanche avec Billy G.

100, BOUL. MORTAGNE, BOUCHERVILLE  
À l'arrière de la Brasserie Le Mortagne  
sortie 92 de la Transcanadienne  
**POUR RÉSERVATIONS: 641-0735**

Hôtel  
**La Barre**

2017 boul. Taschereau, Longueuil  
677-9101  
*vous invite à son*

**SUPER CONCOURS DE DANSE TOUS LES MERCREDIS SOIRS 2 SPECTACLES avec Francine et Alain**

**2 pour 1**  
De 9h à 12h

commandité:  
**Molson et Corby**

- Prix de présence aux participants
- Prix et trophées aux gagnants
- Inscription et entrée GRATUITES

**VENEZ VISITER NOTRE TERRASSE OUVERTE 7 JOURS PAR SEMAINE**

**PIZZA ROYALE**

**Buffet midi 5,95\$**  
**Buffet soir 6,95\$**  
**Brunch du dimanche 10h à 14h**  
**1500 Ch. Chambly Longueuil**  
**646-7888** (livraison gratuite)

**Invitation**

**SPECTACLE ANNUEL**  
STUDIO DE DANSE  
**FRANCYNE LAVALLÉE QUINTAL**  
• BALLET CLASSIQUE JAZZ:  
**AU CEGEP ÉCOUARD MONTPETIT**  
samedi le 4 juin à 20 heures  
Inf.: 670-2320

Inscription acceptée dès maintenant pour les cours d'été, ballet classique, jazz enfant, adolescent, adulte  
1186 chemin Chambly, Longueuil

**PASSE-PARTOUT ET PASSE-MONTAGNE EN SPECTACLE**  
en collaboration avec le centre communautaire «Le Trait d'Union»

**4 ANS ET PLUS**

**LE JEUDI 16 JUIN 1988**  
À 15h30, 17h et 18h30  
**AU CENTRE COMMUNAUTAIRE «LE TRAIT D'UNION»**  
3100 rue Mousseau, Longueuil  
BILLETS EN VENTE: au CENTRE COMMUNAUTAIRE le jeudi 2 juin entre 16h et 20h 3,50 \$ par personne  
RENSEIGNEMENTS: 647-1107

**SALLE À MANGER**  
**L'ancêtre**

**SUPER FESTIVAL de la CREVETTE**  
• Salade César ou escargots ou potage  
• Brochettes de crevettes ou crevettes à la créole ou crevettes à la provençale ou crevettes au pastis  
Inclus café espagnol ou gâteau forêt noire **14,95\$**

5 MAGNIFIQUES SALLES DE RÉCEPTION DISPONIBLES POUR 10 À 120 PERSONNES

5370 CHEMIN CHAMBLY ST-HUBERT (près Montée St-Hubert) 678-5630

**Endives farcies**

**12 endives de gros-seur uniforme**  
**13-1/3 oz de chair à saucisse**  
**1 lb 3-1/3 oz de bacon**  
**2 tasses de sauce tomates**  
**Un peu de jus de citron**  
**Sel et poivre**  
**Riz en accompagnement**  
**Person au goût pour décorer.**

Laver les endives et les essuyer.  
Enlever la partie dure située à la base en insérant la pointe d'un couteau sur 1 pouce de profondeur et en coupant en un mouvement circulaire. Réserver les endives, au fur et à mesure, dans de l'eau salée additionnée d'un peu de jus de citron.  
Égoutter les endives et les couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever la partie centrale.  
Saler et poivrer la chair à saucisse et en farcir les endives. Rassembler les deux moitiés de chaque endive et enrouler dans une tranche de bacon.  
Déposer les endives côte à côte dans un grand plat et les faire cuire 30 à 35 minutes au four préchauffé à 325°F, jusqu'à ce que le bacon soit cuit. Pendant ce temps, faire chauffer la sauce tomate.  
Verser la sauce dans les assiettes et déposer 2 endives farcies dans chacune. Décorer de persil et servir avec du riz.  
Pour 6 personnes.  
(Recette tirée du magazine Sel et Poivre, édition mai 1988)

**Endives braisées**  
**3/4 lb d'endives lavées et nettoyées**  
**5 c. à table de beurre non salé**  
**Bouillon de légumes**  
**Une pincée d'estragon**  
**Une pincée de sel marin**

Dans un poêlon, sauter les légumes avec le reste du beurre, aromatiser de persil et de bouquet garni. Placer les légumes dorés sur les endives. Déglacer le poêlon avec le bouillon, réduire et ajouter du sel mari au goût. Verser le bouillon sur les légumes et parsemer de noisettes de beurre. Couvrir et cuire à 300°F durant 25 minutes ou jusqu'à ce que les endives soient tendres. Servir sur un riz brun, du couscous nature ou de la purée de pomme de terre avec champignons sautés ou farcis.  
Donne 2 à 4 portions  
(Recette tirée de Petites et grande cuisine végétarienne, publiée aux Éditions de l'homme).

**NOUVEAU**  
**MARCHE PANOU Enr.**

**MP** Produits haïtiens antillais et canadiens

**SPECIALITÉS**  
PLANTAINS, IGNAMES, PRODUITS COSMÉTIQUES, TRESSÉS À CHEVEUX, DISQUES HAÏTIENS  
LE SEUL MARCHÉ HAÏTIENS À ST-HUBERT 445-4657  
3875 Montée St-Hubert, ST-HUBERT

SPECIAL DE LA SEMAINE  
Riz Palm 10 kilogrammes 8,59\$

**La Brasserie du Parc**

Réceptions de tous genres:  
*Nous avons un écran géant!*

Spécialités de la semaine: du 23 au 28 mai

- \* Médaillon filet mignon 6.27\$
- \* Spaghetti gratiné 3.50\$
- \* Salade maison 3.77\$
- \* Filet sole pané 4.00\$

Enfants accompagnés de PARENTS moins de 12 ans DEMI PRIX  
Nous avons toujours notre délicieuse - PIZZA -

650 BOUL. GUIMOND, LONGUEUIL (Parc Industriel de Longueuil) **679-2870**

**BAR L'AUDACIEUX**  
Cruising Bar

**OUVERTURE OFFICIELLE**  
**JEUDI 2 JUIN 1988**

**EN COMPAGNIE DE: CHRISTIAN SIMARD**

**SPÉCIAL 4h à 7h**  
— LUNDI  
— MARDI  
— MERCREDI

**PEANUTS À VOLONTÉ**  
— ANIMATION  
— CHAMPAGNE  
— SPÉCIAL DRINK MAISON

**27, RTE 132, DELSON** (face à Candiac Automobile)

## L'endive de la Montérégie Un légume nutritif qui gagne à être connu

Si pour les québécois un repas n'est jamais complet sans un bon fromage, les belges, quant à eux, terminent toujours un excellent

**CHANTAL  
PROVOST**

dîner par une salade d'endives.

Plus besoin d'aller bien loin pour se procurer des aliments de types non-traditionnels et à prix abordable. La Montérégie recèle un éventail de producteurs qui ne demandent pas mieux que de vous faire découvrir les fruits de leur récolte ou les produits de leur élevage.

L'agriculture en Montérégie représente une activité économique et humaine très importante. Plus de 30 000 personnes travaillent dans le domaine agro-alimentaire dont 11 000 sont producteurs agricoles. Les producteurs maraîchers, quant à eux, représente une bonne part du volume total de la production qui s'élève à plus de 700 millions de dollars.

### L'ENDIVE

Parmi les produits les plus en vogue en cette période de l'année, on retrouve notamment l'endive, qui se classe dans la catégorie des aliments dits «légumes-feuilles» et qui possède une bonne popularité tant chez les gastronomes avertis que chez les amateurs de bonne cuisine.

L'endive, qui fait également partie des chicorées, est aussi appelée endive de Bruxelles ou Witloof. Elle se cultive généralement en cave et contient des produits amers ayant une action positive sur l'appétit et le flux biliaire. L'endive se doit être consommée très fraîche car celle-ci se gâte rapidement. Par contre, on peut la conserver au frigo près de 4 à 5 jours dans un bon contenant.

### COMMENT L'APPRÊTER

L'endive ne doit jamais tremper dans l'eau car cela en fait ressortir l'amertume. Il est préférable de simplement laver les premières feuilles en prenant soin de les sécher aussitôt. Ensuite, on coupe les bouts de chaque pied d'endives et on enlève les feuilles flétries. Selon vos goûts, l'endive s'apprête crue en salade ou alors cuite dans un plat chaud.

## BRASSERIE LEMOYNE MENU TERRASSE

• FONDUE PARMESAN ... 2.25\$	• POUTINE ... 3.25\$
• SALADE CÉSAR ... 3.50\$	• POUTINE ITALIENNE ... 3.75\$
• DEMI SPAGHETTI ... 3.25\$	• SMOKED MEAT ... 3.25\$
• CROQUE-MONSIEUR ... 3.25\$	• SAND. poulet, jambon tomate et bacon ... 2.25\$
• HAMBURGER ... 2.00\$	• CHEESEBERGER ... 2.50\$
• Frites ... 1.00\$	

**CONCOURS AMATEURS JEUDI SOIR**  
72 ST-SYLVESTRE, LONGUEUIL 670-4790

<b>BROCHETTES MARINÉES</b> • Boeuf • Porc • Poulet	<b>POULET DE GRAIN</b> 395\$ kg <b>1<sup>79</sup></b> lb	<b>POITRINE DE POULET (désossées ou farcies)</b> 1189\$ kg <b>5<sup>39</sup></b> lb
<b>BIFTECK DE COTE (Rib Steak)</b> 946 lb <b>4<sup>29</sup></b> lb	<b>BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE</b> 417 kg <b>1<sup>89</sup></b> lb	<b>SAUCE SPAGHETTI MAISON</b> 454 gr <b>2<sup>39</sup></b> lb

Spéciaux du 24 au 29 mai inclusivement

• BOEUF DE L'OUEST A-1 •  
• CHARCUTERIE & FROMAGE •



**NOUVEAU!**  
**BOUCHERIE COLLECTIVITÉ**  
CENTRE COLLECTIVITÉ  
1828 MARIE-VICTORIN  
(angle Jean-Paul Vincent)  
**LONGUEUIL 677-5164**  
**OUVERT LE DIMANCHE**

## RESTAURANT

*Claude St-Jean*

## FESTIVAL DU HOMARD (HOMARDS DES ÎLES DE LA MADELEINE)

# 1 ou 2

homards vivants de 1 à 1-1/4 lb, grillé ou bouillis

### PRIX SPÉCIAUX POUR:

- BISQUE DE HOMARD • CRÊPE DE HOMARD
- HOMARD THERMIDOR ET NEWBURG

**672-3330**

162 boul. Taschereau, Greenfield Park

- Souper dansant du mercredi au dimanche
- Salle de réceptions • Buffet du midi du lundi au vendredi

Restaurant

## La Pomitora

LA MAISON DU STEAK

établi depuis 1967

**CÔTE de BOEUF ROUGE  
SUR CHARBON DE BOIS**

**9.95\$**

Incluant soupe, choix  
de salade, patate

**CREVETTE PANNÉE**

**6.95\$**

Servi avec riz, sauce  
cocktail, choix de  
salade, soupe

**FILET DE SOLE  
AMANDINE avec du riz**

**6.95\$**

Incluant soupe, choix de  
salade, pomme de terre

**SPAGHETTI, LASAGNE  
ou RIGATONI  
GRATINÉS AU FOUR**

**4.95\$**

Inclus soupe

**DÉJEUNER À PARTIR DE 7h A.M.**

3495 Boul. Taschereau, St-Hubert **676-3822**

## BRASSERIE RÉAL MASSÉ

Spécialités: Steak - Brochettes et Fruits de Mer

RÉSERVATIONS POUR MARIAGES, 1001 MONTARVILLE, BOUCHERVILLE  
GROUPES, ANNIVERSAIRES, (SITUÉE AUX PROMENADES MONTARVILLE)  
PARTYS DE BUREAU ETC... **641-1236**

### FESTIVAL DU HOMARD

VENDREDI ET SAMEDI SOIR SEULEMENT

**INCLUANT:** soupe, bar à salade et  
pain chaud

- 1 1/2 HOMARD GRILLÉ OU BOUILLI **12<sup>95</sup>\$**
- OU
- 1/2 HOMARD GRILLÉ ET FILET MIIGNON

**DE PLUS:**

- ENTRECÔTE AU POIVRE
- CUISSE DE GRENOUILLE
- STEAK AUX PIMENTS VERTS **8<sup>95</sup>\$**

### SPÉCIAL JEUDI SOIR

**INCLUANT:**

- Soupe et bar à salade
- TARTE AUX POMMES OU SUCRE
- Thé ou café

**CHOIX DE 4 PLATS PRINCIPAUX:**

- Filet mignon sauce au poivre
- Cuisse de grenouille
- Brochette de poulet et crevette
- Steak aux piments verts

**7<sup>95</sup>\$**

**LE TOUT:**

JEUDI-VENDREDI-SAMEDI

Souper dansant avec  
**PIERRE MICHEL**  
(CLAVIERISTE-CHANTEUR)

LUNDI SOIR

**50%** de rabais  
SUR FACTURE À LA CARTE

MARDI

Soirée pour les dames  
**2 POUR 1**  
(SUR MENU À LA CARTE)

MERCREDI SOIR

HAMBURGER STEAK  
Spaghetti à volonté  
Thé ou café  
**POUR AUSSI  
PEU QUE: 2<sup>99</sup>\$**

Prix en vigueur du 23 au 28 mai 1988



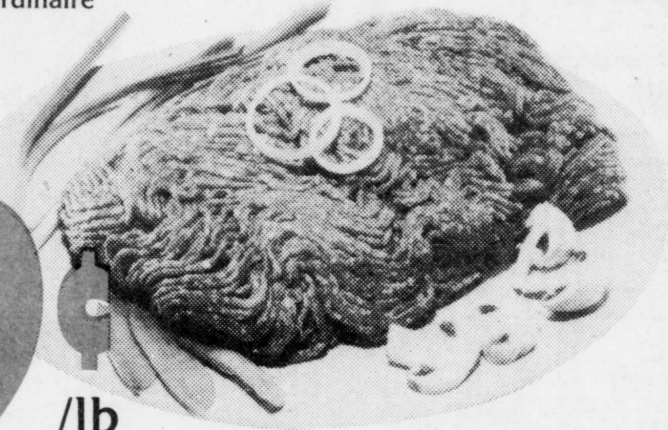
# Économies bien pensées en MAI

Notre cahier publicitaire vous propose plusieurs autres aubaines.  
(Si vous ne l'avez pas reçu, demandez-en un à votre marchand IGA.)

**BOEUF HACHÉ**  
Ordinaire

174  
\$/kg

**79¢**  
/lb

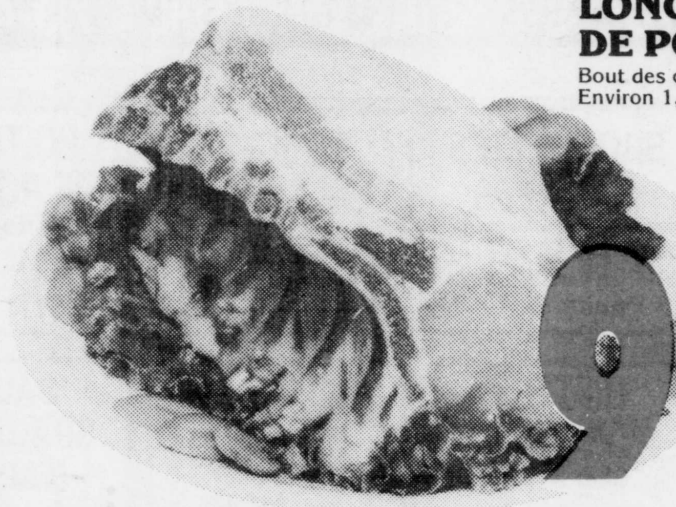


**LONGES DE PORC FRAIS**

Bout des côtes  
Environ 1,4 kg

209  
\$/kg

**95¢**  
/lb



**BISCUITS**  
Brisures de chocolat,  
crème chocolat fondant,  
farine d'avoine  
IGA  
400 g

**99¢**



**JUS DE TOMATES**  
Canada de fantaisie  
IGA  
1,36 L

**89¢**

Il y a un supermarché IGA près de chez vous!



**JUS DE TOMATES**  
Canada de fantaisie  
IGA  
1,36 L

**89¢**



**FRAISES**  
Produit de la Californie  
Canada no 1  
Cont 473 mL (1 chop.)

**87¢**

**GREENFIELD PARK SUPERMARCHÉ IGA**  
599, boul. Taschereau

**LONGUEUIL MARCHÉ DU DOMAINE BELLERIVE INC.**  
909, boul. Roland-Therrien

**ST-HUBERT • H. AUBERTIN INC.**  
5935, boul. Payer  
3905 Montée St-Hubert

**ST-LAMBERT MARCHÉ LOUISE MÉNARD ST-LAMBERT INC.**  
371, Avenue Victoria

**LA PRAIRIE ALIMENTATION J.G.D. INC.**  
1032, boul. Ste-Élizabeth

Prix en vigueur du lundi 23 mai au samedi 28 mai 1988. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



\*marque de certification d'IGA Canada Itée

# Boniprix



approvisionné par

Hudon et Deaudelin Itée

