Restaurant-Bar
Réception
LE LOUP-GAROU Ltée
Motel Universel

LE SUPPLÉMENT
DU ST-LAURENT ÉCHO

1 SUPPLEMENT, ST-LAURENT, ECHO-MERCREDI LE 9 MAI 1984

besoin de parler
et d'être écoutée
Oui j'écoute

862-4422

La campagne de la sécurité d'été 1984

L'on conseil canadien de la sécurité veut rappeler à nous tous sa campagne de la sécurité d'été, du 1er au 7 mai, avec son thème "la sécurité est toujours de saison".

Pendant ces dernières années, notre société a développé une attitude plus spartiate vis-à-vis de la bonne forme physique. Jeunes et vieux cessent d'appuyer sur la pédale de gaz pour justement pédaler des bicyclettes et se mettre en forme.

Il est donc essentiel que les automobilistes fassent attention cet été en partageant la route avec les cyclistes. La plupart d'entre eux sont sur les roues pour la première fois. Leur enthousiasme peut soudainement les rendre moins attentifs aux conditions de la route et de la circulation.

La sécurité routière est une "route à 2 sens" et il revient aussi au cycliste de contribuer à la sécurité en prenant des précautions nécessaires pour eux-mêmes et pour les automobilistes.

Portez des casques de sécurité; ce ne sera peut-être pas une voiture qui vous heurtera, mais le seul fait de tomber de la bicyclette suffit à vous blesser grièvement.

Avant de prendre la route, assurez-vous que la bicyclette marche bien, que tous les boulons et écrous sont bien fixés, qu'il n'y a pas de rayons de roue qui soient lâches, que les pneus sont gonflés convenablement et que les phares et les rétroviseurs sont ajustés correctement.

Ce qui importe le plus, c'est de reconnaître les signaux de la circulation et d'observer le code de la route pour que les automobilistes soient clairs sur vos intentions, ce qui vous fera éviter des collisions.

Avant de prendre la route, renseignez-vous sur les règlements de la circulation de la province que vous traversez.

Rappelez-vous "la sécurité est toujours de saison".

À l'intérieur
Encart publicitaire
PROVIGO

Restaurant
Carrefour
Voyageur
Ouvert 24 hres

Voir spécial fête des mères Page 25

Les manchettes de la semaine dans

L'HEBDOMADAIRE REGIONAL
Le St-Laurent-Echo

Autobus Mailloux prêt pour un tour de ville

SPORTS:

Parc nautique à la Pointe de Rivière-du-Loup

Outil de gestion financière personnelle

Le cahier des comptes, le cahier comptable personnel le plus facile à utiliser

La crise économique que nous venons à peine de traverser oblige chacun d'entre nous à reviser la méthode de gestion de ses finances personnelles et plus particulièrement de son budget personnel ou familial.

C'est dans cette perspective que le comptable René Bergeron a élaboré une méthode de comptabilité personnelle simple contenue dans un ouvrage intitulé LE CAHIER DES COMPTES qu'il vient de publier aux Editions Budget et qu'il vous propose comme outil de gestion financière personnelle.

Ne requérant que peu de temps, cette méthode comporte trois étapes distinctes mais indispensables. Dans un premier temps, on établira les prévisions annuelles de ses revenus et dépenses de façon à connaître l'état approximatif de sa situation financière pour la prochaine année. Dans une étape ultérieure, on inscrira au journal chaque semaine le détail de ses revenus et dépenses en prenant soin d'inscrire GLOBALEMENT ses menues dépenses selon une technique simple dans le but de se faciliter la tâche.

Finalement, on fera le résumé de ses revenus et dépenses dans le sommaire mensuel à partir du journal afin de pouvoir comparer ses résultats avec les objectifs que l'on s'est fixés.

De présentation simple, soignée et aérée, LE CAHIER DES COMPTES s'avère être l'ouvrage le plus facile à utiliser pour la bonne tenue de ses comptes.

LE CAHIER DES COMPTES est disponible au prix de 8,50$ dans les librairies, papeteries et tabagies. On peut également se le procurer par commande postale directement chez l'éditeur, sans coût additionnel.

Stallone • Spielberg
acteur réalisateur
SENSATIONNEL EXCEPTIONNEL
dans un même programme
pour sauvegarder son honneur, il devra combattre à nouveau... cette fois il connaîtra son plus redoutable adversaire!
L'OEIL DU TIGRE
2e FILM
Version Française de
ROCKY III

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

la vengeance des fantomes
v.f de
SYLVESTER STALLONE - TALIA SHIRE - et MR T dans le rôle de Clubber Lang
3e FILM VEN. et SAM. SEULEMENT
DEUX FILLES AU TAPIS
PETER FALK VICKI FREDERICK

De ven. à lundi
11 au 14 mai
La projection debute vers 8h00
Les 13 ans et moins sont admis gratuitement si accompagnés.
CINE-PARC
GRAND-PORTAGE
A la Jonction de la Route 20 et du Boul. Hotel de Ville
Riviere du Loup HORAIRE: 862-4141

PUBLICITÉ GRAPHITEK
UN OUTIL
DE COMMUNICATION
MARKETING GRAPHISME FINANCE
506 LAFONTAINE RIVIÈRE-DU-LOUP
TEL: 862-2602

VENTE 27ième anniversaire

Tirage de 2 vêtements de base par jour

BLOUSES
Poly-coton-manches courtes et 3/4 pour dames.
Rég.: 9.00 et 9.50

Pour **7.00$**
Vente anniversaire

ROBES
Pour dames
Novueautés printanières
Gr.: 5 ans à 24 1/2

20%
d'escompte

BAS-CULOTTE
Daisy Fresh
Taille universelle
Rég.: 1.40

Pour **.99**
Vente anniversaire

JUPES
Pour dames
Un lot à

15.$
Vente anniversaire

CHEMISES
Manches courtes, pour hommes. 14 à 17
Rég.: 11.00

Pour: **8.50**
Vente anniversaire

PANTALONS
Poly-coton-garçons et filles
Gr.: 4 à 14 ans
Rég.: 14.00

9.99
Vente anniversaire

BLOUSES
Pour fillettes
Rég.: 9.00

Pour **6.99**
Vente anniversaire

IMPERMÉABLE
(Trenchs)
Pour dames
Gr.: 5 à 20 ans
14 1/2 à 24 1/2
Nouveautés printanières
Rég.: $65.00 et plus

49.$ et plus
Vente anniversaire

10% et surtout de **20%** à **40%** d'escompte
Sur tout le stock en magasin

COUPE-VENT
Pour dames
Gr. P.M.G.
Rég.: 25.00 et 26.00

pour **19.$**

Bonne Fête Maman

PAPIER PEINT

(Tapisserie)
en magasin
et même sur
COMMANDE

20%

d'escompte

SUNWORTHY

La décoration ça se fait bien avec Sunworthy

Conseils pratiques sur la façon de sélectionner, mesurer et poser les revêtements muraux.

TOUS LES
TISSUS À DRAPERIES ET À TENTURES
En magasin

33 1/3%

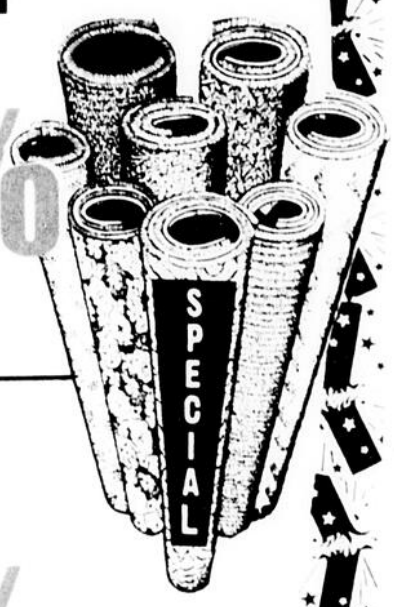
Vente anniversaire

PRÉLART

En magasin

30%

sur tous
les prélarts
en magasin



TAPIS

Tous les tapis
en magasin

20%

en réduction

HABITS

3 morceaux, pour hommes, rayé ou uni, bleu marin, ou gris.
Rég.: 200$
Pour:

125$

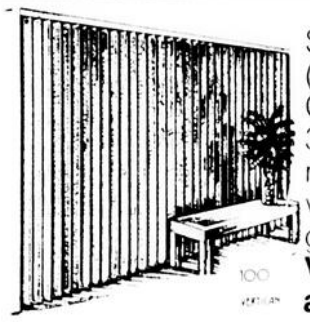
27ième anniversaire

STORES

Verticaux-Vertican

35%

de réduction



Sur commande (livraison 10 jours). Choix de plus de 350 couleurs et motifs et obtenez la valance gratuitement.
Vente anniversaire

STORES

Horizontal
Draco & Vertican

25% **de réduction**

PANTALONS

100% polyester
pour hommes
Gr.: 28 à 42
Couleurs assorties
Rég.: 30.$
Pour: **19.$**

Vente anniversaire

GILETS

Manches courtes
pour hommes.
Grandeur S.M.L.

Pour: **7.99**

27ième ANNIVERSAIRE

FETONS ENSEMBLE

UN MAGASIN BIEN DE CHEZ-NOUS POUR DES GENS DE CHEZ-NOUS

Ernest & Paul ltée

82, LAFONTAINE RIVIERE-DU-LOUP 862-6997

pharmacie brunet

CENTRE PHOTO
DÉVELOPPEMENT DE FILMS-COULEURS PROCÉDÉ C-41

	RÉG.	SPÉCIAL
12 poses	7.79$	3.97
15 poses	8.69$	5.57
24 poses	12.99$	8.17
36 poses	18.39$	11.77

C'EST BIEN PENSÉ!

Spéciaux valides jusqu'au 13 mai 1984
Valide sur place seulement

FIDGI
Eau de parfum
avec atomiseur
57 ml

15.00$

PAPIER MOUCHOIR *Florelle*

.75¢

CENTRUM FORTE
Vitamines 100
comprimés + 30 gratuites

6.99 ch.

SÉCHOIR À CHEVEUX
1250 watts

12.99

L'ORÉAL "EXCELLENCE"

5.99

CRÈME ÉPILATOIRE

11.89 ch.

DRISTAN

1.79

CENTRE DE PURIFICATION DE L'EAU

18.95

FER À FRISER

4.99 ch.

SHAMPOOINGS

3.69 ch.

BRUME ÉNERGISANTE

1.99 ch.

EUTHYMOL ET EUTHYMOL PROPYL

7.29 ch.

MAGNÉSIUM

5.69 ch.

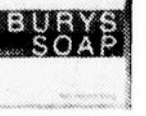
SHAMPOOING

2.39 ch.

SHAMPOOING

2.89 ch.

SAVON ALLENBURYS



2.99

CALUMINEX
Hépaby
Cellulase
100 comprimés

3.09 ch.

"SHEER SAVERS"

3.99

ANAIS ANAIS

27.50

SHAMPOOINGS

2.39 ch.

SECRET

2.19 ch.

NUTRI-DIÈTE

8.99 ch.

MONTCLAIR

.69

SIMILAC

31.95
la caisse

COUCHES LUVS

2.99 ch.

OUVERT LE DIMANCHE DE 10H00 À 17H00

Centre Commercial Rivière-du-Loup
LIMITE 3 PAR CLIENT

LIVRAISON GRATUITE, 867-2121
NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

Pharmacie brunet enr.

Le Jardin communautaire de Rivière-du-Loup, c'est le temps de réserver!

Depuis déjà 6 ans, le jardin communautaire existe à Rivière-du-Loup et offre à plusieurs familles et individus la possibilité de cultiver leurs propres légumes tout en se recréant. De plus, le jardin communautaire permet des contacts intéressants entre les jardiniers et de faire l'expérience d'une organisation communautaire dont ils sont responsables; ils peuvent s'impliquer et participer à son fonctionnement.

Le jardin communautaire est situé sur la rue Beaubien à environ 3 kilomètres du pont Couturier. Bien sûr, ce n'est pas comme un jardin dans notre cour, mais c'est beaucoup mieux que rien. En effet, le jardin communautaire répond aux besoins des locataires ou propriétaires qui ne disposent pas ou peu de terrain pour la culture. Il répond aux préoccupations de plus en plus importantes de gens qui veulent bien se nourrir en cultivant eux-mêmes leurs légumes. Enfin, l'automne venu, on prépare nos compotes et conserves qui nous réjouiront tout l'hiver en nous faisant économiser aussi sur notre épicerie. Le jardin communautaire offre différentes grandeurs de terrain à des coûts très abordables. Aussi contrairement à d'autres villes, celui de Rivière-du-Loup offre de grands espaces (ex. 50' x 75') ce qui vaut davantage le déplacement et augmente nos possibilités de faire des réserves.

C'est une invitation:

Si l'hiver nous a laissé un peu "rouillé" par le manque d'exercice et que l'été nous donne le goût de cultiver, réservez dès maintenant un terrain au jardin communautaire.

C'est une invitation non seulement aux spécialistes mais aussi aux débutants. Ceux-ci prendront conseil auprès de ceux dont le jardinage n'a plus de secret.

Parlez-en aussi à vos amis pour que plus de familles et individus bénéficient des avantages de faire leur propre jardin.

Pour devenir membre du jardin communautaire et avoir plus d'informations, communiquez aux numéros de téléphone suivants: 862-7502 ou 862-7098.

Premier film érotique strictement réservé aux adultes

EN 3 DIMENSIONS 18 ANS Adultes

de l'érotisme comme vous n'en avez jamais vu!

2E SEMAINE GRAND SUCCÈS

un Pensionnat très Spécial

un film de ELY WOOPER

avec J.P ARMAND YVAN SLOVE SYLVIE ESNAUD

2e film:
La maison des plaisirs.
Débutant à 7h30

Du 11 au 17 mai

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

CINEMA capitol 862 3419

Au-delà du mal, au-delà de notre univers
il existe un monde envahi par des extra-terrestres
où un jeune roi doit sauver son amour des griffes
d'un monstre et risquer la destruction de sa planète.

KRULL

en Version Française

KEN MARSHALL · LYSETTE ANTHONY
FREDDIE JONES FRANCESCA ANNIS

Columbia Pictures

Être au chômage n'est pas drôle.. mais se transformer en jouet afin de gagner sa vie, quelle horreur!

2E FILM

13 ans et moins $2.00
Carte obligatoire

Le joujou: 7h30
Krull: 9h10
11 au 17 mai

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

En ouvrant les yeux, il avait déjà sa façon de voir la vie.

D'après le roman de JOHN IRVING

14 ANS

L'histoire irrésistible, émouvante, tragique, d'un homme généreux et angoissé, au prise avec ses rôles de fils, d'amant, d'époux et de père.

Le monde selon Garp
THE WORLD ACCORDING TO GARP
avec ROBIN WILLIAMS
Un film de GEORGE ROY HILL

Le nouveau Woody Allen... intelligent, drôle, brillant, le meilleur depuis "Annie Hall". Alain Beverini - TF1

COMÉDIE ÉROTIQUE D'UNE NUIT D'ÉTÉ

WOODY ALLEN
MIA FARROW
JOSE FERRER
JULIE HAGERTY
TONY ROBERTS
MARY STEENBURGEN

14 ANS

Comédie érotique: 7h30
Monde selon Garp: 9h00

11 au 17 mai

abc Théâtre PRINCESSE SALLE 2
862 3291
Affiliation Ciné Agence

Inauguration du premier centre informatisé de renseignements téléphoniques sur le cancer au Canada

La Fondation Québécoise du Cancer a procédé le 1er mai à l'inauguration d'un nouveau service: un centre de renseignements téléphoniques sur le cancer. **INFO-CANCER.**

INFO-CANCER répond à vos questions portant sur les **types de cancer**, comme la leucémie qui affecte 35 enfants sur 100 atteints de cancer, le cancer du larynx qui nécessite parfois l'ablation de l'organe de la voix.

Saviez-vous aussi que les femmes de 40 ans et plus n'ayant jamais eu d'enfant sont plus susceptibles que d'autres d'avoir un cancer du sein?

INFO-CANCER c'est aussi des informations sur tous les **types d'examen** servant à déceler un cancer le plus tôt possible tel la [illegible] qui consiste à aspirer le liquide contenu dans une masse localisée dans le sein afin de vérifier si cette masse est cancéreuse.

INFO-CANCER, c'est également une source de renseignements **sur les causes reliées au cancer.** A titre d'exemple, les expositions solaires excessives et sans protection sont la principale cause du cancer de la peau. Le tabac associé à l'alcool augmente les risques d'un cancer du larynx.

INFO-CANCER répond à vos questions sur les **traitements.** Il n'y a pas de remède miracle mais lorsque la maladie est diagnostiquée assez tôt, plusieurs types de traitement sont possibles, comme la thermothérapie qui consiste à traiter le cancer par la chaleur à une température de 42° centigrade. Ce sont des ondes électromagnétiques qui sont transmises au patient par des applicateurs posés sur la peau.

INFO-CANCER donne des renseignements sur les statistiques du cancer au Québec. Chez l'homme, par exemple, les principaux sites de cancer sont la peau, les poumons, la prostate et les intestins.

INFO-CANCER possède aussi des informations permettant de diriger les malades et leur entourage vers des organismes d'aide matérielle et psychologique tels que services de transport aux centres hospitaliers qui se trouvent dans votre région, aide à domicile pour les personnes atteintes de cancer.

INFO-CANCER, est un service de la Fondation Québécoise du Cancer.

Pour joindre INFO-CANCER, vous composez: 5-C-A-N-C-E-R (522-6237) pour la région de Montréal et 1-800-361-4212 pour l'extérieur.

Une heureuse gagnante

Madame Madeleine Gagnon de Sainte-Claire de Dorchester est l'heureuse gagnante du deuxième prix, un voyage d'une semaine pour 2 personnes à Estoril au Portugal, attribué le 16 avril dernier dans le cadre de la promotion sur le Prêt personnel Desjardins.

On la voit ici recevant son prix de Monsieur Valois Fauchon, directeur de la Caisse Populaire de Sainte-Claire.

MAGASINEZ MAINTENANT ET ÉCONOMISEZ POUR LA FÊTE DES MÈRES!

DIMANCHE, 13 MAI, 1984

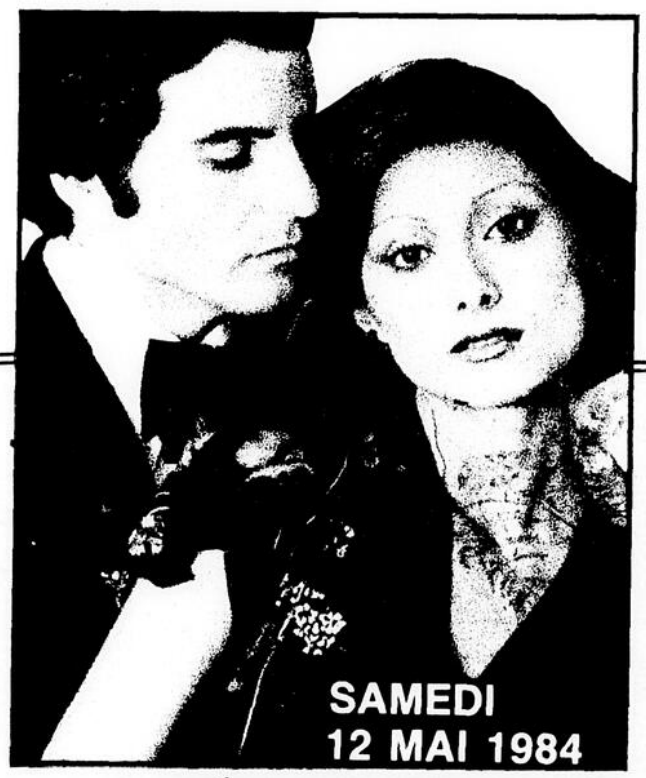
• BLOUSES
• PANTALONS
• JUPES

Sélection exceptionnelle de blouses, pantalons et jupes pour dames dans les plus nouveaux tissus et couleurs. Tailles pour dames et grandes grandeurs aussi disponibles. De très jolis cadeaux pour "Maman"!

EN VENTE MERCREDI 9 MAI JUSQU'AU SAMEDI 12 MAI, 1984.

Peoples

385 Lafontaine
Rivière-du-Loup



Élection de "Maman Piloup 84"

Tel qu'annoncé la Brasserie Piloup pour la première fois élira la "Maman Piloup 84". Le personnel et la direction sauront choyer l'heureuse gagnante.

A cette occasion, magnifique buffet froid:

Aspics au saumon
Pâté de foie
Assiette de hors-d'oeuvre
Oeufs farcis
Saucisses cocktail
Variété de salades
Variété de viandes froides
Fromages, fruits
Patates au four, mokas
Thé ou café inclus.

$7.95

brasserie Piloup

403 Lafontaine
Rivière-du-Loup
862-8228

Les entreprises agricoles de la Plaine Inc. propriétaires des Serres de la Plaine Enr. fête sa 10ème année d'implantation

Située au Rang A de St-Epiphane, les SERRES DE LA PLAINE dont la renommée s'étend d'une rive à l'autre, s'est méritée la confiance de sa clientèle par la qualité de ses produits et par la qualité d'un service personnalisé à nul autre égalé.

LES SERRES DE LA PLAINE UNE ENTREPRISE: basée sur l'entente et la collaboration, implantée dans la réalité sociale et économique de la région, qui comporte cinq serres et quatre entre-serres pour la production de plants de fleurs et de légumes aux multiples variétés et qui alimentent en tomates fraîches les marchés de la région. (Tomates sélectionnées et lavées manuellement).

Expertise qui s'appuie sur 10 ans de pratique:
D'ores et déjà notre expertise s'appuie sur dix années de pratique ce qui nous permet d'offrir un produit qui se distingue par une qualité supérieure.

Merci pour votre encouragement

Nous remercions tous ceux et toutes celles qui de près ou de loin ont contribué à favoriser l'implantation d'une entreprise dont nous sommes fiers collectivement. Nous sommes fiers d'avoir participer durant ces dix années à monter une entreprise qui génère une activité économique et de participer ainsi à la reprise tant espérée.

L'équipe des Serres de la Plaine vous renouvelle donc son invitation annuelle en ce dimanche de la Fête des Mères.
Au plaisir de vous accueillir nombreux.
Bon printemps.

MARIAGE
FAIRE-PART
COMMERCIAL
PHOTO ALAIN CÔTÉ ENR.
Un service à votre mesure
Photos Passeport
862-6116

La garderie, une expérience de vie pour l'enfant

L'Office des services de garde à l'enfance procédait la semaine dernière au lancement d'un instrument qui s'adresse à toute personne concernée par le développement de l'enfant, de la naissance à six ans: "La garderie, une expérience de vie pour l'enfant". L'édition de rodage datait de 1976 et les auteures, Denise Garon et Raquel Betsalel-Presser se sont employées à réviser l'ouvrage à la lumière des expériences acquises et des nouvelles connaissances dans le domaine. Maintenant présenté dans un format maniable et agréable à consulter, "La garderie, une expérience de vie pour l'enfant" comprend trois volets: L'âge de la recherche et de l'identification (de 1 mois à 24 mois), L'âge de la démarche vers l'autonomie (de 2 à 3 ans), et L'âge de la conquête de l'initiative (de 4 à 6 ans).

Pour les auteures, les éducateurs et les éducatrices en garderie possèdent maintenant suffisamment de recul et d'expérience pour mener une réflexion susceptible de les amener vers une analyse de leurs interventions pédagogiques. Voilà pourquoi cette nouvelle version se propose de favoriser l'auto-analyse et l'auto-évaluation du lecteur dans une perspective de croissance personnelle et professionnelle.

De plus, ce document peut être utilisé dans le but d'améliorer le niveau de communication entre les différents intervenants de la petite enfance. Grâce à cette ressource commune, éducateurs et parents pourront maintenir un esprit complémentaire à partir d'interactions quotidiennes avec le jeune enfant, de manière à favoriser le dialogue entre eux ainsi qu'une continuité entre les deux milieux de croissance. Cet outil peut servir pour les personnes impliquées dans des milieux hospitaliers, des cliniques, des classes maternelles, des terrains de jeux, des programmes récréatifs, et dans des programmes de formation et de perfectionnement du personnel destinés à la petite enfance.

Les trois volets de "La garderie, une expérience de vie pour l'enfant" sont disponibles dans les librairies de l'Éditeur officiel du Québec au coût de 6,95$ le volume.

NOUVEAU!
Réparation de toutes marques
Estimation gratuite
Travail et pièces garantis 3 mois
Atelier de réparation Radio TV (RDL) Enr.
1 rue Beaubien
Rivière-du-Loup
862-9629

Colorie, découpe, signe et offre cette carte à maman à l'occasion de la Fête des mères!

Souvenez-vous, le déjeuner de maman est gratuit si vous venez ensemble chez McDonald's® à la Fête des mères, le dimanche 13 mai

Restaurant McDonald's
234, Hôtel de Ville,
Rivière-du-Loup, 867-1515

(Déjeuner servi de 7h00 à 10h30)

J'M

PARLONS DENTS... PARLONS FRANC

Vérifiez votre quotient intellectuel en orthodontie

Comme c'est souvent le cas *en médecine et en* dentisterie, plusieurs questions et idées fausses circulent au sujet de l'orthodontie. Voici donc à ce sujet un questionnaire qui vous permettra de mettre rapidement à l'épreuve vos connissances en orthodontie. (Les réponses apparaissent plus bas).

1. Qu'est-ce que l'orthodontie?
2. Quel est le terme spécifique pour désigner des dents croches ou qui se chevauchent?
3. Pour quelles raisons les dents crochissent-elles ou se chevauchent-elles et quelles sont les causes des problèmes faciaux?
4. Pourquoi devrait-on remédier à une telle situation?
5. Quel spécialiste devrait traiter les malocclusions?
6. Quand le traitement devrait-il commencer?
7. Les appareils dentaires (broches) sont-ils toujours apparents?
8. Quelle est la durée d'un traitement?
9. Les résultats obtenus à la suite d'un traitement sont-ils permanents?
10. Quel est le coût d'un traitement?

Reponses:

1. L'orthodontie est une spécialité de la médecine dentaire qui comprend le diagnostic, la prévention et le traitement des irrégularités dentaires et faciales. Sur le plan pratique, l'orthodontie implique la conception, l'application et le contrôle d'appareils dentaires correcteurs, généralement des broches, dans le but de remédier à ce problème.

2. Malocclusion, un terme qui peut paraitre compliqué mais qui signifie simplement que les dents et les mâchoires ne fonctionnent pas *en harmonie.*

3. L'hérédité en est la cause principale. Malheureusement, on n'hérite pas toujours de dents et de mâchoires qui s'assortissent adéquatement. La perte de dents prématurée, les accidents aussi bien que le fait de sucer son pouce peuvent également engendrer des problèmes dentaires et faciaux.

4. Les dents croches ou qui se chevauchent sont difficiles à conserver et entraînent une articulation inadéquate. Cela peut causer l'apparition de maladies péridentaires, des caries et peut même mener à la perte des dents. L'orthodontie agit également sur le plan de l'esthétique en améliorant l'apparence des traits et des dents. Le traitement est particulièrement bénéfique aux adultes et aux enfants soucieux de leur apparence.

5. L'orthodontiste, un spécialiste ayant complété au moins deux années d'études spécialisées à la suite de son cours à l'école dentaire. Il est le mieux qualifié pour effectuer le traitement approprié.

6. Il n'y a pas d'âge fixe, tant chez l'adulte que chez l'enfant. Toutefois, il est recommandé que l'enfant soit examiné par un orthodontiste dès l'âge de sept ans. Cet examen permettra peut-être de déceler un problème non apparent aux yeux des parents. Un diagnostic rapide permet de débuter le traitement au moment opportun et ainsi sauver du temps et de l'argent.

7. Dans la plupart des cas, oui, bien qu'il existe de nouvelles techniques les rendant moins visible. Votre orthodontiste vous recommandera ceux qui conviennent le mieux à vos besoins.

8. La plupart des cas de malocclusion nécessitent un traitement d'un durée variant de un à trois ans. Les problèmes bénins peuvent être corrigés en quelques mois seulement et les cas plus complexes peuvent exiger un traitement allant jusqu'à cinq ans.

9. Les résultats du traitement sont permanents dans une forte proportion. Mais dans la mesure où chaque problème requiert une attention différente, il est possible que certains patients puissent avoir à porter des appareils temporaires à la fin du traitement proprement dit.

10. Les honoraires varient beaucoup, notamment selon la gravité du problème. Il est donc impossible de citer des montants sans avoir au préalable subi un examen complet et détaillé. Toutefois, l'amélioration des techniques employées et l'apparition de nouveaux matériaux font que les coûts de l'orthodontie ont grimpé moins vite que l'inflation.

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

Rien de plus facile, découpez ce coupon et vous

ECONOMISEZ 7.50 pour 24 mois

Je désire m'abonner au St-Laurent-Echo
pour une période de 12 mois ☐ **$18.50**
24 mois ☐ **$29.50**
à l'étranger 1 an $60.00 INCLURE VOTRE CHÈQUE OU MANDAT POSTAL

Votre nom: .....
Adresse: .....
.....
Code postal .....

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL Le St-Laurent-Echo

862-1774
Commandes téléphoniques acceptées
(nous acceptons vos frais d'appel)

CARTES DE CREDIT **VISA & MASTER CARD ACCEPTEES**
Numéro de votre carte **Date d'échéance**

Nouvel abonné ☐
Ancien abonné ☐

POSTEZ AU ST-LAURENT-ECHO
16, rue du Domaine Rivière-du-Loup G5R 4C3

Pour la Fête des mères, offrez un cadeau personnel choisi

Parmi les super spéciaux au comptoir des cosmétiques Uniprix Denyse Côté

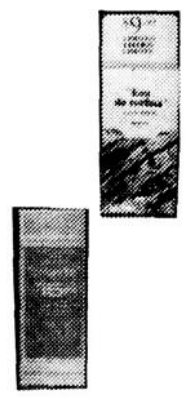
Cadeau: à l'achat de $7.00 et plus de produits **"Chantilly"** recevez une lotion hydratante ultra concentrée 160 ml, avec vitamines E et collagène.

À l'achat de $7.00 et plus de produits "Musk"
Recevez gratuitement
une lotion hydratante pour le corps de 220 ml. de Musk Houbigant.

SPÉCIAUX

Eau Calandre, vaporisateur
30 ml **$15.00**

Eau de Rochas
Atomiseur 28 ml **$9.50**



50% **sur tous les produits Farouche** (Nina Ricci, en magasin)

20% **d'escompte sur tous les parfums à prix régulier dans les marques aussi réputées que:**
Nina Ricci (Air du temps, Fleurs de Fleurs)
Paco Rabanne (Calandre, Metal)
Rochas (Madame, Femme, Eau de Rochas mystère)
Anaïs Anaïs
Christian Dior
Worth (Je reviens)
Coty, Houbigant

À toutes les mamans, Joyeux anniversaire

UNIPRIX

DENYSE COTE
298 Lafontaine, Rivière-du-Loup, 862-7042

OUVERT
DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9h.A.M. - 21h. P.M.

Emballage gratuit

La Fête des Mères aux Serres de la Plaine, une tradition qui se renouvelle à chaque saison depuis 10 ans

Pour un grand nombre de familles de la région de Rivière-du-Loup, de Trois-Pistoles, de l'Isle-Verte et même du Témiscouata, une façon agréable de célébrer la FÊTE DES MÈRES, c'est de sortir un peu de chez soi et de profiter des premiers beaux jours du printemps, voir du monde, des arbres, des fleurs.

De l'avis de tous, c'est bien tout ça que l'on retrouve aux SERRES DE LA PLAINE, dimanche de la Fête des Mères. En effet, dès l'heure du midi, quelques centaines de familles venant de toutes parts, se dirigent vers le Rang A, de St-Epiphane, dès l'heure du midi.

Cette manifestation particulièrement recherchée au cours des années se déroulera donc pour sa dixième année.

Une journée où l'on pourra se retrouver et se promener à tête reposée dans une multitude de variétés de fleurs, de potées fleuries, d'arbres et d'arbustes de toutes sortes.

Des aires de visite et de détente ainsi qu'un espace de jeux pour les enfants ont été aménagés pour permettre à chacun et à chacune de profiter pleinement de la journée. L'on pourra se désaltérer sur place, puisque des rafraîchissements seront servis dans l'après-midi, agrémentés de nombreux tirages.

Bienvenue à tous.

L'équipe des Serres

Le chiendent, espèce difficile à contrôler

Ce printemps, des milliers de cultivateurs canadiens vont faire la lutte au chiendent, mauvaise herbe vivace de contrôle difficile qui, si on la néglige, peut exercer des effets désastreux sur les cultures et leur rendement.

"Pour les cultivateurs dont les champs sont infestés de chiendent-et ils sont légion-, c'est sûrement un problème d'importance redoutable", au témoignage de M. Claude Lapointe, expert en mauvaises herbes de Monsanto. A moins de le combattre, le chiendent peut diminuer de plus de la moitié les rendements, de préciser ce spécialiste.

Il signale que cette espèce est largement répandue partout au pays et infeste plus de 12 millions d'acres de terres agricoles au pays.

Comme il explique, "Le chiendent peut se reproduire par la graine, mais la principale raison de sa prolifération est son réseau étendu de rhizomes souterrains. De fait, s'il n'est pas dérangé, un seul et unique plant de chiendent peut produire en un an plus de 135 mètres (450 pieds) de nouveaux rhizomes et émettre plus de 200 pousses distinctes qui disputent à la culture l'eau, le soleil et les principes nutritifs".

Les façons culturales comme le sarclage aggravent simplement le problème puisqu'elles tronçonnent les rhizomes et les répandent dans tout le camp, d'ajouter Claude Lapointe.

Bien des cultivateurs, selon ses précisions, se sont rendus compte que l'herbicide non sélectif Roundup, appliqué au feuillage, est un des moyens de traitement les plus efficaces pour contrôler le chiendent.

"Roundup met à profit le phénomène biologique selon lequel les éléments nutritifs et les autres substances s'acheminent partout dans la plante--et il étend ainsi son efficacité à toutes les parties de la mauvaise herbe traitée. Appliquée au feuillage du chiendent en croissance active, au stade voulu de son développement, l'herbicide s'achemine partout dans la mauvaise herbe, y compris dans les racines souterraines, et il contrôle ainsi la plante tout entière et l'empêche de repousser à partir des rhizomes", signale-t-il.

En terminant, il souligne que Roundup n'exerce pas d'effet résiduel dans le sol de sorte qu'il n'y reste pas pour restreindre le choix des cultures. "Chose certaine, laissé à lui-même, le chiendent peut abaisser gravement les rendements".

TRANSPORT EN COMMUN
Avis aux personnes intéressées

Pour connaître vos besoins de déplacements d'une manière plus précise et ajuster les circuits d'autobus en conséquence, nous souhaitons connaître vos besoins; compléter, découper et nous retourner ce coupon le plus tôt possible s'il vous plaît.

Point d'origine: _____

Destination: _____

Suggestion: _____

N'oubliez pas les renseignements suivants:

Nom: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____

Faire parvenir à:
Autobus C. Mailloux R.D.L. Inc.
329 rue Témiscouata
Rivière-du-Loup, G5R 2Y9

Les Serres de la Plaine Enr.

LES SERRES DE LA PLAINE ENR. 10ième ANNIVERSAIRE

La promesse d'un printemps coloré

et d'un été savoureux depuis déjà **10 ans**

Ouverture officielle:
DIMANCHE 13 MAI '84

Nombreux prix de présence
Rafraîchissements servis
Traditionnel concours
fête des mères, fête des maires

Spéciaux d'ouverture: **50%** **sur une grande variété de plantes vivaces.**

AVEC TOUT ACHAT DE $10.00 obtenez une plante vivace, gracieuseté des Serres de la Plaine.

Points de vente durant la saison:

-Kiosque à Rivière-du-Loup: Stationnement du Centre commercial, en face de chez McDonald's.

-Kiosque à Trois-Pistoles: Au Libre Service D'Auteuil.

Les Serres de la Plaine Enr.
St-Epiphane
862-1934

Chiens et chiots toujours en forme

Vous souhaitez longue vie à votre chien bien-aimé? Faites donc attention de choisir la bonne boîte de nourriture, car chaque étape de sa vie exige l'absorption de différents éléments nutritifs.

Les propriétaires de chien savent aujourd'hui qu'en s'occupant de bien nourrir leur chiot au fur et à mesure que ses besoins alimentaires se modifient, ils réduiront d'autant le risque de problèmes de santé éventuels. De surcroît, le propriétaire averti sait qu'un chien qui commence à vieillir--à partir de sept ans environ-a des besoins nutritifs différents encore de ceux d'un chien moins âgé.

Un chiot en pleine croissance nourri de viande de boeuf de première qualité suit en fait un régime déséquilibré susceptible de provoquer une carence en calcium. Puisque les chiots ont besoin d'une quantité de protéine qui représente le double de celle dont il convient de nourrir un chien plus mûr, il va de soi qu'une nourriture conçue pour remplir leurs besoins alimentaires est le seul choix valable pour cette période critique de leur développement.

Tout comme les jeunes enfants, dont les besoins alimentaires diffèrent de ceux de l'adulte...les chiots ont d'autres besoins nutritifs que le chien plus âgé. Quelque chose qui aidera à prolonger la vie de votre chien, c'est de consommer de bons éléments nutritifs à chaque étape de sa croissance. Le Puppy Plus du Dr. Ballard's est conçu pour les chiots, le Older Dog Formula est pour les chiens âgés de plus de 7 ans.

Alors qu'il est conseillé de nourrir les chiens adultes de 4,8 grammes de protéines par kilo de poids, les chiots ont besoin de 9,6 grammes par kilo. De plus, le chiot doit consommer au moins quatre repas par jour à des intervalles aussi régulièrement espacés que possible; à six mois, on le limite déjà à deux repas quotidiens. Des tests scientifiques démontrent qu'entre 1 an et 18 mois ses besoins nutritifs diminueront de moitié.

Dès sept ans, le chien peut souffrir de problèmes digestifs et de maladies cardiaques. C'est le moment d'adapter son régime à la vie moins active qu'il commence à mener. Si les chiots ont besoin de nourriture spécialement préparée, il en va de même pour les chiens plus âgés et moins actifs.

Le moyen le plus simple, le plus sûr et le plus économique de nourrir convenablement soit un chiot en pleine croissance soit un chien adulte, moins actif de sept ans c'est à l'aide d'un aliment pour chiens préparé par des experts et vendu en boîte de conserve sur le marché. Jusqu'à présent, il fallait acheter une telle nourriture dans des magasins spécialisés, mais depuis peu, le Dr. Ballard's Special Diets (Régimes Spéciaux) se vend au supermarché, avec Puggy Plus pour les chiots et un mélange pour chiens plus âgés (For Older Dogs).

Le Puggy Plus du Dr. Ballard's contient non seulement les protides indispensables au chiot, mais aussi les vitamines et minéraux qui fortifient les os en croissance. Pour obtenir un bon goût de viande, le Dr. Ballard's contient tout d'abord de la viande fraîche. Et c'est le seul aliment pour chiots sans préservatifs.

Le Dr. Ballard's For Older Dogs est composé exprès pour les besoins nutritifs nettement inférieurs d'un système digestif fragile. Sa plus basse teneur en protéines le rend plus digeste tout en contenant autant de vitamines et de minéraux que le mélange pour chiots.

Votre chien vivra plus heureux et plus longtemps si vous lui donnez une alimentation convenant à chaque étape de son développement. Les aliments spécialisés pour chiens offrent un régime alimentaire équilibré du plus jeune âge de l'animal jusqu'à la vieillesse.

Les 13, 14, 15 juillet la foire régionale de l'agneau

par la Fédération de l'UPA du Bas-Saint-Laurent.

En 1984, "on ne garde plus les moutons" on fait de l'élevage spécialisé. Pour renforcer cette affirmation, plusieurs intervenants en production ovine ont décidé de créer un festival annuel. L'événement aura deux objectifs: la promotion de l'agneau et la promotion touristique de l'Est du Québec.

Une foire régionale de l'agneau suscitera des retombées aux niveaux économique, agricole, culturel et touristique. C'est un excellent moyen de communication pour créer des liens entre les producteurs, commerçants, consommateurs et la population en général. Ça va permettre de promouvoir la viande d'agneau de l'Est du Québec identifiée "AGNEST" et les autres sous-produits: laine, peau, etc.

Avec les 10 000 brebis et une centaine de producteurs, la région Bas-Saint-Laurent - Gaspésie est la plus importante productrice ovine du Québec.

Programme des activités du festival

-visite de bergeries; -démonstrations de découpe de viande; -technique de tonte; -informations techniques sur l'élevage; -diaporama; -méchoui tous les jours; -spectacle de chiens de berger; -bain des agneaux; -concours d'art culinaire; buffet gastronomique.

La plupart des activités se dérouleront à Trinité-des-Monts.

En plus des activités concernant spécifiquement la production ovine, vous pourrez assister à des spectacles d'artistes régionaux, à un feu d'artifice et bien d'autres activités permanentes.

Concours d'art culinaire

Si vous avez des recettes ou des petits trucs pour apprêter l'agneau faites nous les parvenir le plus tôt possible car ils serviront à la rédaction d'un livre de recettes sur l'agneau. S'il vous plaît, faites nous les parvenir avant le 18 mai 1984.

Des prix seront décernés aux trois meilleures recettes. Pour obtenir de plus amples informations, Brigitte Fortin, Syndicat des producteurs d'ovins du Bas-Saint-Laurent, 284 rue Potvin, Rimouski, 723-2424 ou Lucette Mailloux: 779-2098.

MONROE

VENTE

ACHETEZ UN AMORTISSEUR RADIAL-MATIC* OU MAGNUM HANDLER*, VOUS RECEVREZ LE DEUXIÈME À 1/2 PRIX†

VOILÀ UNE VRAIE AUBAINE! Achetez un Radial-Matic, notre meilleur amortisseur pour voitures, ou un Magnum Handler, notre meilleur amortisseur pour camionnettes, et vous recevrez le deuxième amortisseur à moitié prix. Oui, vous bénéficierez d'un rabais de 50% sur le deuxième amortisseur. Sensationnel! Profitez de cette offre Monroe. Chez tous les dépositaires participants et arborant cette affiche. Faites vite!

VENTE 1/2 PRIX

avant le 12 mai

† Rabais de la moitié du prix courant suggéré par le fabricant. Les prix peuvent varier légèrement.

Monroe Auto Equipment
Une division de Tenneco Canada Corp. ®
M.C. de Monroe Auto Equipment Company ® U.T.

SPÉCIALISTE EN SUSPENSION

McPHERSON

15% DE RABAIS SUR **McPHERSON**

GARANTIE À VIE PAR ALIGNEMENT GAGNON INC.

Centre de Pneus Lafontaine

ALIGNEMENT GASTON GAGNON inc.

431, Lafontaine Rivière-du-Loup

Tél.: 862-9133

Super vente

peinture laurentide

SUPER LATEX SEMI-LUSTRE
INTÉRIEUR. Lustre moyen, durable et facile d'entretien. De plus les outils se nettoient à l'eau après application.
PAS PLUS QUE $19.95 LE 4 LITRES
SUPER BLANC 514-400

SUPER LATEX VELOUTÉ
INTÉRIEUR. Peinture d'un fini velouté qui rehausse la décoration de votre salon, boudoir ou chambre à coucher.
PAS PLUS QUE $16.95 LE 4 LITRES
SUPER BLANC 514-100

ÉMAIL ALKYDE SEMI-LUSTRE
INTÉRIEUR. Fini d'un faible lustre qui lui donne une apparence très riche. ODEUR MINIMUM, durable et très lavable.
PAS PLUS QUE $19.95 LE 4 LITRES
SUPER BLANC 515-400

Duro-Tone
LATEX MAT INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR
Très bonne valeur pour ce prix de PROMOTION
PAS PLUS QUE $11.95 LE 4 LITRES
BLANC 501-415

Duro-Tone
SEMI-LUSTRE ALKYDE
INTÉRIEUR. Lavable et durable, recommandé pour les surfaces d'entretien facile à un prix très modique.
PAS PLUS QUE $13.95 LE 4 LITRES
BLANC 501-540

TOUT UN CHOIX!

TOUT UN CHOIX!

DÉCORATION 91 INC.

327 Lafontaine
Rivière-du-Loup
862-3535

LA PAGE COMMERCIALE

Vous avez sans doute visité le nouveau et spacieux local du magasin Tissus Loubel Enr., situé au 289 rue Lafontaine, Rivière-du-Loup. Madame Louisette Lebel, propriétaire de ce magasin, pose devant l'étalage des laines assorties de Phildar. Les dames et demoiselles auront plaisir à magasiner chez Tissus Loubel soit pour du matériel à la verge, laines de toutes sortes, patrons, accessoires, etc...

La Boutique Pavane du Centre Commercial de Rivière-du-Loup a fait peau neuve et c'est avec plaisir que Mme Lise D'Amours gérante vous invite à venir souligner l'événement en vous offrant un très grand choix de chaussures pour dames. Il est à noter que Mme D'Amours possède 10 ans d'expérience dans la vente de chaussures, elle saura vous conseiller adéquatement sur votre choix.

Mme Gaétane Lebel, chef de section à votre magasin La Baie du Centre Commercial de Rivière-du-Loup vous invite à venir la rencontrer au département pour homme ou à la Boutique 317. Avec sa grande expérience elle vous accordera toute l'attention nécessaire pour que votre ensemble soit le mieux approprié pour vous messieurs. Sa jovialité, sa bonne humeur et son excellent goût vous inciteront à revenir chez La Baie.

Choix de camionnettes TOYOTA 84

Automobile Rivière-du-Loup LTEE

ACCEPTONS ÉCHANGE
Recherchons voitures usagées surtout Pick-up 4 x 4 et 4 x 2.
FINANCEMENT DISPONIBLE

7, Côte St-Jacques, Rivière-du-Loup. 418-862-9517

Concours Fête des Mères

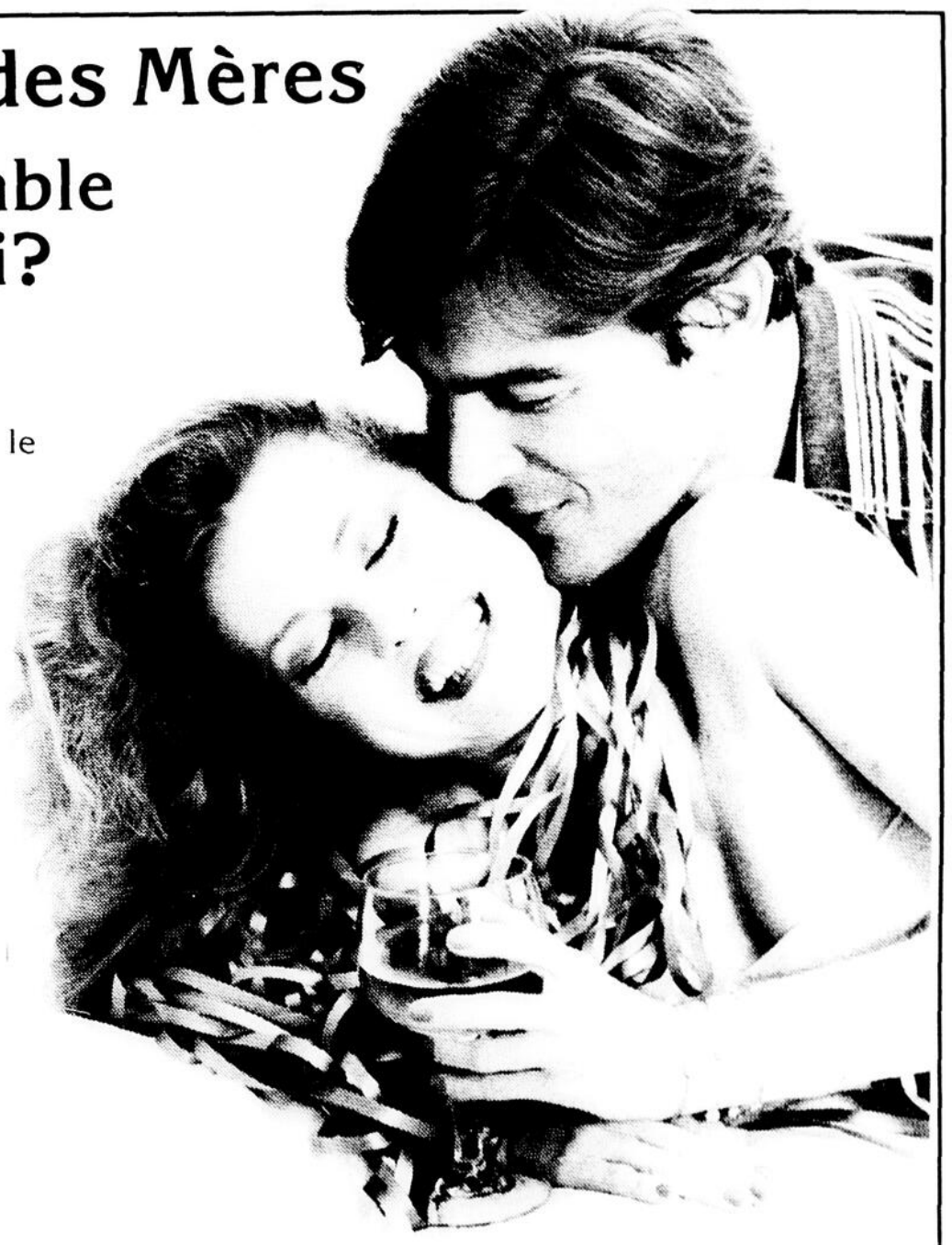
Ma mère est formidable Dites-moi pourquoi?

Ecris une lettre nous la décrivant

Viens déposer ta lettre dans le baril prévu à cette fin dans le mail et

Samedi le 12 mai à 13 heures

Dévoilement des Mères de l'année '84 elles se mériteront
5 repas gastronomiques dans un chic restaurant, valeur jusqu'à $100. chacun.



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

Centre Commercial Rivière-du-Loup
298 Boul. Theriault

METRO

Bonne fête à

***ROSBIF DE PALETTE** coupe ordinaire
95¢ /lb
2,09 /kg

***ROSBIF DE CÔTES CROISÉES**
1,65 /lb
3,64 /kg

La fraîcheur,

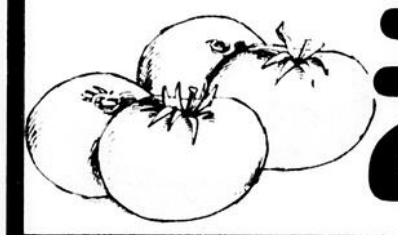
BROCOLI Produit des États-Unis, gr. 18
59¢ ch.

***BIFTECK DE CÔTES OU ROSBIF DE CÔTES** avec os de dos
2,95 /lb
6,50 /kg

***ROSBIF DE PALETTE** coupe Européenne
1,15 /lb
2,54 /kg

BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE
1,95 /lb
4,30 /kg

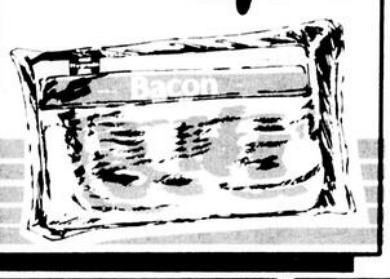
****TOMATES ROSES** Produit de l'Ontario, Canada no. 1
1,19 /lb
2,62 /kg



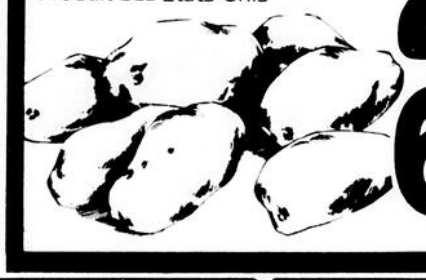
SAUCISSES PORC/BOEUF MÉRITE surgelées
95¢ /lb
2,09 /kg

FOIE DE BOEUF EN TRANCHE pelé, déveiné, produit des É.U., emballé sous vide, surgelé
1,28 /lb
2,82 /kg

BACON SANS COUENNE HYGRADE tranché 500 g
1,79



POMMES DE TERRE NOUVELLES Produit des États-Unis
29¢ /lb
64¢ /kg



SOC DE PORC FRAIS désossé roulé
1,55 /lb
3,42 /kg

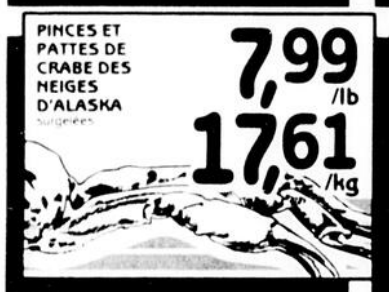
JAMBON MIGNON MÉTRO prêt-à-manger
2,98 /lb
6,57 /kg

BOLOGNE ORDINAIRE OU CIRÉ MÉRITE morceau 1 kg et plus
1,18 /lb
2,60 /kg

GÂTEAU ÉTAGE SARA LEE surgelé saveurs variées bte 569 g
1,19

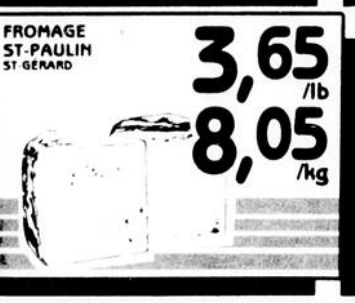
JUS D'ORANGE CONCENTRÉ MINUTE MAID surgelé régulier, avec plus de pulpe cont. 355 mL
1,29

PINCES ET PATTES DE CRABE DES NEIGES D'ALASKA surgelées
7,99 /lb
17,61 /kg

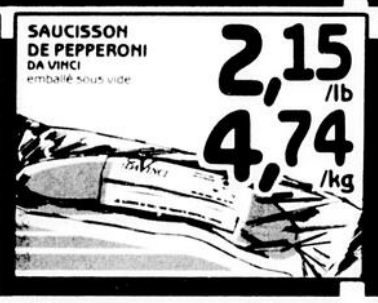


ÉPAULE PICNIC DE PORC FUMÉ MÉTRO désossé prêt à servir
2,49 /lb
5,49 /kg

FROMAGE ST-PAULIN ST-GERARD
3,65 /lb
8,05 /kg



SAUCISSON DE PEPPERONI DA VINCI emballé sous vide
2,15 /lb
4,74 /kg



CREVETTES CUITES NETTOYÉES MATANE surgelées sac 200 g
2,99

*Coupe provenant de boeuf Canada catégorie "A"

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

On connaît not' monde

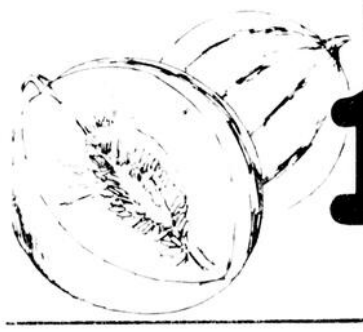
toutes les mamans!

METRO

on l'offre à not'monde.

FRAISES
Produit de la Californie
69¢ chop.

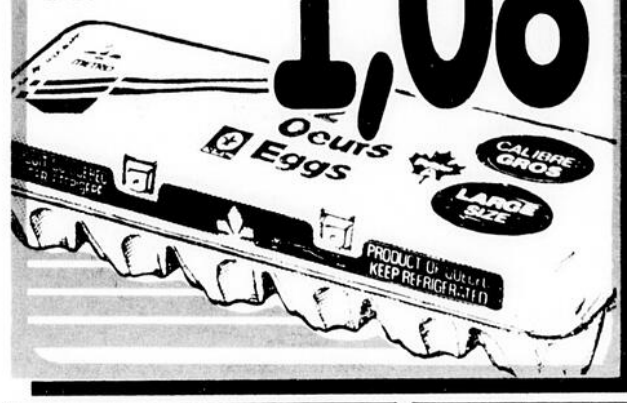
MELON MIEL
Produit des États-Unis
69¢ /lb
1,52 /kg



OFFREZ DES FLEURS À VOTRE MÈRE!

ROSIERS	BÉGONIAS	COLEUS	CHRYSANTHÈMES
POT 6"	POT 6"	POT 6"	POT 6"
9,89 ch.	5,99 ch.	5,89 ch.	6,29 ch.

OEUFS
Calibre gros, Canada «A», 1 douz.
1,08



CIGARETTES
MARQUES POPULAIRES
cartouche 200, format régulier format king
12,89

TABAC À CIGARETTES
MARQUES POPULAIRES
cont. 200 g
5,89

SOUPE
AYLMER
tomates, légumes, bte 284 mL
3/87¢

EAU MINÉRALE
MÉTRO
bouteille 750 mL
2/87¢

BOISSON
ROUGEMONT
saveurs variées, cont. 1,8 Litre
99¢

JUS DE LÉGUMES
V-8 CAMPBELL
paquet 6/170 mL
1,59

MAÏS
NIBLETS
à grains entiers, Canada de fantaisie bte 341 mL
59¢

PÂTE DENTIFRICE
COLGATE
gel, saveur ordinaire ou menthe, tube 100 mL
89¢

JUS BOISSON
McCAIN
orange, pomme, saveurs variées, paquet 3/250 mL
99¢

MÉLANGE À GÂTEAU
DUNCAN HINES
saveurs variées, paquet 520 g
1,19

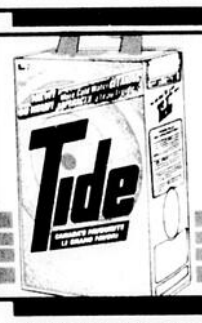
DÎNER MACARONI AU FROMAGE
KRAFT
paquet 225 g
2/89¢

PÂTES ALIMENTAIRES
LANCIA
macaroni coupé, spaghetti, spaghettini, paquet 500 g
59¢

JUS DE POMMES
ST-HILAIRE
bouteilles 1,36 Litre
99¢

SAUCE POUR SANDWICHS CHAUDS
ESTA
bte 400 ML
2/1,00

DÉTERSIF EN POUDRE
TIDE
bte 12 Litres
7,99



BISCUITS
DAVID
Tartes aux fraises, Feuille d'érable, paquet 400 g
1,39

CHAMPIGNONS
SLACK
morceaux et pieds, bte 284 mL
79¢

BOISSON GAZEUSE
SEVEN-UP
DIÈTE SEVEN-UP
bouteilles consignées 6/750 mL
3,89

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro participants du lundi 7 mai au samedi 12 mai 1984 jusqu'à 17h00. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

METRO

coop

MAGASIN COOP
RIVIERE-DU-LOUP
298 Blvd Thériault

Mon choix ✓

SURVEILLEZ NOTRE CIRCULAIRE

Spéciaux en vigueur les
8, 9, 10, 11 et 12 mai 1984

Bonne Fête Maman

Margarine dure
"Parkay"
Bte de 1.36 kg **2.19**

Lait évaporé
"Crino"
Bte de 385 ml
59¢

Rôti de haut de côtes
Semi-désossé
Canada A
2.27 kg
1.03 lb

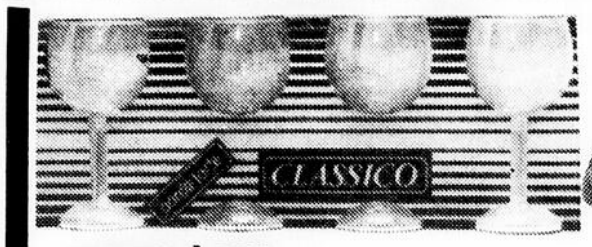
Café instantané
"Chase & Sanborn"
Bocal de 293 g **3.99**

Tomates de serre
Canada no 1 Ontario
2.31 kg **1.05 lb**

coop

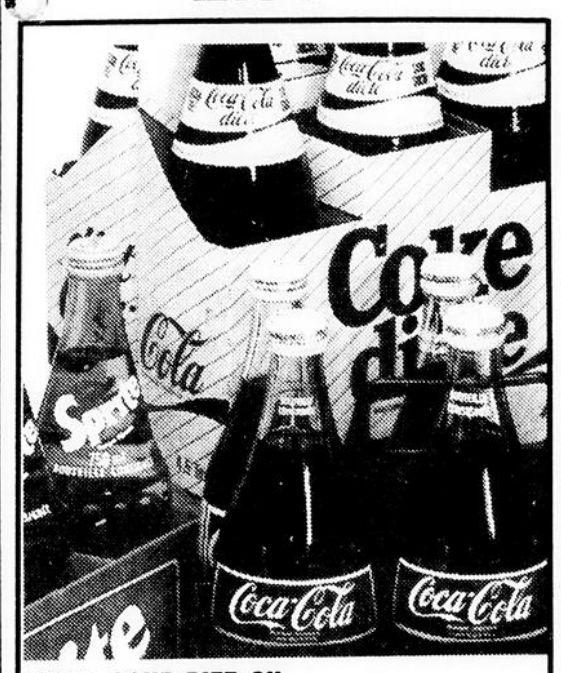
MAGASIN COOP RIVIERE-DU-LOUP

298 Blvd Thériault



VERRES À VIN
FORMAT DE 4

2.99



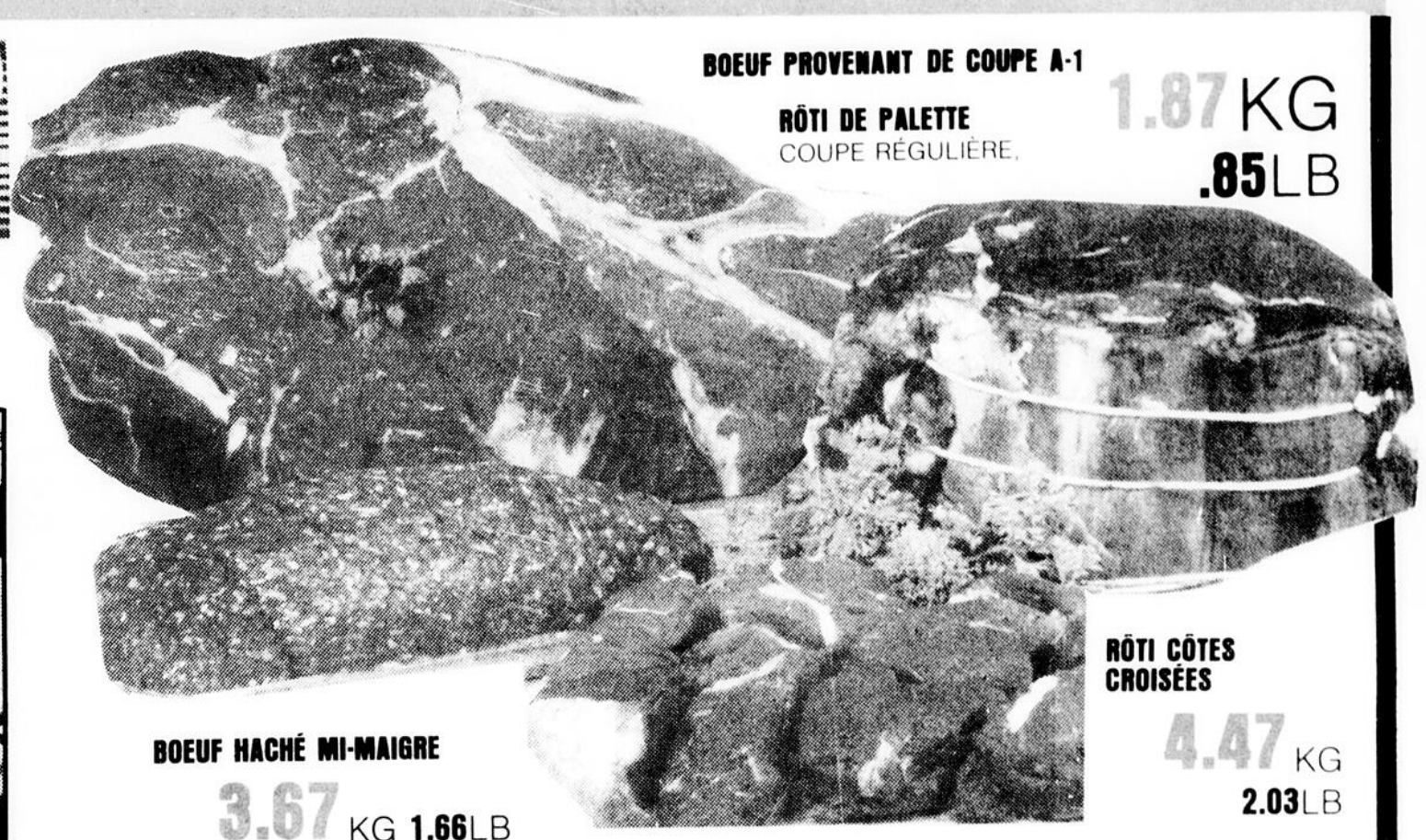
COKE, COKE DIET OU SPRITE
CAISSE FAMILIALE DE 6 BOUT., CONS. DE 750 ML

6/3.59 PLUS DÉPÔT

BOEUF PROVENANT DE COUPE A-1

RÔTI DE PALETTE
COUPE RÉGULIÈRE.

1.87 KG
.85 LB



BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE

3.67 KG **1.66** LB

RÔTI CÔTES CROISÉES

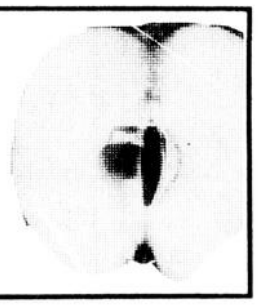
4.47 KG
2.03 LB

JUS D'ORANGE
"NIAGARA" 355 ML

.59

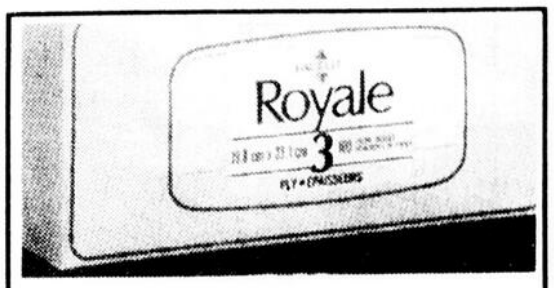
POMMES McINTOSH
CELLO 5 LBS, PRODUIT DU QUÉBEC. CANADA NO. 1

1.89



PRÉPARATION DE FROMAGE
SINGLES "KRAFT", (24 TRANCHES), CELLO 500 G

2.79



PAPIER-MOUCHOIRS
FACELLE ROYALE, AMANDE, BLANC OU JAUNE

.79

EAU MINÉRALE
MONTCLAIR, MINERAL WATER, BOUTEILLE 750 ML BOTTLE

.69

PÂTES ALIMENTAIRES "CATELLI", MACARONI COUPÉ, SPAGHETTI, SPAGHETTINI, BTE DE 2 KG

1.99

CHAMPIGNONS
RIVIERA TIGES ET MORCEAUX BTE DE 284 ML

.69

BAS DE NYLON ONE SIZE

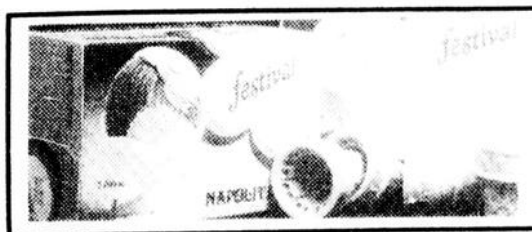
.59 LA PAIRE

SHAMPOOING
225 ML BALANCE

1.99

CROUSTILLES HUMPTY DUMPTY
SAVEURS: NATURE OU BARBECUE, SAC 200G

1.19



CRÈME GLACÉE
CHOIX DE SAVEURS, FESTIVAL, 3 LITRES, ASS.

1.69 BTE

FROMAGE BRICK
BEAUCE, 375 GR

1.99

LE TARTINE
BEAUCE, 500 GR

2.59

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS!
SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 12 MAI 1984
LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

AH!! vous dirais-je maman

LES SUPERMARCHÉS proVigo

GLACES À L'EAU
saveurs assorties
Popsicle

boîte de 12 × 75 ml **1.69**

GÂTEAUX «FÊTE DES MÈRES»
Belle Époque
(DISPONIBLE DANS CERTAINS MAGASINS)

emb. de 450 g **1.99**

CRÈME FRAÎCHE
15%, Laval ou Cité

cont. de 500 ml **.99**

BOISSONS GAZEUSES
choix de saveurs, Crush ou «ginger ale», Pure Spring

bouteille consignée de 750 ml **6/2.99**

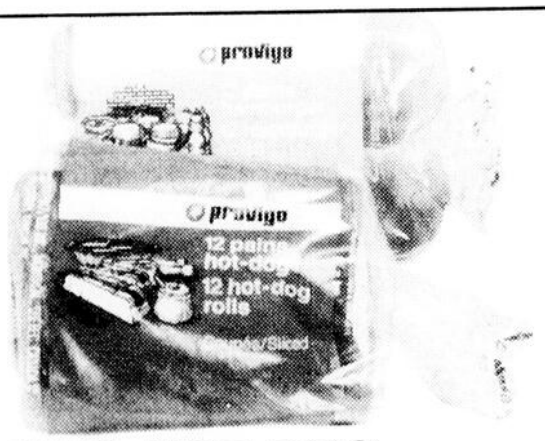
CROUSTILLES
Étiquette Rouge
ordinaires ou ondulées

sac de 200 g **.99**

CIGARETTES
Étiquette Rouge
Fabriquées avec du tabac canadien 100% de Virginie

Avis
Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croit avec l'usage. éviter d'inhaler

cartouche de 200 **11.99**



PAINS HOT-DOG
ou hamburger, Provigo

emb. de 12 **.89**

SAUCISSES FUMÉES PROVIGO

emb. de 450 g **1.29**

BRIQUETTES DE CHARBON DE BOIS
Étiquette Rouge

sac de 4,54 g **2.98**

LA PREUVE EST FAITE!

LES FAITS

Provigo a toujours su defier la concurrence en maintenant sa politique de bas prix.

Etant avantageusement favorise par son importance dans le milieu des marches quebecois. PROVIGO profite donc d'un immense pouvoir d'achat lui permettant d'offrir les meilleurs prix a sa clientele.

MARGARINE DURE La Québécoise emb. de 454 g .49	**KETCHUP** Heinz bout. de 750 ml 1.75	**ESSUIE-TOUT** White Swan emb. de 2 roul. .87	**CAFÉ** instantané, Maxwell House bocal de 283 g 4.75	**SUCRE BLANC** granulé, Marie Perle emb. de 2 kg .99
MAÏS EN GRAINS de fantaisie, Niblets boîte de 341 ml .59	**NOURRITURE POUR CHATS** Purrr boîte de 170 g .23	**CHAMPIGNONS** en morceaux, Elbee boîte de 284 ml .69	**COUCHES PAMPERS** Super absorbantes emb. de 60 9.69	**JUS DE POMMES** St-Hilaire bocal de 1,36 L .97
JUS DE TOMATES Heinz boîte de 1,36 litre .95	**DÉTERSIF** pour la lessive, ABC boîte de 2 kg 2.69	**MOUTARDE** Schwartz bocal de 500 ml .89	**TOMATES** HEINZ boîte de 796 ml .69	**DÉTERSIF** pour la lessive, Tide boîte de 2,4 kg 3.47
MACARONI AU FROMAGE Catelli boîte de 225 g .39	**SOUPE** aux tomates, Aylmer boîte de 284 ml .33	**CÉRÉALES** Corn Flakes de Kellogg's boîte de 675 g 1.69	**JUS D'ORANGE** surgelé, KENT boîte de 341 ml .79	**SAUMON KETA** Tea Rose boîte de 220 g .99

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

OFFRES SPECIALES

Disponible seulement dans les supermarchés Provigo participants

$10.00 DE RABAIS
sur téléphone
UNITEL
ou
LP 206 S

CETTE OFFRE EST VALIDE TANT QU'IL Y EN AURA

$20.00 DE RABAIS
SUR LE TÉLÉPHONE
PANASONIC
$39.95 ~~$59.95~~

MODELE MONOPIECE DE FORMAT UNIQUE
INTERRUPTEUR VOLONTAIRE DE L'EMISSION
RECOMPOSITION AUTOMATIQUE DU DERNIER No

CETTE OFFRE EST VALIDE TANT QU'IL Y EN AURA

LES SUPERMARCHÉS **provigo**

Une fête des mères réussie!

Par une belle journée de mai, un brunch pour la fête des mères est une excellente façon de lui dire merci. Ajouter quelques fleurs pour égayer la table que vous aurez dressée avec tant de soins.

Les crêpes sont toujours très appréciées en toute occasion. Alors servez à votre mère ce petit festin tant mérité. Une pâte à crêpe faite à partir de fécule de maïs, au goût délicat d'oeufs et à la texture si légère que vous voudrez vous en servir comme base à toutes vos crêpes. Les crêpes peuvent être utilisées en tout temps. Vous n'avez qu'à les préparer à l'avance, les envelopper puis les congeler.

La délicieuse préparation au poulet et au brocoli vous donne une consistance lisse, riche et crémeuse grâce à la mayonnaise.

Pour accompagner les crêpes une salade aux mandarines et aux amandes égayera avec ses couleurs vives, aussi bien le repas que les appétits. Celle-ci est composée de laitue romaine, d'épinards, de mandarines et d'amandes, le tout arrosé d'une vinaigrette à l'estragon tout simplement délicieuse.

Avec ces quelques suggestions vous ajouterez beaucoup de joie et de bonheur en cette journée qu'elle appréciera sûrement.

Mélange à crêpes à la fécule de maïs

Pâte:

1/3 tasse (75 mL) de fécule de maïs Benson's ou Canada
1/4 c. à thé (1 mL) de sel
2 oeufs
3/4 tasse (175 mL) de lait
1 c. à table (15 mL) d'huile de maïs Mazola

Battre ensemble la fécule de maïs, le sel, les oeufs jusqu'à ce que le tout soit uniforme. Incorporer le lait et l'huile de maïs et mélanger. Verser environ 1/4 tasse (50 mL) de la pâte dans une poêle de 6 pouces/15 cm. Faire pivoter la poêle pour bien étendre le mélange et ainsi couvrir le fond de la poêle. Cuire environ 45 secondes sur un feu moyen jusqu'à ce les bords deviennent croustillants. Retourner la crêpe et cuire quelques secondes. Répéter avec le reste du mélange. Garder les crêpes entre du papier ciré. Donne 8 crêpes.

Crêpes au poulet et au brocoli

Préparation:

1/2 tasse (125 mL) de mayonnaise Hellmann's ou Best Foods
3/4 tasse (175 mL) de lait
1 tasse (250 mL) de bouillon de poulet
1/2 c. à thé (2 mL) de poudre de gingembre
1/4 c. à thé (1 mL) de poudre d'ail
2 c. à table (25 mL) de Veloutine, sauce blanche
1 1/2 tasse (375 mL) de poulet cuit coupé en dés
1 1/2 tasse (375 mL) de brocoli en fleurettes cuit mais encore croustillant
1/4 tasse (50 mL) de fromage cheddar râpé

Battre ensemble la mayonnaise, le lait, le bouillon de poulet sur un feu moyen-bas. Ajouter le gingembre et la poudre d'ail. Amener à ébulition. Ajouter Veloutine et bouillir pendant 1 minute. Mettre de côté 1/4 de tasse/50 mL du mélange poulet/brocoli au centre de chaque crêpe. Rouler les crêpes. Placer les crêpes en rangée simple dans un plat graissé ou des plats individuels allant au four. Verser le mélange que vous avez mis de côté sur les crêpes. Recouvrir de fromage cheddar râpé. Cuire au four à 350°F/180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillone.
Donne 8 crêpes.

Salade aux mandarines et amandes avec vinaigrette à l'estragon

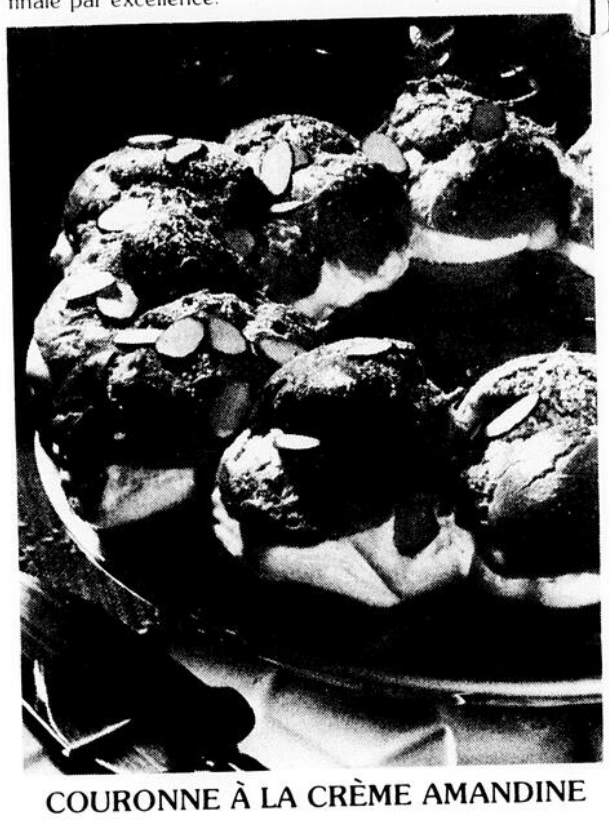
2/3 tasse (150 mL) d'huile de maïs Mazola
1/4 tasse (50 mL) de vinaigre
1/4 c. à thé (1 mL) de sel
1 c. à table (15 mL) de sucre
1/2 c. à thé (2 mL) de feuilles d'estragon
1 gousse d'ail écrasée et hachée finement

Combiner l'huile de maïs, le vinaigre, le sel, le sucre, l'estragon et l'ail dans une bouteille ou un récipient. Fermer hermétiquement et bien mélanger. Verser la quantité désirée de vinaigrette sur de la laitue romaine, des épinards, des oignons espagnols, des mandarines et des amandes tranchées rôties. Mélanger.

LE FIN GOURMET

Les bonnes idées laitières

Acheté dans une patisserie ou une boulangerie? Il n'en est rien! Cette COURONNE À LA CRÈME AMANDINE est aussi facile à réaliser qu'une tarte! Préparer d'abord une pâte à base des ingrédients suivants: farine, eau, beurre, sel, y ajouter les oeufs battus qui en cuisant gonfleront la pâte pour lui donner un air de fête. Refroidir puis, découper la couronne en deux. Peu de temps avant de servir, fouetter la crème avec le sucre et la liqueur d'amandes et remplir la couronne. Replacer l'autre moitié, saupoudrer de sucre à glacer et garnir de noix. La grande finale par excellence!



COURONNE À LA CRÈME AMANDINE

½ tasse	de beurre	125 mL
¼ de c. à thé	de sel	1 mL
1 tasse	d'eau	250 mL
1 tasse	de farine tout usage	250 mL
4	oeufs	4
2 tasses	de crème à fouetter	500 mL
⅔ de tasse	de sucre à glacer	150 mL
¼ de tasse	de liqueur aromatisée à l'amande	50 mL
	Sucre à glacer	
	Amandes tranchées, grillées	

Beurrer et fariner légèrement une plaque à biscuits. Renverser un moule à gâteau rond de 8 po. (20 cm) et presser sur la plaque pour y marquer un cercle. Dans une casserole, déposer le beurre, le sel et l'eau; amener à ébullition et brasser jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Réduire la chaleur. Ajouter la farine en une seule fois; brasser vigoureusement jusqu'à ce que la préparation se détache des parois et forme une boule. Retirer du feu; laisser tiédir 5 min. Ajouter les oeufs, un à un, en battant bien après chaque addition jusqu'à ce que la préparation soit lisse. (La préparation sera ferme). Déposer des pâtons de ¼ de tasse (50 mL) de pâte sur le cercle de la plaque (les pâtons devraient se toucher). Cuire, au four préchauffé, à 375°F (190°C) pendant 1 heure. Piquer le côté de chaque chou à l'aide d'un couteau; laisser refroidir. Couper la couronne en deux horizontalement. Retirer toute pâte molle. Mélanger ensemble la crème à fouetter, ⅔ de tasse (150 mL) de sucre à glacer et la liqueur. Fouetter jusqu'à fermeté. Verser dans la partie inférieure de la couronne. Déposer le dessus sur la crème fouettée; garnir de sucre à glacer et d'amandes. Donne 8 à 10 portions.

Recettes soigneusement choisies et éprouvées par le Bureau laitier du Canada

Côtelettes de porc 3.73kg 1.69lb

BOUCHERIE GENDRON
201 Lafontaine
Rivière-du-Loup
Serge Michaud Prop
tél 862-3521-22 rés 862-7151
Spécialité Boeuf de marque rouge et bleue
centre-ville lafontaine

Fromage canadien jaune
Ou fromage Mozarella
5.49kg 2.49lb

Boeuf haché frais
Ordinaire
3.06kg 1.39lb

Poulet pressé
3.06kg 1.39lb

Rib steak
4.39kg 1.99lb

Jambon semi-cuit
Tranché ou non, morceaux
5.49 kg 2.49lb

Bifteck
De faux filet
9.68kg 4.39lb

Jambon cuit
Tranché
$5.49kg $2.49lb

Jambon épaule
2.40kg 1.09lb

Bifteck aloyau
(T-Bone steak)
6.37kg 2.89lb

Saucisson
De Bologne, dans la toile
2.18kg .99lb

Rosbif de pointe de surlonge
7.69kg 3.49lb

Poulet frais
Canada 5 à 6 lbs
Catégorie Utilité
3.29kg 1.49lb

Fondue chinoise
Tournedos
Rosbif français
8.58 kg $3.89lb

LE PANIER À PROVISIONS

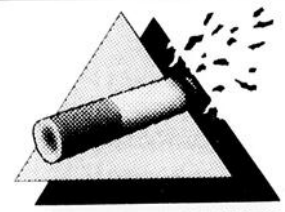
Achetez du porc maintenant

Par Jocelyne Frenette

Ottawa — Le porc frais est présentement un achat avantageux au comptoir des viandes. Un approvisionnement plus élevé que l'année dernière devrait se traduire par des prix relativement bas au détail.

Les coupes traditionnellement économiques seront abondantes. Recherchez donc les côtes levées de flanc et de dos, les rôtis et les côtelettes de soc et d'épaule picnic. Les côtes levées de flanc contiennent une plus grande proportion d'os par rapport à la viande que les côtes levées de dos. Pour servir quatre portions, il vous faut donc 1,5 kg de côtes levées de flanc ou 1 kg de côtes levées de dos. Par ailleurs, allouez 1 kg de rôtis ou de côtelettes pour six portions. Les côtelettes se conservent de 2 à 3 jours au réfrigérateur et les rôtis, de 3 à 4 jours. Les côtes levées sont périssables en raison de la faible épaisseur de viande et elles doivent être consommées rapidement après l'achat. Enfin, le porc se conserve au congélateur de 8 à 10 mois.

Le porc canadien est maigre puisque les producteurs élèvent les animaux de façon à ce qu'ils aient une couche adipeuse plus mince, notamment sur le dos. De plus, l'industrie de transformation découpe le surplus de gras pour satisfaire la demande des consommateurs. C'est cette réputation qui vaut au Canada une position enviable sur les marchés internationaux. D'ailleurs, le Japon, reconnu pour avoir des normes de qualité élevées, a acheté en 1983 deux fois plus de porc auprès des producteurs canadiens qu'auprès des producteurs américains.



ATTENTION AUX ARMES À FEU ... DE FORÊT!

La cigarette. Mal éteinte, elle peut devenir plus dommageable qu'une bombe incendiaire.

SOCIÉTÉ DE CONSERVATION DE LA GASPÉSIE

LES STUDIOS GOSSELIN

LIQUIDENT les stocks de FAILLITE de SONAK et leur surplus d'inventaire

TÉLÉPHONES

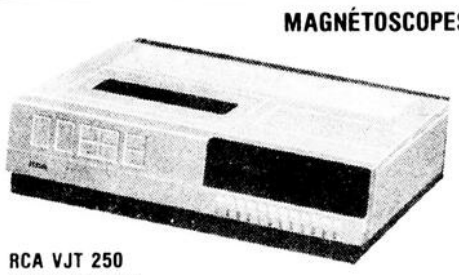
Téléphone KEN-TECH HANDI-PHONE, mémoire de rappel avec support mural ou de table.
Prix courant: 29.99$

17$

Téléphone KEN-TECH sans fil, portée 700 pi. mémoire du dernier numéro, touche d'attente.
Prix courant: 169.99$

93$

MAGNÉTOSCOPES

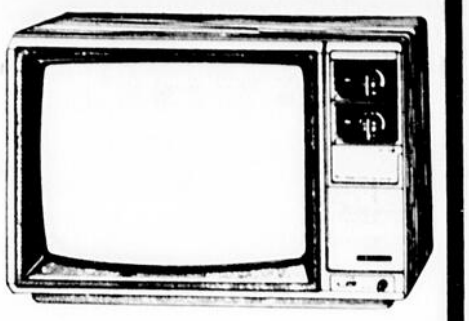


RCA VJT 250
VHS 3 vitesses
Programmation 10 jours
Télécommande inclus
NO 0148-082-8

549$

Table tournante ADC
Bras tangentiel, deux moteurs
Bras opto-électronique

99$



Téléviseur EMERSON 20 po.
Couleur, modèle EC-191
Entièrement transistorisé
Prise de sortie audio

349$

Cassette Video
GOLD VHS
T-120, 6 heures

6.88

CHAINE STÉRÉOPHONIQUE

Ensemble de son HITACHI.
Récepteur HTA 3000, 30 watts, table tournante ADC, bras tangentiel, cellule incluse, enceintes acoustiques 3 voies.

499$

CASSETTE
AUDIO C-60
CHARLES
CAVELLE
Qualité
professionnelle
Prix courant 3.98$

98¢

Maximum 24
par client

JUSQU'A SAMEDI LE 12 MAI

Ancien local de Sonak, 48 rue FRASER, Rivière du Loup

YUMICA RFX1
Prix courant: 139.99$

98$

MAMIYA ZE Objectif 50mm F2
Prix courant: 199.99$

138$

YASHICA FX3
Objectif 50mm F2
Prix courant: 189.99$

147$

VIVITAR 35EF
Prix courant: 69.99$

47$

YASHICA MF 2
Prix courant: 89.99$

63$

YASHICA FXD
Objectif 50mm F2
Prix courant: 269.99$

197$

OBJECTIFS

Grand Angle
VIVITAR 28mm F2.8
Prix courant: 99.99$

77$

80/200mm
Prix courant: 199.99$

147$

70/150mm F3.8 MACRO
Prix courant: 229.99$

147$

FILTRES

50%

ET PLUS
DE RÉDUCTION

DOUBLEURS

OPTEX (pour Olympus)
Prix courant: 49.99$

17$

VIVITAR
Prix courant: 59.99$

37$

Films photos couleurs
110: 24 poses — 126: 12 poses

3/3.97

125-135
24 poses

3/4.97

135-36 poses

3/5.97

LOTS DE SACS FOURRE-TOUT

50%

ET PLUS
DE RÉDUCTION

Ciné-caméra BELL & HOWELL

Focale fixe
Prix courant: 149.99$

57$

LUNETTES D'APPROCHE

TASCO 4160-070-3 7x35
Prix courant: 49.99$

27.77

TASCO 4160-094-5 8x30
Prix courant: 56.99$

33.97

TASCO 4160-010-6 7x15x35
Prix courant: 139.99$

89.77

Le 15ième Salon de la femme de Montréal:

Une véritable corne d'abondance!

Salon de la Femme

Pour fêter avec les femmes du Québec 15 années d'entraide, de compréhension et de complicité, tout a été mis en oeuvre au Salon de la Femme, du 4 au 13 mai: d'abord, un grand déménagement: "rien de trop beau pour les femmes" de dire Jacqueline Vézina; "elles seront accueillies cette année dans un palais, le Palais des Congrès de Montréal, chef-d'oeuvre d'architecture moderne, globe de verre suspendu dans l'espace".

Dès leur arrivée au Palais des Congrès, les visiteuses pourront se procurer gratuitement un dépliant contenant l'horaire des activités ainsi que des renseignements sur les principaux thèmes du Salon. Elles découvriront également l'allée principale du Salon appelée "avenue du bonheur".

En parcourant l'avenue du bonheur, on retrouve des pavillons thématiques suivants:

a) Un kiosque d'information

b) Pavillon de l'amour de soi qui vise à soumettre de nouvelles options de vie, des façons différentes de se gâter, de se cajoler, de se ressourcer à travers la création, le plaisir de la découverte, l'exercice physique, l'alimentation, etc...

c) Pavillon de la jeunesse qui s'adresse...aux parents! Il présente un éventail significatif des problèmes touchant les enfants et les adolescents. Mais surtout, il propose une solution ou, du moins, une approche positive aux questions soulevées.

Les jeunes sont impolis, paresseux, sans ambition? C'est à voir...

d) Pavillon des gratuités...ou presque, c'est TOUT ce qu'on peut donner, recevoir, échanger et faire de gratuit...ou presque.

e) Le kiosque "rallye Tour du Québec Esso", il s'agit d'un jeu ou les participant (e) s pourront gagner des vacances de rêve, des repas au restaurant, des week-end dans des auberges, des billets de spectacles divers, billets d'autobus, de train et des bons d'essence, etc.

Découvrir le Québec, en mettant à l'épreuve nos connaissances sur ses particularités gastronomiques, touristiques et culturelles.

Le Ministère du Tourisme du Québec, le quotidien La Presse et la station CKAC apportent aussi leur collaboration à cet excitant rallye.

f) Les cliniques profemmes, ces merveilleux ateliers de dépannage qui favorisent l'auto-organisation des femmes dans leur quotidien (électricité, plomberie, outillage, bricolage, mécanique) seront présentes avec le groupe RO-NA qui assure tout un outillage sur place, dans le but d'une participation intensive des visiteuses.

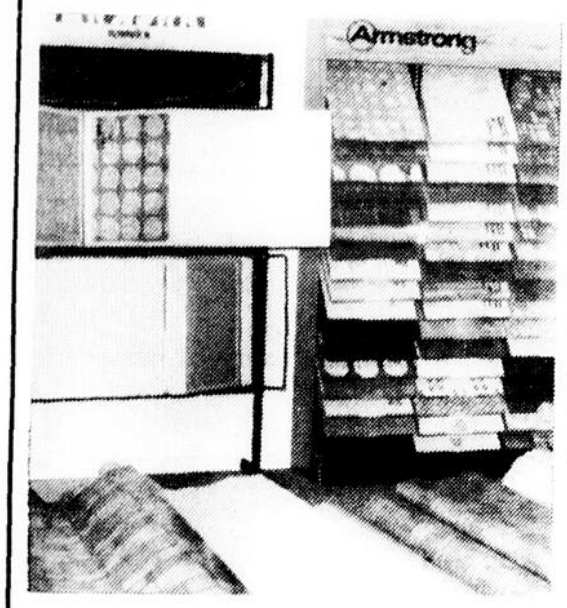
h) Le Centre des femmes fournit un programme d'orientation professionnelle et de recherche d'emploi. Sur place, des conseillers en orientation. Information, quizz, films, vidéos sur le thème des femmes au travail et diaporama. L'annuaire des femmes sera disponible au comptoir.

i) CCCSF, le conseil consultatif canadien de la situation de la femme transmet son information par le biais de quizz amusants sur ordinateur. C'est le moment privilégié pour connaître dans toute sa réalité statistique la part concrète réservée aux femmes du Québec. Posez des questions!

j) Le Centre pour les victimes d'agression sexuelle (Comité des femmes actives de Montréal, CLSC Métro) offre une intervention dramatique sur le thème de l'agression sexuelle. Diaporama, visionnements vidéos sur l'inceste et le harcèlement sexuel, démonstrations de Wendo et rencontres avec des personnes ressources (avocates, policiers, psychologues, etc...).

(Suite page 23)

Faites vous plaisir
pour la Fête des mères
Profitez de nos spéciaux



Tapis Prélart
Sans cirage
À partir de
5.95
la verge carrée

Bois franc
À partir de .75¢
le pied carré
• Pose • Sablage • Vernissage
avec le fini à l'uréthane POLYTOF

Escompte de 45% sur les luminaires

Escompte de 20% sur céramique

Escompte de 30% sur les stores

Dépositaire des peintures SICO

Venez comparer vos goûts aux choix suggérés par l'ordinateur Mannington pour votre nouveau couvre-plancher.

Aubaine du Tapis Saucier Inc.
Route 132
Trois-Pistoles, **851-1441**

Joyeuse Fête des mères à toutes!

De toute l'équipe
Centre Silhouette Beauté
439, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup, 862-0754
10e anniversaire

(Suite de la page 22)

Salon de la femme...

k) En guise de prime, dans cette avenue du bonheur, **Québec 1534-1984** tient à lancer une invitation personnalisée au public en mettant à sa disposition des agents d'information qui sauront répondre à toutes les curiosités concernant l'Eté Mer et Monde. Des films, de la documentation sur les festivités, les spectacles, les compétitions, les voiliers, les skippers, la Transat-Tag, la technologie maritime, etc...

l) **TV-Hebdo:** Jeu questionnaire divertissant sur le monde de la télévision. Les connaissances du public seront mises à l'épreuve et une animation haute en couleurs, donnée par la troupe du théâtre de la Dame de Coeur, permettra de suivre le déroulement du jeu. Prix intéressants à gagner.

La présentation visuelle du 15ième Salon de la Femme de Montréal sera un ravissement pour l'oeil et une libération pour l'esprit. Des couleurs vibrantes, des formes nouvelles, des éléments de fantaisie inattendus créeront une atmosphère de Fête, où l'on retrouvera des spectacles, des défilés de mode, des démonstrations de tous genres, des jeux-quizz, des concours.

Le Salon de la Femme c'est un oasis de plaisir. Et dans ce climat de détente, 550 kiosques qui deviendront autant de boîtes à idées, où puiser d'innombrables renseignements pratiques et où découvrir des ressources efficaces. Qu'il s'agisse de ressourcement personnel, d'auto-organisation des femmes dans leur quotidien, de questions d'ordre juridique, des droits des femmes au travail ou au foyer, des relations parents-enfants, de santé physique et mentale.

Pour se restaurer, un grand restaurant-bar avec repas complets, de 650 places, une cafétéria, deux casse-croûte et des dégustations de produits divers.

Le Salon de la Femme de Montréal, du 4 au 13 mai, au Palais des Congrès de Montréal, métro Place d'Armes.

Fête des mères ou Fête des maires

A l'occasion de la Fête des Mères, afin de souligner la journée de l'ouverture officielle de leur saison de vente et devant le vif succès que rapporte désormais ce concours, les Serres de la Plaine invitent les mères à représenter leur municipalité et à participer à ce concours unique dans les annales de la région.

Au cours du tirage auquel pourront participer toutes les municipalités représentées par les mères présentes, les Serres de la Plaine feront tirer un bon d'achat d'une valeur de $50.00.

Ce bon d'achat pourra être négociable sur place pour l'acquisition par la municipalité gagnante, d'arbres, arbustes ou plants de fleurs.

Heureux de contribuer à nouveau à l'embellissement de notre région.

L'équipe inégalée.

LA BEAUTÉ UN BESOIN

L'électrologie

Aujourd'hui, nous parlons ELECTROLOGIE (électrocoagulation), ou en terme plus connu d'électrolyse. Ce qui n'est tout à fait la même chose. En effet, l'électrolyse détruit la papille du poil par un courant galvanique afin d'en éliminer la repousse, alors que l'électrocoagulation poursuit le même but, mais opère la destruction définitive de la papille du poil en utilisant un courant haute fréquence.

Ceci peut sembler un peu théorique, aussi simplifions en disant que la technique d'électro-coagulation bien appliquée, par un opérateur qui a pris soin de bien doser l'intensité de la chaleur à la capacité du tissu, présente les avantages suivants: cicatrisation plus facile et plus rapide et aussi élimination de la douleur lors du traitement.

Maintenant, COMMENT SE FAIT L'ELECTRO-COAGULATION? Tout simplement par l'insertion d'une aiguille très fine, flexible, dans le follicule pilo-sébacé où loge le poil, et ce, jusqu'à la papille, l'endroit à détruire. Cette opération est tout à fait indolore étant donné la flexibilité et la finesse de l'aiguille. Une chalur est ressentie, c'est tout. Il est à noter que la destruction définitive du poil ne se fait pas en une séance. Voici pourquoi: la papille est ronde comme une bille, le courant appliqué lors d'une séance ne peut atteindre toute la surface à détruire, donc le poil peut repousser, moins fort cependant, jusqu'à ce que la papille soit complètement détruite, ce qui peut demander quelques séances. Ce qui nous amène à la question suivante:

COMBIEN DE TEMPS CELA PRENDRA-T-IL? Maints facteurs entrent en ligne de compte, tels: **traitements antécédents;** un poil rasé régulièrement, enlevé à la pince, aura beaucoup plus de force qu'un poil qui n'a jamais été touché. Donc, il faut s'attendre à un traitement plus long dans un pareil cas, la papille ayant un volume augmenté par le rasage ou l'épilation. Petit conseil en passant, pour quelques petits poils, il vaut mieux les couper au ciseau que les arracher à la pince, en attendant de vous décider pour l'électrocoagulation. **L'étendue de la région;** un autre facteur dominant pour la durée du traitement. Bien sûr, plus région est restreinte, plus le traitement est court. Compte tenu toujours de la force et de la densité du poil. De toute façon, dites-vous bien qu'après chaque séance, le travail qui est accompli n'est pas à reprendre.

Il y aurait beaucoup d'autres points à aborder au sujet de l'électrocoagulation; nous y reviendrons dans une chronique ultérieure.

Une chose est assurée, c'est l'unique technique d'épilation définitive, et la motivation est la meilleure chance de réussite pour un tel traitement.

Par: Annie Pomerleau, infirmière-électrologiste.

Prochain sujet: Notre tableau d'indice de protection solaire.

Centre Silhouette Beauté

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

862-0754

Annie Pomerleau, infirmière-électrologiste

la Baie

SUPER ACHAT LA BAIE

ENFILEZ CE PANTALON BAYCREST ET EMPOCHEZ 20% DE RABAIS

Le voici, ce pantalon sport, idéal de jour comme de soir, tout l'été! Fabriqué au Canada, il est fait de 65% polyester et 35% coton, d'entretien facile. Eh oui! Vous le lavez et le séchez en toute sécurité. Vous le trouverez élégant et si pratique avec ses poches hautes devant et les 2 poches à rabat au dos.

24.99 La Baie, ord. $32

Pour la touche finale: une belle ceinture coordonnée à rayures, aux détails en cuir et cuivre antique. Tailles 30 à 40. Marine, gris, havane ou tabac. Bleu ou blanc dans certaines succursales. Conçu pour votre confort et vos besoins, notre pantalon Baycrest est un choix avisé. Alors, ne ratez pas l'occasion!

Pantalons pour hommes, rayon 314. En vigueur jusqu'au 12 mai.

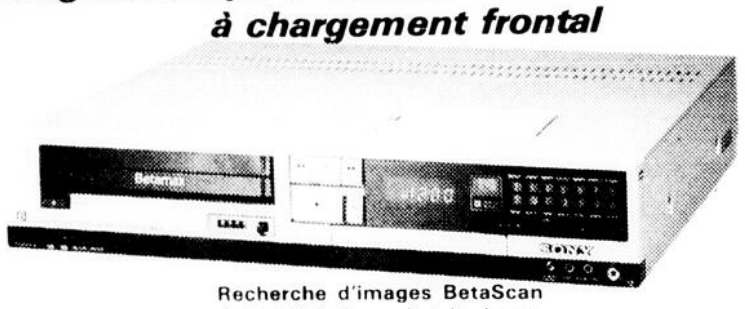
ROLAND MORIN INC. ET SONY

VOUS EN METTENT PLEIN LA VUE...

BETA β seul et unique

SL•2401 SL•2300

Magnétoscope à casette BETAMAX à chargement frontal



Recherche d'images BetaScan / BetaSkipScan à très haute vitesse.
Syntonisation directe de la télédiffusion (107 canaux)*
Minuterie 3 jours / 1 intervention.
Syntonisation Express à 14 touches.

SL-2401
Télécommande sans fil
739$

SL-2300
Télécommande avec fil
599$

Magnétoscope à cassette BETA HI-FI

SL 2710

PRIX ROLAND MORIN

- enregistrement stéréo Beta Hi-Fi
- télécommande sans fil à infrarouge
- programmation de la minuterie: 21 jours/9 émissions
- recherche d'images BetaScan et BetaSkipScan
- possibilité de réception de 169 canaux

BETAMOVIE BMC-110

Fini l'encombrant magnétoscope à transporter, il suffit d'insérer une cassette

- conception révolutionnaire mono-bloc
- objectif 1,2 avec zoom motorisé 6:1 à portée macro cinématographique
- lecture pour tout magnétoscope BETA en mode Beta II
- tube de caméra SMF Trinicon
- viseur optique brillant
- microphone électret

PRIX Roland Morin

TRINITRON seul et unique

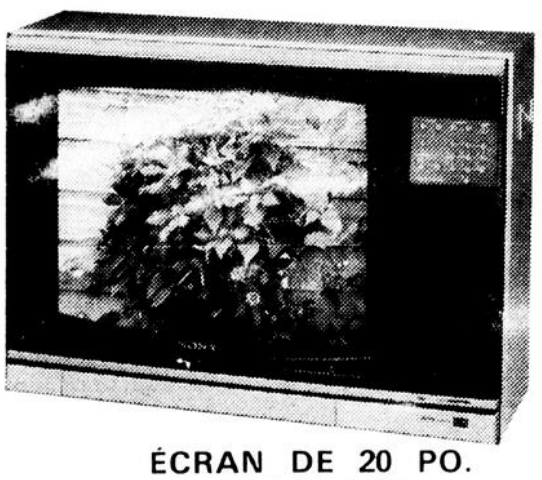
KV-1932

ÉCRAN DE 20 PO. EN DIAGONALE

Le panneau de commande de synthonisation Express à 14 boutons simplifie et accélère la sélection de canaux.

699$

KV-1953-RX

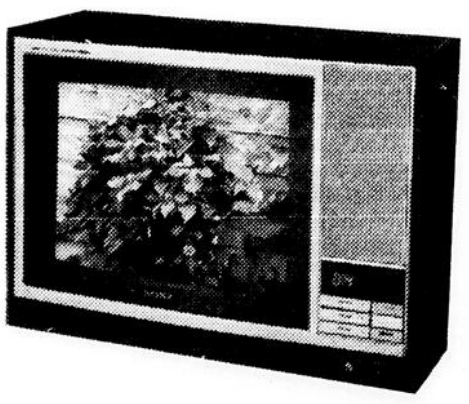


ÉCRAN DE 20 PO. EN DIAGONALE

Équipé de la technologie de pointe et de haute performance, cet appareil Trinitron de 20 po. produit une image superbe dont la qualité ne cesse de surprendre. Système couleur exclusif Trinitron.

PRIX ROLAND MORIN

KV-1356R



ÉCRAN DE 14 PO. EN DIAGONALE

La télécommande déclenche les fonctions suivantes: syntonisation Express à synthèse fréquentielle, mémoire programmable pour passer outre aux canaux inactifs.

PRIX ROLAND MORIN

371, RUE LAFONTAINE, RIVIERE-DU-LOUP, TEL.: (418) 862.2167

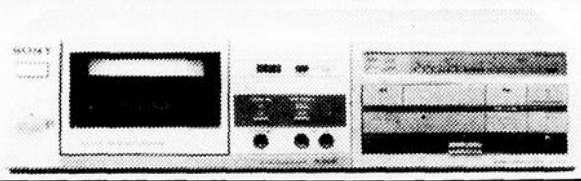
ROLAND MORIN INC.

ET PLEIN LES OREILLES 10,11,12 MAI

MAGNETOPHONES à cassette

TC-FX 25

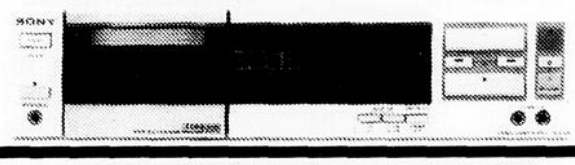
Commande ultra-légères
Sélecteur de ruban automatique.
Dolby B



229$

TC-FX 35

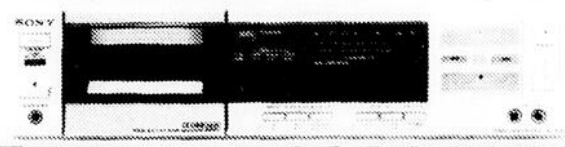
Commandes ultra-légères.
Contrôle logique.
Dolby BC



259$

TC-FX45

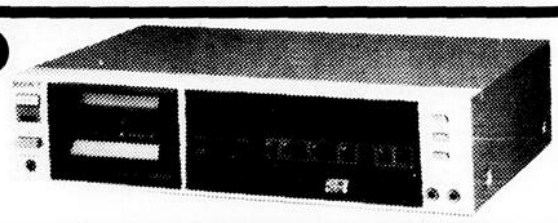
Repérage automatique (AMS)
Dolby BC
Système de répétition.



299$

TC-FX 600

Tête de lecture Laser
Repérage automatique (AMS)
Compteur linéraire.
Dolby B-C



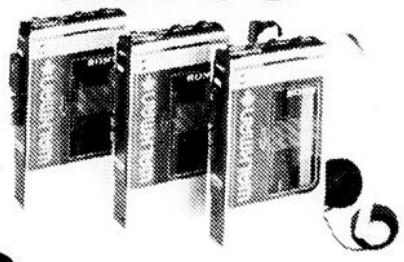
399$

WM-16

Fonction auto-reverse
DOLBY NR-B

99.95$

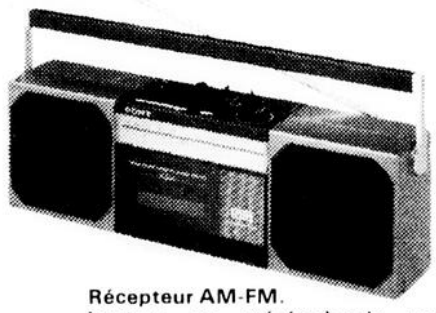
WM-F8



Récepteur intégré AM-FM arrêt automatique.

119.95$

CFS-300



Récepteur AM-FM.
Lecture en stéréophonie par 2 haut-parleurs 10 cm.
Détecteur automatique de fréquences musicales.

129.95$

WM-F5

Walkman sport FM-cassette.
Parfaite étanchéité.
Casque imperméable.

199.95$

AX-22

UNE CHAÎNE STÉRÉOPHONIQUE POUR AUDIOPHILE AVERTI

L'AMPLIFICATEUR TA-AX22
30 watts par voie.

LA TABLE DE LECTURE PS-LX22/LX22C
Table de lecture semi-automatique.

599$

Le système VX350
- 30 watts par canal
- mémoire avec préréglage pour 10 stations
- sélecteur pour deux paires d'enceintes acoustiques.

Table de lecture PS-LX22C
- semi-automatique, entrainement direct
- cartouche de lecture incluse

PRIX ROLAND MORIN

LE SYSTEME VX250

Récepteur STR-VX250
- 28 watts par canal
- Synthèse fréquentielle et verrouillage au quartz
- mémoire avec préréglage de 8 stations

Table de lecture PS-LX22C
- semi-automatique, entrainement direct
- cartouche de lecture

748$

371, RUE LAFONTAINE, RIVIERE-DU-LOUP, TEL.: (418) 862.2167

Le choix d'une variété de luzerne

Les facteurs à considérer

Pour bénéficier d'un rendement maximum et d'efficacité de moissonnage, les agriculteurs devraient utiliser plus d'une variété de luzerne lorsqu'ils ensemencent plusieurs champs.

Ne vous décidez pas trop vite quand vient le temps de choisir vos variétés de luzerne. Parmi les nombreuses variétés sur le marché, les agriculteurs devraient prendre la peine de rechercher celles qui offrent les meilleures caractéristiques pour leur programme particulier de fourrage.

"Le choix d'une bonne luzerne devrait être basé sur des critères tels que le meilleur rendement possible, la maturité, la repousse et la résistance aux rigueurs de l'hiver," déclare Morris Sagriff, agronome chez Pioneer Hi-Bred Limitée. "Choisissez les variétés qui correspondent le mieux aux objectifs de votre programme de fourrage et aux conditions locales de culture". Il suggère aussi de choisir plus qu'une variété de luzerne lorsqu'on a plus qu'un champ à ensemencer.

Pour faciliter la sélection des variétés, la mise au point d'un programme de régie à long terme est toujours recommandée. "Les besoins déterminés de rendement et les périodes désirées pour la rotation des cultures constituent des critères utiles pour choisir les variétés", souligne M. Sagriff.

"Les variétés de luzerne à maturité précoce ou moyenne offrent des avantages mais aussi des inconvénients. Il faut bien comprendre comment chaque variété pourrait être incorporée dans le programme de fourrage," ajoute-t-il.

Les variétés à maturité précoce

Les variétés de luzerne à maturité précoce...ou de type flamand...résistent modérément bien aux rigueurs de l'hiver. Elles peuvent commencer à pousser vigoureusement, même si le sol est encore relativement frais au printemps. Cela leur permet de fleurir trois ou quatre jours avant les luzernes à maturité moyenne.

"Pour les producteurs de lait qui pratiquent une culture intensive de luzerne, cet avantage est particulièrement important, car ils sont intéressés à récolter une quantité maximale de luzerne d'ensilage de haute qualité", explique l'agronome Sagriff. "Pour profiter de récoltes abondantes, les agriculteurs devraient prévoir un programme de moissonnage échelonné sur cinq semaines qui comprennent trois coupes par année. La repousse rapide des variétés de type flamand est un avantage important qui permet aux producteurs de bénéficier les trois récoltes par année".

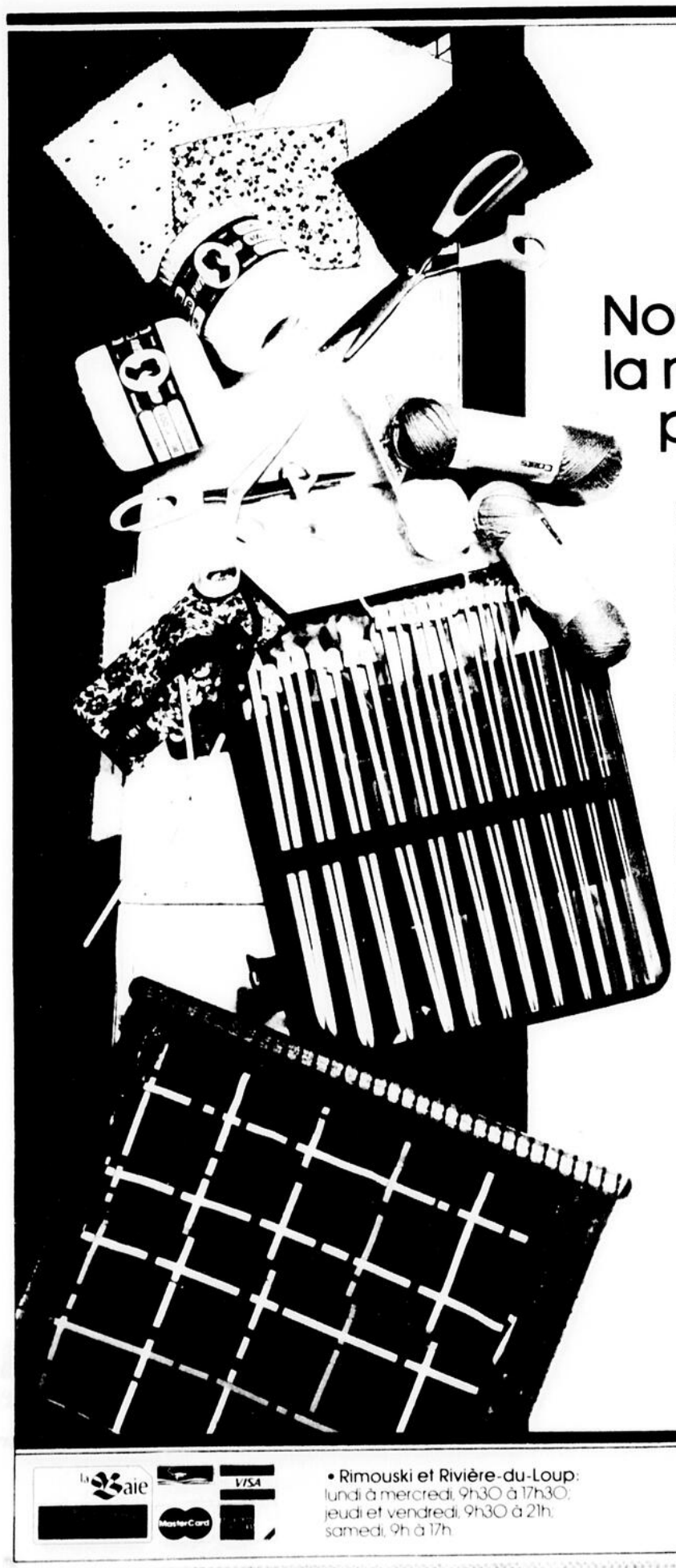
Les variétés de type flamand sont très affectées par la température, selon M. Sagriff. Elles peuvent produire plus de fourrage que les variétés à maturité moyenne, parce que leur saison de croissance est plus longue. Comme il fait habituellement chaud après la coupe au début de juin et en juillet, leur repousse est extrêmement rapide. "Bien que la luzerne à maturité précoce pousse plus longtemps à l'automne", expique M. Sagriff, "elle conserve suffisamment d'hydrates de carbone en réserve dans ses racines pour maintenir une luzernière très productive pendant deux ou trois ans".

Les variétés à maturité moyenne

La résistance au froid des variétés de luzerne à maturité moyenne va de modérée à bonne. Comparées aux luzernes à maturité précoce, elles commencent à pousser un peu plus tard au printemps et reprennent moins vite après une coupe. Habituellement, le rendement annuel des luzernes à maturité moyenne est inférieur à celui des variétés à maturité précoce.

Les variétés à maturité moyenne atteignent leur phase de floraison trois ou quatre jours après les variétés de type flamand. De plus, elles sont moins affectées par la température, ce qui ralentit leur repousse. "en dépit de ces caractéristiques qui limitent les récoltes annuelles de fourrage, elles sont utiles pour assurer la longévité de la luzernière".

Pour les variétés à maturité moyenne, la période de dormance commence plus tôt en septembre que pour les variétés précoces. A ce moment-là, les variétés à maturité moyenne cessent de produire des feuilles, pour emmagasiner des réserves nutritives dans leurs racines. A cause de leur couronne plus basse, ces variétés sont mieux protégées contre le froid en hiver. En général, les agriculteurs peuvent s'attendre à ce que les luzernes à maturité moyenne donnent trois ou quatre années de production de haute qualité.



la Baie

Nous avons ce que la maman créative peut rechercher!

Des tissus fabuleux!
A. Choix de tissus pure soie pour robe et petit ensemble! 90 cm et 115 cm.
La Baie, ord. 12.00 7.99 le mètre
B. Pur lin pour des jupes, des vestons ou des pantalons. 115 cm. 6.99 le mètre
C. Une féérie de tissus blancs pour toutes les fantaisies de maman! Polyester/coton. 115 cm, pour la plupart 4.99 le mètre
D. Imprimés mode et tissus aux couleurs unies, une sélection surprenante! 115 cm, pour la plupart 2.99 et 3.99 le mètre

Fil à tricoter et crocheter à 30% de rabais!
E. Fil pur coton South Maid. Blanc, 411 m. Écru ou crème 365 m. La Baie, ord. 3.15 2.15 ch.
F. Fil pur coton Red Heart 4 brins. Blanc, écru, rose, rouge, fuchsia, bleu royal, jaune ou turquoise. 70 g. La Baie, ord. 2.99 1.99 ch.

L'équipement parfait à 20% de rabais!
G. Étui à motif tapisserie comprenant 12 paires d'aiguilles à tricoter. La Baie, ord. 23.99 18.99 l'ens.
H. Étui à motif tapisserie comprenant 16 crochets. La Baie, ord. 13.99 10.99 l'ens.
J. Panier en tissu imprimé sur pattes en bois. La Baie, ord. 32.98 25.99 ch.
K. Ensemble de ciseaux Fiskar, en acier inoxydable, un de 20 cm (8") et un de 12 cm (5"). La Baie, ord. 29.95 22.99 l'ens.
L. Ciseau cranté 20 cm (8") de long. La Baie, ord. 16.95 12.99 ch.

Achats en magasin seulement. Tissus: rayon 277, fibres: rayon 701 et menus articles: rayon 754. En vigueur jusqu'au 19 mai.

314e VENTE ANNIVERSAIRE
En avant première

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

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

A la louange de l'or

À la remise des médailles lors des championnats mondiaux de patinage artistique qui se sont tenus à Ottawa en mars 1984, le couple canadien Paul Martini et Barbara Underhill, champions du monde en patinage artistique, reçoit la feuille d'érable en or de la Monnaie Royale Canadienne, la pièce d'or la plus fine jamais fabriquée.

Depuis l'origine des temps, l'homme a toujours eu une obsession pour l'or pur.

L'or pur ne ternit et ne se corrode jamais. Les trésors en or du roi Toutânkhamon brillent autant aujourd'hui que lorsqu'ils furent enterrés dans le désert d'Égypte il y a de cela 34 siècles; une pièce d'or récupérée d'une épave de navire espagnol coulé il y a 400 ans brille encore comme si elle était neuve.

L'or se travaille de façon aisée, pour ne pas dire magique. Une seule once, d'une grosseur approximative d'une pièce de 50 cents, peut être étirée en un fil très fin d'une longueur de 80 kilomètres, ou encore peut être façonnée au marteau en une mince feuille de 15,6 mètres carrés. L'or est doté d'une meilleure capacité de réflexion que l'argent, est extrêmement stable et possède une foule d'applications industrielles. Sa conductivité et sa résistance à la corrosion en font le métal idéal pour les circuits électroniques.

On le retrouve à peu près partout, à partir des ordinateurs, des appareils téléphoniques et des téléviseurs jusqu'aux vaisseaux spaciaux. L'or est un réflecteur tellement merveilleux, qu'une couche ultra-mince est suffisante pour protéger les casques des astronautes et les satellites de la chaleur desséchante du soleil dans l'espace.

En architecture, la vitre enduite d'or réduit l'éblouissement et empêche la pénétration des rayons infrarouges, réduisant ainsi les besoins en air conditionné. On utilise l'or radioactif pour le traitement de plusieurs formes de cancer; les sels d'or servent au traitement de l'arthrite rhumatoïde. Les dentistes achètent, chaque année, environ deux millions d'onces d'or pour la fabrication de ponts, de couronnes et pour le damasquinage.

Grâce à une production annuelle de plus de deux millions d'onces, le Canada se classe au troisième rang dans le monde (derrière l'Afrique du Sud et l'URSS) pour la production de l'or. Plus de la moitié de l'or extrait au Canada est destiné à la Monnaie royale canadienne; il est ensuite affiné pour la production de pièces de la Feuille d'érable en or du Canada, pièce d'or la plus pure que l'on puisse trouver au monde. En 1983, la réserve en or à l'échelle mondiale s'élevait à environ 45 millions d'onces.

Le programme de la Feuille d'érable en or a débuté en 1979 et est le fruit d'efforts conjoints d'entreprises canadiennes des secteurs privé et public et de la Couronne. Pour les investisseurs, il s'est développé en une source d'assurance de premier plan reconnue aux quatre coins du monde. L'année dernière, plus d'un million d'onces troy d'or ont été vendues partout dans le monde sous forme de pièces de Feuille d'érable en or.

L'or réagit habituellement aux instabilités politiques et économiques, précisément parce que certaines gens prévoient le pire et agissent en conséquence. L'or est tellement bien distribué et la variation de son prix est si sensible, qu'une forte demande à un certain endroit dans le monde en fera grimper les prix partout ailleurs.

Malgré la fluctuation des devises et des marchandises, le prix de l'or augmente, à la longue, au même rythme que le coût de la vie. Il y a 200 ans, avec une once d'or, on pouvait acheter un complet de première qualité dans plusieurs pays; l'équivalence reste la même aujourd'hui. Durant la crise économique des années 30, avec 200 onces d'or, on pouvait acheter une maison assez grande, dans plusieurs parties du monde; encore là, l'équivalence demeure toujours la même.

Si quelqu'un était sur le point d'acheter une importante pièce de monnaie en or comme la Feuille d'érable en or, à New York, cet après-midi, la transaction pourrait s'effectuer facilement, et avec de l'argent comptant, demain matin à Frankfort, à Londres, à Hong Kong ou à Singapour.

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL
Le St-Laurent-Echo
862-1774

Je m'abonne
Ancien abonné
Nouvel abonné

Nom .....
Adresse .....
Ville .....
Code postal .....
( ) Chèque ( ) Mandat-poste Ci-joint $.....
Numéro de carte de crédit:
VISA
□ $17.50 pour 1 an
□ $60.00 pour 1 an, autres pays

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

OUVERT 24 HRES

RESTAURANT
Carrefour Voyageur
83 Boul. Cartier, Rivière-du-Loup

Menu
Fête des Mères

Dimanche 13 mai

Entrée: Fondue Parmesan
Potage: Soupe Paysanne
Plat principal: Entrecôte sauce au poivre
Dessert: Gâteau forêt noire

Thé ou café inclus **$8.95**
Menu à la carte disponible

POUR RESERVATIONS
867-1366

Nous préparons buffet et commandes pour sortir.

BIENVENUE À TOUS!

BAR
LA CACHETTE
Esso

LE RADIAL XWW DE MICHELIN. L'ÉCONOPNEU

Le radial XWW de Michelin. C'est tout un pneu! Avec le pneu XWW vous obtenez toutes les qualités que vous attendez d'un Michelin: durabilité, tenue de route et confort en roulage. Et pour bien moins que vous ne pensez. Venez donc voir nos prix! Nous vous expliquerons pourquoi nous appelons le Michelin XWW... L'ÉCONOPNEU.

Garantie contre les risques routiers uniquement par Alignement Gagnon.

MICHELIN
c'est toute la différence

CENTRE DE PNEUS LAFONTAINE
AG ALIGNEMENT GASTON GAGNON INC
431 LAFONTAINE RIVIERE-DU-LOUP 862-9133

Il décède après un ho

CAMELOT DEMANDÉ

SECTEUR

Rue Laval entre les numéros 7 et 15
Rue St-Pierre, entre les numéros 456 à 502
Rue St-André, entre les numéros 102 à 126.

Âgés de 13 ans et plus.
Garçons ou filles.

Pour informations, appelez:

862-1774

et demandez Hugues Bérubé
Après 5 heures, à

862-4388

L'HEBDOMADAIRE RÉGIONAL
St-Laurent-Écho

A lire dans "Justice"

Dans sa livraison de mai, le magazine **Justice** propose une fois de plus des informations juridiques pratiques et intéressantes:

Dans les griffes du shylock. Avec des taux d'intérêt de 1 à 150% par semaine, le prêt usuraire représenterait la plus importante source de revenus du crime organisé, après le jeu. En guise de garantie de remboursement: la "peau" du client...

Les pièges de la publicité sympathique. Comment fonctionne ce genre de fraude qui fait appel à la corde sensible des gens. Comment se prémunir contre les escrocs qui la pratiquent.

Sujet à caution. Le point sur la mise en liberté provisoire d'un inculpé; les cautions et les conditions qui s'y rapportent.

Les athlètes sur le banc de la justice. De plus en plus d'athlètes amateurs vont devant les tribunaux ou la Commission des droits de la personne. Ils invoquent des différends avec leur fédération sportive ou estiment être victimes de discrimination.

Le naufrage d'un bon voisinage. Une piscine hors-terre se rompt et c'est le désastre...dans le jardin du voisin! Même après un jugement de la Cour des petites créances, le voisin "inondé" doit entreprendre d'autres démarches pour être payé.

Nos ancêtres, des bandits? À l'occasion du 450e anniversaire de l'arrivée de Jacques Cartier, Hélène-Andrée Bizier retrace l'origine du préjugé selon lequel filles du Roy et premiers colons étaient filles de joie et bagnards.

Lili, Pierrot, Grand-maman et Grand-papa. Quels sont les recours quand les grands-parents se voient refuser visites et communications avec leurs petits-enfants suite au divorce des parents?

Luttes de classes. Dans certaines écoles, des jeunes se livrent au chantage et à l'extorsion sur leurs congénères. La CECM et Police-jeunesse de la CUM engagent la riposte.

Conciliation, la solution douce. Depuis cinq ans, 1 300 personnes de la région de Québec coupables de délits mineurs ont payé leur dette à la société sans aller en prison, grâce au programme **Conciliation dans la communauté.**

Quatre fiches juridiques. On vous avise de payer votre loyer à une autre personne que votre propriétaire: devez-vous obéir? - Votre logement est infesté de coquerelles et le propriétaire refuse d'agir: que faire?-On vous menace de saisie pour vos dettes: pouvez-vous l'éviter?- Autos d'occasion chez un commerçant: les précautions avant de signer.

Justice compte 52 pages sans publicité à chaque parution. Publié par le ministère de la Justice du Québec, c'est une source fiable. **Justice** est disponible en kiosque au prix de 1,50$. Abonnements: 9$ par année (10 numéros) ou 16$ pour deux ans (20 numéros). Pour s'abonner, écrire à: **Justice**
385, boul. Lebeau, bureau 111 **Saint-Laurent (Québec) H4N 1S2**

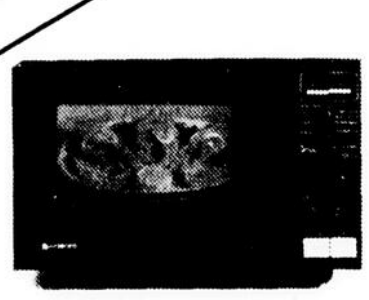
LE SUPPLÉMENT
DU ST-LAURENT ÉCHO

Édité par LE ST-LAURENT-ÉCHO
16 du Domaine
Rivière-du-Loup,
G5R 4C3
TOUS LES SERVICES: 862-1774
Courrier troisième classe.
No de permis: 1 368

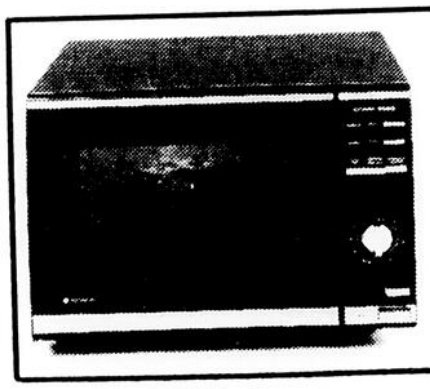
NOUVEAU
SUPER QUALITÉ

LA QUALITÉ PRIME TOUJOURS CHEZ
HITACHI

Notre 3 portes verticales, modèle R826 RVU, 9.6 pi. cu.



Modèle MR 5220
Four micro-ondes
Spécial
429.00$



MR 6820
HITACHI

Le four micro-ondes pratique et compact avec sensor auto. et plaque tournante pour cuisson égale.

599.95$

MR-8015 HITACHI
Performance et précision automatiquement "double utilité"

- Antenne rotative
- Sonde thermique
- Réglage multiple de puissance
- Programmable.

799.95$

Les Télévisions Rivière-du-Loup Inc.

862-8532 176 Lafontaine, Rivière-du-Loup (Coin Hôtel de Ville-Ancien local Boiteau)

LIBRE SERVICE

TEXACO

vous fait économiser
à l'achat de 25 litres d'essence ou plus
OBTENEZ 1 SPÉCIAL AU CHOIX

1 litre d'huile
10W30
Havoline
Pour .99¢

Carton cigarettes
toutes marques populaires canadiennes
pour 12.19 ch. ou .99¢ le paquet

1 paquet de chips "Humpty Dumpty"
ou "Yum Yum"
200 gr. saveurs au choix
pour .79¢

Lave-vitres Texaco
Toutes saisons
4 litres
Pour .99¢

TEXACO LIBRE SERVICE
Dépanneur Tardif inc.
446, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup, 862-1108

VALIDATION LOTO-QUÉBEC

INFORMATION SUR LA NUTRITION
M.A. (Vic) Amer, Ph.D.

Les mythes et les fausses interprétations des aliments

(NC) — De tout côté, nous entendons des mythes et des fausses interpretations sur la valeur nutritive de notre approvisionnement alimentaire. Plus que jamais, il y a une variété considérable d'aliments délicieux et nutritifs qui s'offrent à notre choix. Les gens sont également mieux renseignés et plus conscients au sujet de l'alimentation et de la nutrition. Pourquoi alors existe-t-il autant de fausses informations?

a) Il y a une promotion des aliments soi-disant "organiques", "naturels" et "de santé".

b) Les faits au sujet d'un aliment peuvent être mal utilisés. Par exemple: l'énoncé alléguant que l'on ajoute seulement 10% de sucre à une liqueur douce alors qu'une céréale peut en contenir 40% peut être exact. Cependant, ce que l'on ne nous dit pas c'est que la liqueur douce contient plus de sucre par portion et que la céréale renferme plus d'éléments nutritifs que la liqueur douce.

c) Des références trompeuses sont citées dans certains articles publiés dans des journaux, des revues et des livres.

d) Les auteurs qui ne sont pas spécialisés dans le domaine de la nutrition, font des allégations qui peuvent être inexactes au sujet d'un aliment, dans leurs publications.

e) Deux scientifiques peuvent interpréter la même information de deux manières différentes mais plausibles. Cependant, les gens veulent la vérité. Les faits changent avec l'amélioration de la technologie d'analyse grâce aux nouvelles méthodes. Il y a aussi une inquiétude reliée à l'utilisation des pesticides, des herbicides, des engrais chimiques, des hormones et des antibiotiques en rapport avec la préoccupation au sujet de la valeur nutritive de nos ressources alimentaires.

Que sont les aliments cultivés selon la technique organique? Ce sont généralement des plantes cultivées dans un sol fertilisé avec de l'humus et du compost sans utilisation de pesticides, d'herbicides ou d'engrais chimiques inorganiques. Les aliments organiques sont plus nutritifs que ceux cultivés selon les méthodes conventionnelles. Quelquefois, les récoltes ne sont pas aussi bonnes à cause des insectes. La valeur nutritive de la plante sera la même, que l'on utilise des fertilisants chimiques ou organiques.

Pourquoi? Parce que la matière organique est décomposée dans le sol par les microorganismes, pour devenir des éléments chimiques qui peuvent être utilisés par les plantes. Ce sont les phosphates, le potassium ainsi que les autres éléments. La plante ne peut distinguer les parties dérivées de matière organique ou de matière inorganique.

Choisir entre un aliment de santé ou un aliment provenant du supermarché: Les aliments de santé comprennent les aliments organiques et les aliments naturels. Les aliments naturels sont généralement considérés comme des aliments conventionnels. Cependent, les produits de "santé" incluent des aliments moins conventionnels tels que le germe de blé, la mélasse non sulphurée, les graines de citrouille, la levure de bière ainsi que les tisanes. Il n'y a aucune évidence à l'effet que ces aliments sont supérieurs aux aliments plus conventionnels, sur le plan de la nutrition.

Ils peuvent aussi être plus dispendieux, particulièrement s'ils sont achetés dans un magasin de "santé". Ceci peut être un problème pour les familles à petit revenu qui doivent réduire la quantité et la variété d'aliments conventionnels pour être capables d'acheter des aliments de "santé".

Le docteur Amer est un biochimiste spécialisé en nutrition. Dans ses textes il cherche à éviter une langue trop scientifique afin de mieux communiquer avec le grand public.

CETTE OFFRE EST EN VIGUEUR JUSQU'AU 19 MAI INCLUSIVEMENT

VOUS APPRECIEREZ CES CARACTERISTIQUES D'AMANA:

- Une garantie limitée de 10 ans —Seul Amana en couvre autant pour si longtemps
- Un système de cuisson rotatif brevete —Cuisson égale
- Puissance de cuisson de 700 watts —Par un litre test
- Joint d'étanchéité de la porte brevete
- Intérieur en acier inoxydable
- Un livre de recettes compréhensif
- Et plus encore

PRIX EXTRA SPÉCIAL POUR LA FÊTE DES MÈRES

MEUBLES FITZBACK 646 LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP 862-8238

VARIÉTÉS

Spéciaux en vigueur du 8 au 13 mai '84

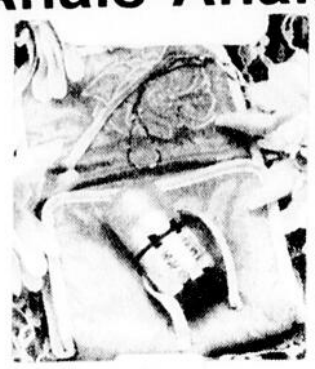
Michel Daris

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

LIVRAISON GRATUITE DANS UN RAYON DE 15 MILLES

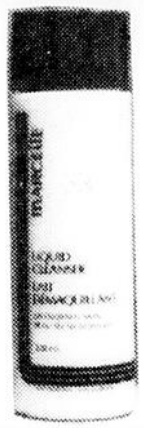
CETTE SEMAINE À NOTRE COMPTOIR COSMÉTIQUES

Anaïs Anaïs



Eau de parfum
25 ml, avec élégante trousse de cosmétiques

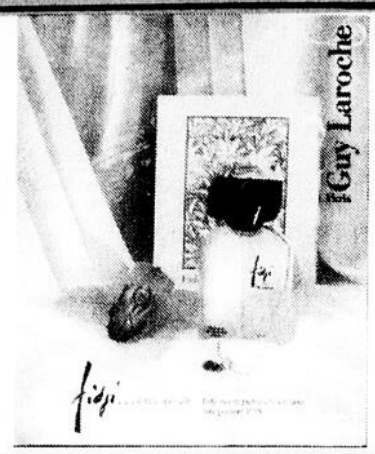
27.50



avec tout achat de $9.00 et plus de produits Marcelle, obtenez gratuitement 1 lait démaquillant d'une valeur de $6.75

Fidgi

Eau de parfum, 57 ml, de luxe avec pompe
$15.00



Cigarettes

Régulières ou King Size. **le carton**

12.89

Le paquet 1.80

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

Velour

Papier hygiénique, en paquet de 4 rouleaux.

1.19

Ajax

Poudre à récurer, 400 gr

.59

Fermodyl

Shampooing Formule professionnelle, prime d'une ampoule à l'achat du shampooing 175 ml

2.79

Vitamines E

De Wampole. 400 v.u., format de 100 comprimés

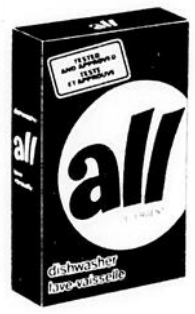
4.99

Soft'n dri

Antisudorifique, en aérosol 250 ml à bille 75 ml. Right guard, antisudorifique en aérosol, 200 ml, Uni sec, antisudorifique en bâton 60 gr., Imagine, parfum en aérosol, pour le corps, 100 ml, un seul prix.

2.19

All



Lave-vaisselle, 1.4kg

3.19

Lypsyl

Bâton de 4 gr.

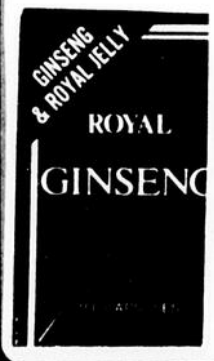
.59

Surf

Détersif à lessive, 6 litres

2.99

Royal Ginseng



100 comprimés

8.69

Hemarexin

Ampoules buvables, 24

9.99

Hi-dri

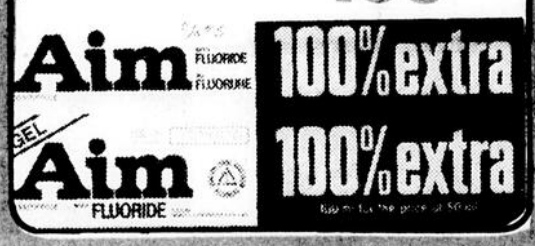
Essuie-tout en paquet de 2 rouleaux

.99

Aim

Dentifrice en gel 100 ml

.89



Ça se passe entre nous

Heures d'ouverture: Simple comme *Bonjour!* **9 à 9 heures**

7 jours par semaine

Ça se passe entre nous