

Québec, Le Soleil, mercredi 16 mai 1984

La méfiance des Québécois est tenace

L'eau de source remplace de plus en plus celle du robinet

par Jacques DALLAIRE

Le ministère de l'Environnement du Québec a beau promettre une "eau belle à voir et bonne à boire", nombreux sont les sceptiques qui préfèrent jouer sûr en optant pour l'eau de source.

Après des débuts modestes, les vendeurs d'or blanc sont en train de damer le pion au robinet! Pollution, pluies acides? Le ministère de l'Environnement se montre le premier "impressionné" par le choix de plus en plus répandu de l'eau que l'on embouteille. L'opération "eau propre", pour marquer le mois de l'environnement, a donc des croûtes à manger!

"Il y a tellement de choses qui ont été dites concernant l'eau potable que les citoyens ont de quoi être inquiets", reconnaît un porte-parole du ministère. L'Etat a beau investir des millions de dollars dans l'aménagement d'usines de traitement des eaux, il semble en effet que les efforts du gouvernement soient inversement proportionnels à la méfiance des consommateurs.

Préjugés

Avec le temps, des préjugés tenaces ont fait leur nid au Québec. Les municipalités sont certes responsables envers leurs citoyens, mais ces derniers, de plus en plus "conditionnés", ne leur font plus nécessairement confiance les yeux fermés.

Le ministère de l'Environnement admet volontiers que "l'eau brute" du Québec n'est pas de qualité, mais qu'une fois traitée ce n'est plus la même chanson, néanmoins beaucoup de gens continuent à se demander si l'eau ne serait pas porteuse de maladies ou d'infections, particulièrement au printemps.

L'eau, une fois traitée, est sans doute bonne à boire, mais cela n'élimine pas pour autant le mauvais goût et l'odeur. Par ailleurs, les consommateurs ne sont pas né-

cessairement à l'abri de certaines mises en garde les invitant à faire bouillir leur eau à certaines périodes de l'année.

Les cinq compagnies "majeures", qui se partagent pratiquement le marché de l'eau de source au Québec, ont compris le message depuis longtemps. Elles misent évidemment sur un produit naturel, pur, clair et limpide, rigoureusement inspecté et analysé.

Le produit ne contient que de l'ozone, comme "additif", afin d'assurer sa conservation.

Recherche santé

Quant à l'eau dite potable pro-

venant du robinet, la majorité des municipalités la font régulièrement analyser en laboratoire, mais ce n'est qu'à compter du 1er juin prochain qu'un règlement obligera toutes les cités et villes à se soumettre à pareille démarche auprès de laboratoires désignés par le ministère de l'Environnement.

"Beaucoup de gens ont déjà fait leur choix", explique M. André Laveau, directeur des ventes de "Cristalline" (Claire Fontaine), embouteillée par la firme Alex Coulombe (1980) Inc., celle-là même qui distribue les produits de marques Pepsi, Crush et 7-Up dans la région de Québec.

Même sur le territoire de la ville de Québec, où la qualité de l'eau est pourtant réputée très bonne.

D'après M. Laveau, l'eau de source marque sans cesse des points, parce qu'elle s'inscrit dans ce vaste mouvement de recherche de produits naturels, susceptibles d'assurer une meilleure santé.

Aussi, il existe tout un segment de population qui préférera investir \$6.50 par semaine (moyenne de consommation de deux contenants de 18 litres pour quatre personnes), afin d'avoir le "corps tranquille". Sensation que procure déjà une saine alimentation ou l'exercice physique.

"En général, indique M. Stanley Welsh, président de "Boischatel", l'eau de source est surtout pour boire, mais elle sert de plus en plus à d'autres fins, comme dans la cuisson."

"Boischatel", tout comme "Cristalline" cresse de hautes ambitions. D'abord s'implanter solidement sur le marché domestique et faire tache d'huile en province et au pays, pour éventuellement s'attaquer à l'exportation au Moyen-Orient, en Afrique, en Amérique du Sud.

"Pourquoi laisserions-nous toute la place à Evian?", demande M. Laveau.

A LIRE

Du poisson pour tous les régimes

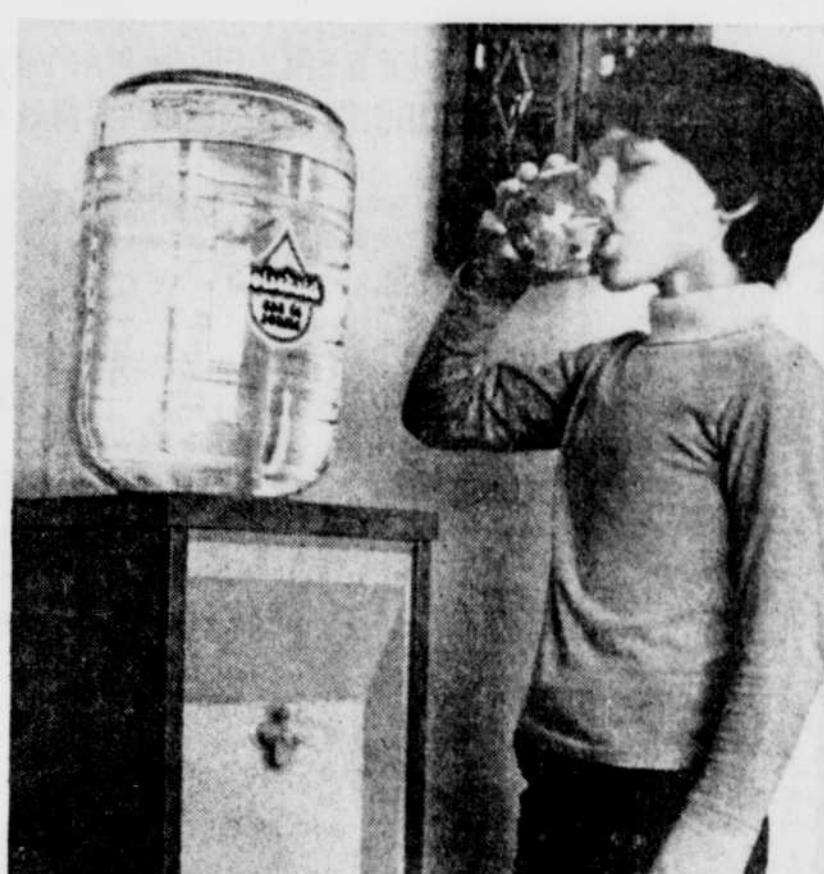
page D-3

De fines herbes "propres"

page D-7



De plus en plus de Québécois préfèrent jouer sûr...



...en optant pour l'eau embouteillée, au détriment de "l'eau propre"!

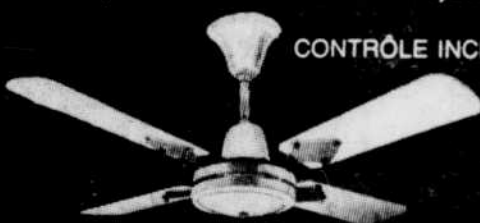
GRAND VENT DE RABAIS SUR LES VENTILATEURS ET LES HOTTES DE CUISINE



CONTRÔLE INCLUS

A-VENTILATEUR DE PLAFOND, AU FINI LAITON OU LAITON VIEILLI, 4 PALES DE BOIS SANS LUMINAIRE, DIAM. 48"

SPECIAL \$109.95



CONTRÔLE INCLUS

B-VENTILATEUR DE PLAFOND, AU FINI BLANC, AVEC 4 PALES DE BOIS, DIAM. 36"

SPECIAL \$99.95



CONTRÔLE INCLUS

C-VENTILATEUR À MOTEUR RÉVERSIBLE, AU FINI BLANC, AVEC 4 PALES DE BOIS ET ROTIN, DIAM. 48"

SPECIAL \$139.95



D-VENTILATEUR DE PLAFOND, RÉVERSIBLE, LAITON BRILLANT OU LAITON ANTIQUE, CONTRÔLE 3 VITESSES, DIAM. 48"

SPECIAL \$229.95

LES VENTILATEURS DE PLAFOND

L'ÉTÉ, POUR VOUS RAFFRAÎCHIR, L'HIVER, POUR ÉCONOMISER 30% SUR LE CHAUFFAGE

CERTAINS MODÈLES PEUVENT PRÉSENTER UN BOÎTIER DIFFÉRENT DES PRODUITS ANNONCÉS

LES HOTTES DE CUISINIÈRES

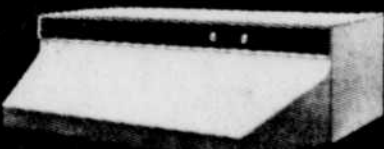
E- HOTTE ÉCONOMIQUE À 2 VITESSES, DÉBIT D'AIR 160 PI. CU/MIN, DIAM. 30" EN BLANC OU AMANDE.

SPECIAL \$36.95



F- HOTTE DE LUXE À VITESSE VARIABLE, DÉBIT D'AIR 350 PI. CU/MIN, BLOC MOTEUR INTÉRIEUR À DOUBLE AUBES (TURBINE) DIAM. 30" EN BLANC OU AMANDE.

SPECIAL \$249.95



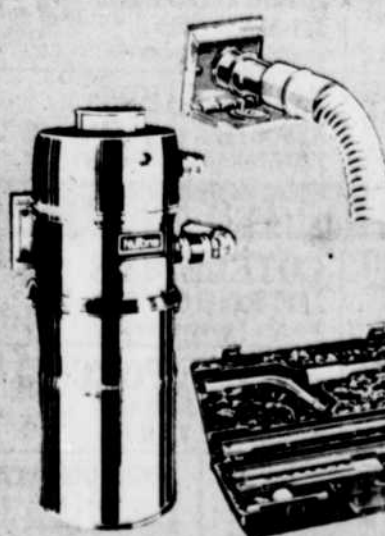
G- HOTTE DE GRANDE QUALITÉ, À PRIX RAISONNABLE. EXCELLENT CLASSEMENT DANS LA REVUE "CONSOMMATEUR CANADIEN". VITESSE VARIABLE, DÉBIT D'AIR: 200 PI. CU / MIN. BLOC MOTEUR INTÉRIEUR À AUBES (TURBINE), EN BLANC OU AMANDE, DIAM. 30"

SPECIAL \$124.95



BROAN

L'ASPIRATEUR CENTRAL NuTone



• MOTEUR À ROTOR 3 PHASES AVEC UNE PRISE D'INSTALLATION INCORPORÉE
• TROUSSE D'INSTALLATION NUTONE COMPRENANT:

- UN TUYAU FLEXIBLE DE 32 PIEDS ET UN SUPPORT
- UN «CADDIE» DE RANGEMENT PORTATIF ET 5 ACCESSOIRES DE NETTOYAGE
- 3 PRISES AUTOMATIQUES

PLUS: UNE TUYAUTERIE CPV DE 40 PIEDS.

SPECIAL \$549.95

LES CONSEILS ÉCLAIRS DE NOTRE GLOBE-TROTTEUR



boiteau luminaire

Embellit la lumière

25 ANNIÉES LUMIÈRE

1295 BOUL. CHAREST O. (COIN ST-SACREMENT), QUÉBEC, TÉL.: 683-2271
LES GALERIES CHAGNON, LEVIS, TÉL.: 837-5135

NOUS... consommateurs

FABRIGVILLE

Le plus grand distributeur canadien de tissus et draperies

NOTRE TOUTE PREMIÈRE
VENTE MYSTÈRE

LUNDI
21 MAI
FÊTE DE DOLLARD
SPÉCIAUX
MYSTÈRE

LA VENTE DÉBUTE LE MERCREDI 16 MAI 1984 ET
SE POURSUIT JUSQU'AU 21 MAI À LA FERMETURE

ÉPARGNEZ DE
20 À 60%
SUR LES TISSUS DE
PRINTEMPS!



Venez
et
constatez
par
vous-même

N'oubliez pas nos
spéciaux-mystère
à l'occasion de
la fête de Dollard

20% à
60%
DE RABAIS
sur les articles de
printemps

PLACE LAURIER 651-3489

3e NIVEAU
VOISIN DE
LA BAIE

Un "mauvais" règlement vaut mieux qu'un jugement défavorable!



par
Robert FLEURY

R. Tremblay, de la Côte-de-Beaupré, achète un revêtement de plancher au coût de \$20.49 la verge carrée, en novembre 1982, en insistant pour qu'il puisse être installé sans collage, ce dont l'assure le représentant aux ventes de Chez Ti-Frère. Or, il s'est avéré à l'usage, qu'au fil des saisons, le revêtement gondole et nécessite un collage pour être maintenu en place. De nombreuses visites, tant du détaillant que de son distributeur, Roger Sorel Tapis Inc. et même du fabricant ne permettent pas de régler le problème: tous sont unanimes qu'à cause de la grande surface utilisée pour sa cuisine, des meubles lourds et montés sur roulements qui s'y trouvent, il n'y a qu'une solution en pareil cas: le collage.

"Mais j'avais insisté et si j'avais su, je n'aurais pas payé ce prix-là, j'aurais pu me contenter d'un prélat moins cher que j'aurais collé", dit-elle à NOUS... CONSOMMATEURS.

J'ai discuté longuement avec Mme Tremblay à plusieurs reprises, de même qu'avec M. Bergeron, propriétaire de Chez Ti-Frère ainsi qu'avec Mme Danielle Ruelland, de Roger Sorel Tapis, le distributeur. Tous sont d'accord pour dire que le prélat n'a aucun défaut de fabrication, qu'il s'agit d'un produit de qualité, qu'il serait inutile de le remplacer par un autre alors que celui-ci fait très bien l'affaire et donne satisfaction, si ce n'est du problème de gondolage occasionnel qui, selon toutes apparences, dépend des variations du plancher, puisqu'au fil des saisons, le problème réapparaît ou cesse tout bonnement.

"Seul un bon collage réglerait le problème", nous assurent nos deux interlocuteurs. Quant aux responsabilités du vendeur et de son représentant, Chez Ti-Frère, la promesse d'un prélat sans collage (sinon la cliente ne l'aurait pas acheté), si elle démontre une lacune au niveau de

l'information (voire, à l'extrême, des représentations trompeuses), elle n'affecte en rien le caractère ou la qualité du produit, ni même sa valeur puisque avec ou sans collage, c'est du pareil au même. Mme Tremblay n'aurait pas payé moins cher une qualité identique sans collage.

Mme Ruelland, de Roger Sorel Tapis, le distributeur, a accepté la suggestion de NOUS... CONSOMMATEURS d'offrir un dédommagement pour les ennuis occasionnés par la vente d'un produit, faite sous des représentations discutables et j'ai suggéré le montant de \$200 en guise de compensation, soit le cinquième du coût d'achat (20 pour 100) comme règlement de bonne foi, pour acheter la paix et régler le problème de façon définitive, convaincu que Mme Tremblay n'obtiendrait rien de plus des petites créances. Chez Ti-Frère est toujours prêt à coller le prélat.

J'ai fait valoir à Mme Tremblay que sa "preuve" était faible: sa parole contre celle du vendeur. Que les inconvénients subis, s'ils existaient, n'étaient pas de nature à déprécier la valeur du produit ou à le dénaturer... qu'elle n'obtiendrait guère plus en cour: il lui faudrait produire un témoin expert en prélat pour tenter de prouver qu'un produit identique sans collage coûtait moins cher (ce qui n'était pas du tout évident), faire comparaitre l'employé qui lui avait vendu le revêtement (et qui n'était plus à l'emploi de M. Bergeron) et se défendrait sûrement des accusations de Mme Tremblay. Bref, qu'il valait mieux accepter cette compensation, somme toute généreuse, et clore le dossier.

Mme Tremblay communiquera sa décision à Mme Ruelland dans les prochains jours.

Ecrivez-nous

Vous pouvez écrire à NOUS... CONSOMMATEURS (S.V.P. n'appellez pas) en fournissant les pièces justificatives et un bref résumé de votre cas ou de vos questions à l'adresse suivante:
**NOUS... CONSOMMATEURS
LE SOLEIL
390 est, rue Saint-Vallier
Québec, Qué. G1K 7J6**

Le prêt-rachat Royale astucieusement légal

Le programme de rachat d'automobiles de la Banque Royale du Canada serait tout à fait légal, affirme le ministre d'Etat aux fi-

nances fédéral, Roy MacLaren, répondant à une question du député néo-démocrate, David Orlikow, qui continue de prétendre qu'il s'agit d'un moyen détourné de contourner la loi sur les banques.

De son côté, l'Office de la protection du consommateur continue de scruter les documents de la banque et semble les trouver astucieusement légaux même si on demeure d'avis que ce n'est pas nécessairement une bonne affaire pour les automobilistes qui risquent de se réveiller avec un endettement plus élevé à la fin du terme de trois ans. On ne se cache pas pour dire que les aviseurs juridiques de la Royale semblent s'être ingéniérés à louvoyer à

travers les méandres de la loi sur les banques et de la loi de protection du consommateur pour présenter une formule en apparence légale. Ce n'est qu'à l'usage tou-

tefois que le test de la véritable légalité pourra être fait advenant une contestation devant les tribunaux. Pour l'instant, l'OPC n'a pas l'intention d'aller plus loin.

Précisions

Concernant les pneus Gislaved, ce sont les distributeurs, non le fabricant, qui peuvent offrir une garantie contre tous les hasards de la route, observe Jules Bolduc du Centre du pneu Saint-David. Cette garantie est écrite, et les distributeurs sont libres de l'offrir ou non.

J'ai pu habiller mes
enfants
à bon compte!
Parce que...

MOI, JE LIS
LE SOLEIL
TOUS LES JOURS!

abonnement:
647-3333

Les sauces Wong Wing ça... c'est chinois.

Il existe bien sûr d'autres sauces chinoises, mais aucune autre offre l'authentique saveur des sauces chinoises Wong Wing. Les sauces Wong Wing sont délicieuses et variées. Il y a la sauce soya, la sauce à l'ail sec pour côtes de porc, la sauce à l'ananas, la sauce aigre-douce, la sauce chinoise aux prunes, la sauce chinoise aux cerises et en ce moment, elles sont toutes offertes à 20c de rabais.



20c de rabais Economisez 20c sur le prix d'achat des sauces chinoises Wong Wing suivantes:

Sauce soya, sauce à l'ail sec pour côtes de porc, sauce à l'ananas, sauce aigre-douce, sauce chinoise aux prunes, sauce chinoise aux cerises.

À DÉTAILLER: Les Aliments Wong Wing Inc. vous remboursera 20c plus 7c pour frais de manutention pour chaque bon, à condition que le client vous fait remis pour l'achat d'une des sauces chinoises Wong Wing mentionnées ci-haut. Toute autre demande de remboursement constitue une fraude. Vous devez pouvoir présenter sur demande les factures correspondant aux boîtes retournées pour remboursement. Seules les demandes des détaillants de nos produits seront acceptées. Pour remboursement poster les boîtes à:

WONG WING Les Aliments Wong Wing Inc.
1875, rue Bercy, Montréal, Québec, Canada H2K 2T9

WONG WING

Les Aliments Wong Wing Inc.
Montréal, Québec

HC HÔPITAL DE CHAUDRONS QUÉBEC ENR.
LE SEUL CENTRE DE RÉPARATIONS DE CHAUDRONS À QUÉBEC. TOUTES MARQUES
POLISSAGE - NETTOYAGE
TEL.: 687-2559

On a besoin de ton aide, pour écouter
PRÉLÈVE SECOURS
Appelle pour l'inscrire 687-3553 (bureau)
Cours de formation 26 mai

BOUCHERIE ROBERT TURMEL INC.

215, Sapinière-Dorion ouest Tél.: 626-8789
BOEUF CATÉGORIE C-1 D-1

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS / VIN ROUGE BLANC

SPÉCIAUX DU 16 MAI AU 2 JUIN 84

ROSBIF ROI
Surlonge désossée 5⁰⁵ kg **2²⁹** lb

BIFTECK BOSTON
Surlonge désossée. Idéal B.B.Q. 6⁵⁹ kg **2⁹⁹** lb

TOURNEDOS
Intérieur de ronde. Idéal B.B.Q. 8⁸⁰ kg **3⁹⁹** lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE 2²⁹ lb 5⁰⁵ kg
BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE 99¢ lb 2¹⁸ kg
(coupez 5 lb et plus en pag. de 1 lb)

FONDUE CHINOISE 3⁸⁹ lb 8⁵⁸ kg
Noix de Ronde

TARTES - MAISON ASSORTIES (9 po.) 1⁹⁹ ch.
SUCRE-PONNE-FRAISE-RAISIN

CHARBON BOIS 10 lb 3⁴⁹ ch.
PIZZA MAISON (9 po.) 2⁰⁰ ch.

LONGE COURTE D-1. Coupé et emballé à votre goût. T-BONE 20 lb env. 1⁹⁹ lb 4³⁹ kg
CÔTELETTES DE PORC Toutes épaisseurs 1⁹⁹ lb 4³⁹ kg

CUBES BOEUF Bourguignon 2⁴⁹ lb 5⁴⁹ kg
RÔTI DE PORC Gros bout du filet désossé de 3 à 4 lb 1⁹⁹ lb 4³⁹ kg

TIRAGE DE 2 B.B.Q. Propose, valeur de 189,000 chaque environ. Tirage les samedis 16 juin et 7 juillet 1984
VIANDE POUR CONGÉLATEUR Coupée et emballée à votre goût. Informez-vous de nos prix.
LIVRAISON GRATUITE: avec tout achat de 200 et plus.

HEURES D'OUVERTURE: Lun., Mar., Mer.: 9:00 à 6:00 hres. Jeudi, Vend.: 9:00 à 9:00 hres. Samedi: 9:00 à 5:00 hres

Ces prix sont sujets à changement sans avis

Le poisson dans un régime équilibré

LES PETITS DINERS de CÉLINE MARTIN

(collaboration spéciale)



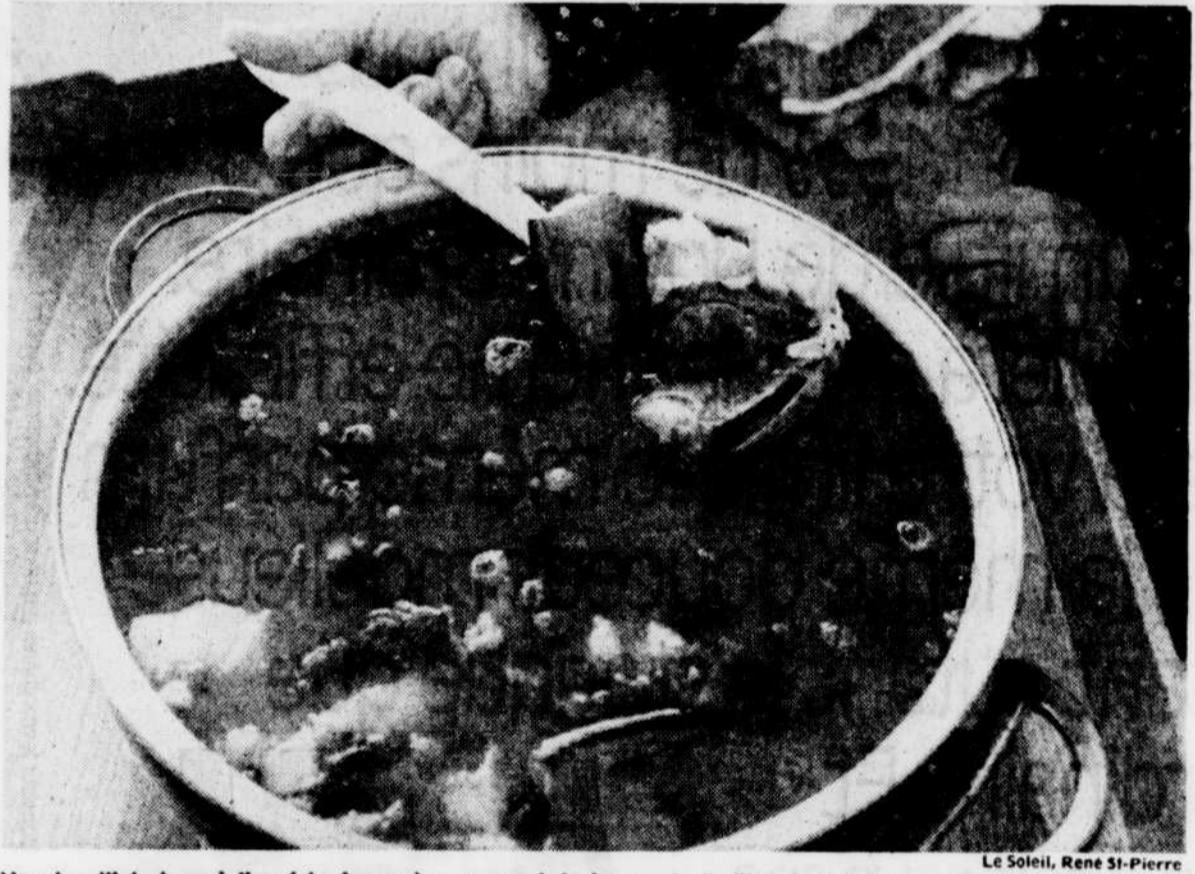
par Céline MARTIN
(collaboration spéciale)
Rien ne peut remplacer un régime équilibré, pas même une diète-miracle! Pour établir un régime sensé, il importe de savoir quels aliments renferment les éléments nutritifs nécessaires à la santé. Les protéines sont une partie essentielle dans une diète équilibrée. Le poisson contient des protéines et elles sont en

même proportion que celles contenues dans la viande blanche et rouge. Les protéines du poisson conviennent à presque toutes les diètes ou les régimes, car elles sont très digestibles. Frais ou congelé, il nous permet des menus variés.
Le poisson a l'avantage d'être toujours tendre et de cuisson rapide, un avantage lorsqu'on recherche un menu rapide, sa-

voureux, nutritif, économique et digestible. Attention au mode de cuisson: on peut lui conserver sa saveur et sa faible teneur en calories tout comme on peut les modifier par des assaisonnements, un corps gras ou une friture.
Ainsi, une cuisson trop prolongée rend le poisson friable et sec. C'est une erreur! Pour estimer le temps de cuisson, adoptez les règles suivantes:
Poisson frais: 5 à 7 min. par cm d'épaisseur.
Poisson congelé: 10 à 12 min. par cm d'épaisseur.
La cuisson est à point quand la chair devient opaque et qu'elle s'effeuille facilement.
Quasi inexistant avant 1976, la truite de table fait peu à peu son apparition dans le marché de l'alimentation. Deux variétés sont élevées dans les stations piscicoles: la truite mouchetée et la truite arc-en-ciel, mais seule la truite arc-en-ciel peut être vendue pour la consommation.
Voici le menu suggéré:
* Cocktail de crevettes
* Bouillabaisse



Céline Martin explique à Yvonne Ouellet, sous l'oeil attentif de Agathe Roy, qu'on utilise les mesures en millilitres de volume pour cuisiner au métrique.



Une bouillabaisse à l'américaine qui comprend du homard, du filet de poisson et d'autres poissons ou fruits de mer à choix.

- * Pommes de terre
- * Truite du chef
- * Petits légumes au beurre
- * Salade
- * Mini-crêpes au sirop d'érable

Cocktail de fruits de mer
250 ml crevettes, de crabe ou de homard ou
250 ml poisson cuit
laitue

Sauce cocktail
125 ml sauce chili
50 ml jus de citron
15 ml vinaigre
15 ml sauce worcestershire
25 ml céleri haché
25 ml oignon haché
25 ml persil haché
sauce tabasco

Effeuiller le poisson et le refroidir. Garnir des verres de cocktail de laitue. Garnir de la préparation au poisson et napper de sauce cocktail.
Sauce: Mêler tous les ingrédients et refroidir.

Bouillabaisse à l'américaine
2 oignons tranchés
3 gousses d'ail broyées
50 ml huile
625 ml tomates en boîte
1 feuille de laurier
2 l d'eau
1 kg filet de poisson coupé en gros morceaux

2 homards coupés en gros morceaux
250 ml crevettes
1 boîte de clams
250 ml vin blanc sec
sel, poivre, piment rouge doux haché
persil et safran

Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter tomates, laurier et eau. Porter au point d'ébullition et mijoter 5 min. Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et mijoter 15 à 20 min. Servir avec croûtons ou pain français.

Truite du chef
Truite
Court-bouillon

Sauce
250 ml yogourt nature
125 ml cottage
125 ml crème à 15 pour 100
sel, poivre
2 ml thym
2 ml paprika
15 ml poudre de chili
15 ml fenouil
persil haché
jus de 1/2 citron

Cuire les truites dans le court-bouillon. Dans le mélangeur, déposer tous les ingrédients de la sauce et réduire en purée. Réchauffer sans bouillir. Au moment de servir, napper les truites de la sauce.

Petits légumes au beurre

Carottes
Rutabaga
Céleri
Oignon
Beurre
Sel, poivre
Couper les légumes en cubes de 5 mm. Dans une poêle, fondre le beurre et ajouter les légumes, bien mélanger. Couvrir et cuire à feu doux 10 min.

Crêpes au sirop d'érable

1 recette de crêpes (2 ou 3 par personne)
375 ml sirop d'érable
25 ml beurre
15 ml jus de citron
50 ml cognac (facultatif)

Préparer les crêpes et les déposer pliées en quatre dans une assiette de service. Mettre en attente. Dans une casserole, déposer le sirop d'érable, le beurre, le jus de citron et porter au point d'ébullition, ajouter la moitié du cognac. Au moment de servir, déposer le sirop chaud sur les crêpes et flamber avec le reste du cognac et servir.

* Céline Martin est conseillère en économie familiale au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (région 02) du Québec.

Poisson et fruits de mer Un mets délicieux... qui est devenu un luxe

par Robert FLEURY
"Mon Dieu que c'est bon. C'est vraiment devenu un luxe de déguster des poissons et des fruits de mer", devait commenter l'une de nos invitées, à l'unisson de ses compagnes. "Comme c'est loin de nos vendredis d'autrefois..."

Le poisson et les fruits de mer ont été réhabilités par nos restaurants et, aujourd'hui, on se fait une fête d'en servir à table. D'ailleurs, c'est souvent carrement devenu un luxe, surtout hors saison.

"Moi, j'achète des crevettes toutes décortiquées, c'est moins compliqué", de dire Céline en présentant son cocktail à ses convives. "Il faut dire des crevettes nordiques, pas des crevettes de Matane", rajoute-t-elle en nous corrigeant bien gentiment. Serait-ce les eaux froides du golfe... elles sont plus petites mais aussi plus savoureuses que celles venues d'ailleurs.

"Peut-on en manger sans danger lorsque nous sommes enceintes", se demandait Carole Ouellet l'an dernier, alors qu'elle attendait un enfant. A cause du mercure. "Écoutez, si vous en

mangez deux fois par jour, ou cinq, six fois par semaine, peut-être qu'il pourrait y avoir danger, mais il n'y a personne qui en mange tant que ça! C'est comme tout produit: il faut varier", de répondre Céline Martin, qui rencontra notre invitée du Cap-Saint-Ignace, accompagnée de sa soeur Claire et de sa mère Yvonne, de ville de L'Islet.

La bouillabaisse de Céline a séduit également deux Fermières de Bellechasse, Agathe Roy et Jeannette Côté, respectivement présidente et secrétaire de leur fédération, des citoyennes de Saint-Gervais et de Saint-Lazare bien charmantes. Croiriez-vous que Mme Côté a 16 enfants... et qu'après 40 ans de mariage, elle entre toujours dans sa robe de jeune mariée, nous a-t-elle confié un peu timidement mais très fièrement!

"Cette bouillabaisse n'est pas une vraie bouillabaisse", dit Céline, mais ne la croyez pas: c'était non seulement un vrai délice mais une façon originale de servir une chaudière de crustacés qui aurait fort bien pu servir de repas si nécessaire. "Ne faites pas bouillir le poisson comme tel, juste amener au

point d'ébullition. Ne mettez pas trop de vin", ajoute-t-elle.

Métrique
Yvonne Ouellet avoue sa peur du métrique, comme le témoignent plusieurs lecteurs et lectrices qui nous écrivent: "On va régler ça immédiatement", dit Céline en riant, apportant une tasse à mesurer (Pyrex) et des cuillères à mesures sèches. La tasse est graduée, d'un côté en mesures impériales (pour nos bonnes vieilles recettes) et de l'autre en millilitres. La recette dit 200 millilitres, c'est facile, on mesure 200 millilitres. 15 millilitres? On prend la cuillère à mesurer correspondante. C'est tout. On suit la recette, c'est tout. Une recette en mesures impériales se fait bien sûr comme avant!

"Ce sont des mesures liquides tout comme pour l'ancien système de tasses et d'onces liquides, pas de poids comme les Français. Si vous prenez un livre de recettes françaises en grammes, là c'est différent, il faut peser. Mais pas avec notre système international. C'est tellement plus facile!", ajoute Mme Martin.

Truite d'élevage

La truite d'élevage est aussi savoureuse à manger que celle rapportée par les pêcheurs amateurs... (même meilleure parce que conservée dans de bien meilleures conditions). On la cuit entière. On l'achète à l'état frais dans la plupart de nos poissonneries, préalablement éviscérée. Pour la servir une fois cuite, on fait un trait de couteau sur le sens de sa longueur, au milieu de la peau (et non du dos) de l'abdomen, puis on enlève ces deux parties. Ensuite, ce côté ayant été débarrassé des arêtes, on tourne et tout l'autre côté s'enlève alors d'un seul coup facilement.

La sauce au chili et fenouil de Céline était tout simplement extraordinaire, de dire nos invitées, qui raffolaient toutes du poisson. Ainsi Jeannette sert souvent du filet de morue frais, Agathe, la plupart des variétés surgelées (et la truite que l'un de ses fils lui rapporte à l'occasion), Yvonne, l'aiglefin et la sole en filet, Claire, les crustacés et la truite et Carole, le saumon cuit au four.



Claire et Carole Ouellet de Cap-Saint-Ignace raffolent du poisson et en servent à l'occasion.

Vins frais et fruités pour ces fruits de mer

par Robert FLEURY
Pour accompagner le menu tout en fruits de mer et poissons de Céline Martin, le conseiller à la promotion de la Maison des vins, Léon Bouchard, suggère des vins blancs secs et fruités d'Alsace, du Rhin, de France et d'Italie rafraichis une heure au frigo.

En guise d'apéro, le Senator's, un vin du Rhin, de 10,2 degrés à \$4.30 (SAQ 13266) qui s'est avéré agréable à la dégustation et très apprécié même.

Le second vin, accompagnant cette fois le cocktail de crevettes servi en entrée, fut un Sylvaner. Léon Bouchard nous suggère le Blason d'Alsace à \$6.95, 11 degrés (SAQ 33241). Comme nous ne l'avions pas trouvé au magasin fréquenté, nous avons opté pour le Crystal d'Alsace, un Sylvaner également. C'est le Torre di Giano italien 1982 à \$5.05, 11 degrés (SAQ

49205) qui connut le plus vif succès parmi nos invités toutefois, accompagnant la bouillabaisse de Céline.

Pour terminer, nous avons dégusté un Mâcon Villages de Rodet suggéré par M. Bouchard, à 13,2 degrés à \$9.60 (SAQ 31252) avec la truite d'élevage, un plat plus relevé. Nous aurions cru le vin plus corsé, mais il était néanmoins très discret en dépit de sa teneur en alcool plus élevée. On aurait pu opter pour le Bourgogne Aligoté, à 12,3 degrés, à \$9.75 (SAQ 30155) comme le suggérait M. Bouchard, ou encore s'adresser à la Maison des vins pour un Pouilly Vinzelles 1981 de Quinson à \$9.90, "un vin extraordinaire" selon lui.

Comme nous étions huit à table, goûtant et conversant pendant plusieurs heures, quatre bouteilles ne furent pas de trop pour agrémenter ce repas.



Des vins que nos invitées ont très appréciés.

CONSUMMATION



Tarte aux pommes sans pâte, jus, fruits et légumes, sans oublier les frites, les aliments surgelés envahissent de plus en plus les tables des Québécois.

Vogue grandissante des produits surgelés

par Robert FLEURY

S'ils sont surtout utilisés par les restaurateurs et les cuisiniers d'institution, les aliments surgelés gagnent de plus en plus la faveur des consommateurs québécois.

"Le fait que de plus en plus de couples travaillent à l'extérieur, ainsi que l'avènement du four à micro-ondes, ont popularisé davantage les aliments surgelés", d'expliquer au SOLEIL Jean-Guy Vézina, président de Surgel-o-rama, un événement promotionnel mis sur pied par l'Association de l'industrie des aliments surgelés du Québec dans la région de Québec.

"Le four à micro-ondes a mis du temps à s'implanter au Québec mais d'ici les prochaines années, il sera adopté par la plupart des foyers. Aussi, utilisera-t-on davantage de produits surgelés, dit-il, qui se servent ainsi en un touremain au retour du travail, sans longue cuisson."

En fait, on peut tout trouver, ou presque, en produits surgelés. Ainsi, de nombreux desserts et pâtisseries, des légumes, des fruits, des poissons et fruits de mer en quantité, des préparations de poulet et de la volaille, des mets chinois, des lasagnes, etc., dont évidemment de nombreux plats prêts à servir... qu'il suffit de décongeler et réchauffer bien souvent.

Ultra-rapide

Les amateurs de bonne bouffe qui fréquentent les grands restaurants, qui se piquent de servir une haute gastronomie, n'y échappent pas. Ainsi, les scampis, crevettes du golfe du Mexique, les pattes de crabe sont-ils surgelés à bord de navires-usines le jour même de leur capture, et ces produits ne seraient tout simplement pas disponibles si ce n'était de la surgélation.

La surgélation, c'est une congélation ultra-rapide, en quelques minutes, par utilisation de tunnels réfrigérants d'air forcé, de CO₂ ou d'air liquide, la température des aliments plongeant soudainement à -30 degrés C pour être ensuite conservée à une température de -10 à -15 degrés C.

Les restaurants de repas minute de type "fast food" utilisent presque exclusivement des aliments surgelés, des portions de viande aux frites ou au poulet barbecue. La pratique est devenue tellement courante que les écoles de cuisine ou d'apprentissage de la restauration forment de

plus en plus leurs élèves à l'utilisation d'aliments surgelés.

Ce qui se vend

Qu'est-ce qui se vend le plus parmi les produits surgelés dans nos supermarchés? Du poisson, des jus de fruits, des fruits et légumes, des gâteaux (surtout au chocolat).

"Les consommateurs s'intéressent de plus en plus aux légumes surgelés", explique Marie-Josée Snyder de l'entreprise du même nom, de Bedford au Québec. La compagnie commercialise des choux-fleurs, carottes, du maïs, haricots, petits pois, etc. et s'apprête à en faire autant, d'ici un an, avec le brocoli et l'asperge. "Les Québécois raffolent de l'asperge en boîte", dit-elle. Aussi envisage-t-on de se diriger vers le surgelé là encore... et on trouvera un jour des fraises et framboises ainsi présentées, ce que fait déjà McCain, du Nouveau-Brunswick, avec ses fraises et ses bleuets.

Des frites

La gamme des aliments surgelés les plus populaires a de quoi séduire, même si tous ces produits ne sont pas nécessairement disponibles aux consommateurs. Des doigts de gobege et de crabe (50 pour 100 gobege, 35 pour 100 crabe des neiges, 5 pour 100 turbot) qui goûtent le crabe, des filets de sole, des "pogos"... Des tartes aux pommes sans pâte, des croissants, des soufflés aux épinards (un menu diététique très populaire), des pâtes au thon avec nouilles au gratin, des omelettes même et du pain doré, des oeufs brouillés, de la salade aux oeufs, des "egg rolls" et bien sûr, des frites et encore des frites...

"Les frites surgelées sont moins grasses que celles faites à la maison: elles sont pré-cuites à 70 pour 100, moins humides et se gorgent moins d'huile de friture", observe un représentant de McCain. Les Québécois sont les plus grands amateurs de frites au pays.

"Les poissons surgelés et la plupart des produits d'ailleurs sont souvent plus frais et nutritifs que leur équivalent frais", proclame Jean-Guy Vézina. Durant tout le processus de transformation et de distribution, le produit demeure congelé et ne peut s'altérer. Il arrive toutefois que des épiciers négligents laissent des boîtes de produits sur le dessus de leurs unités de congélation, à l'air libre, et il peut s'amorcer un début de décongélation.

A surveiller

Il suffit de bien surveiller au moment de l'achat. Si l'emballage paraît défraîchi ou que la date d'emballage est lointaine ou si on y décèle des cristaux de glace, alors mieux vaut s'abstenir. "Si c'est brûlé par le froid, comme on peut le voir parfois si le produit a été mal conservé, il suffit d'enlever cette partie qui n'a aucun goût", de dire M. Vézina.

Il arrive souvent que les congélateurs domestiques que l'on retrouve dans les cuisines des consommateurs soient ouverts trop souvent ou mal réglés, étant par conséquent insuffisamment froids, pour garder les aliments. Ceux-ci devraient être maintenus entre -10 et -15 degrés C.

"Bien conservés, les aliments demeurent excellents, pendant au moins six mois, et plus d'un an bien souvent", de dire M. Vézina.



Économisez 15% sans rien découper!

Parce que ce format d'un litre de Downy est superconcentré, il vous coûtera environ 15% de moins que 3 formats d'un litre de Downy ordinaire. Mais il travaillera avec la même efficacité. Il donnera à votre linge le même parfum printanier, la même douceur moelleuse en réduisant autant la statique que Downy ordinaire. Et vous économisez près de 15%, sans même découper de bon!



Monsieur le marchand, pas un sou à rembourser avec ce bon.

La Honda Accord vous intéresse?

UN INSTANT!

Prenez le temps de magasiner un peu. Prenez le temps de regarder de plus près la nouvelle technologie de Ford pour moteurs, suspensions et aérodynamisme. À la fine pointe du modernisme, la Ford Tempo s'est avérée la nouvelle voiture la plus populaire en 1984. Les concessionnaires Ford se font un plaisir de vous en laisser conduire une... pour voir! Ne prenez donc pas de décision à la légère.

- Traction avant
- 5 places confortables
- Suspension indépendante aux quatre roues
- Nouveau moteur de 2,3 L à haute turbulence
- 2 portes ou 4 portes
- Boîte manuelle 4 ou 5 vitesses ou (avec supplément) automatique
- Pneus radiaux ceinturés d'acier
- Dégivreur de lunette arrière
- À compter de **7782\$**

Prix de détail suggéré par le constructeur. Les frais de transport, de manutention, d'immatriculation et la taxe de vente provinciale ne sont pas inclus. Le prix du concessionnaire peut être inférieur.



Tempo GLX

FORD TEMPO Du créateur des voitures nord-américaines les mieux construites. Essayez donc une Ford... pour voir!



Selon un sondage mené par un organisme indépendant auprès de 14 000 propriétaires de véhicules neufs 1983 de marque Ford et autres.



SUPER VENTE

DIRECTEMENT DES MANUFACTURIERS



Nous avons été choisis par certains
manufacturiers pour liquider leur stock.
Premier arrivé, premier servi. Hâtez-vous!

ÉPARGNEZ DE 10% à 90%

Chez Ti-Frère

PERSONNE NE VEND MOINS CHER... PERSONNE NE VEND AUTANT

TAPIS À LIQUIDER

- 1450 v.c. tapis commercial 2 tons, endos caoutchouté. Balance d'une vente à un motel. **Prix sugg.: 10,99\$ v.c.**
- 1000 v.c. Tapis shag. Belles teintes, plusieurs couleurs. Balance d'un gros contrat de maisons modèles. **Prix sugg.: 14,99\$ v.c.**
- 850 v.c. tapis ciselé. Idéal pour chambre et salon. **Prix sugg.: 10,99\$**
- 600 v.c. tapis commercial. Endos de jute. 2 tons, balance de maison appartements. **Prix sugg.: 12,99\$**

UN SEUL PRIX **6⁹⁹** v.c.

PRÉLARTS

Sans cirage, le plus grand choix à Québec, différents motifs, différentes couleurs. Valeur régulière jusqu'à 22,99\$ v.c.

Prix "Ti-Frère" à partir de **3⁹⁹** v.c.

TAPIS GAZON

Beau tapis, style gazon idéal pour le balcon, aux abords de la piscine, etc.

Prix sugg. jusqu'à 24,99\$ v.c.
Spécial à partir de **3⁷⁹** v.c.

TAPIS SAXONY UNI

Choix de plusieurs couleurs, endos de jute. Idéal pour chambre et salon.

Prix suggéré 17,99 v.c.

SPÉCIAL

7⁹⁹ v.c.

TAPIS À MOTIFS

Envers caoutchouté. 100% nylon très dense. beau choix de couleurs.

Prix sugg. 14,99\$ v.c.

8⁹⁹ v.c.

CARPETTES

Couleurs variées. Grandeur 2' x 3', 3' x 5', 6' x 9' et 9' x 12'

Spécial à partir de **39⁹⁹** ch.

COUPONS DE TAPIS

Un choix incroyable. Faut le voir pour le croire. Tout l'inventaire baissé à 1/2 prix!
Grandeur jusqu'à 12' x 19'

50%

STORES VERTICAUX



JUSQU'À **60%** DE RÉDUCTION

Modèle Groover. Pour insérer tissu ou tapisserie. Grandeur: 75" x 84"
Prix sugg. 237\$
Spécial **119⁹⁹**

P.C.V. (vinyle). Choix de 4 magnifiques couleurs. Grandeur: 75" x 84" (porte-patio).
Prix sugg. 199,99\$
Spécial: **69⁹⁹**

Aluminium. Choix de plusieurs couleurs en magasin. Grandeur: 75" x 84"
Prix sugg. 249\$
Spécial: **144⁹⁹**

Tissu. Un choix fantastique de tissu 3/8" en magasin pour livraison immédiate. Grandeur: 75" x 84"
Prix sugg. 323\$
À partir de **129⁹⁹**

* 24 grandeurs différentes en magasin. Pour livraison immédiate. Choix incomparable à Québec.

TOILES

au plus bas prix à Québec

Toutes les grandeurs en magasin. Stores de toile 100% opaque, 3 épaisseurs, lavables.

UNIS		FRANGES	
Grandeur	Notre prix	Grandeur	Notre prix
28 x 54	7,49\$	37 x 70	13,49\$
37 x 70	8,99\$	43 x 70	16,99\$
43 x 70	11,99\$	49 x 70	21,49\$
49 x 70	15,99\$	55 x 70	24,99\$
55 x 70	19,99\$	64 x 70	37,99\$
64 x 70	29,99\$	73 x 70	43,99\$
73 x 70	34,49\$	85 x 70	65,99\$
85 x 70	53,49\$		

30% de rabais sur stores faits sur mesure

CÉRAMIQUE

Céramique à plancher 8" x 8". Choix de couleurs.

Spécial **1⁶⁶** p.c.

PEINTURE

SEMI-LUSTRE AU LATEX. Prix sugg. 14,99 les 4 litres. Vente Ti-Frère **12⁹⁹** 4 litres

SEMI-LUSTRE À L'ALKYDE. Prix sugg. 14,99 les 4 litres. Vente Ti-Frère **12⁹⁹** 4 litres

LATEX APPRÊT-SCELLEUR D'INTÉRIEUR. Prix sugg. 12,99 les 4 litres. Vente Ti-Frère **10⁹⁹** 4 litres

LATEX MAT D'INTÉRIEUR. Prix sugg. 11,99 les 4 litres. Vente Ti-Frère **10⁹⁹** 4 litres

FOIRE DE LA TAPISSERIE

Jusqu'à **90%** de réduction

Le spécialiste du papier peint. Plus de 60 000 rouleaux en magasin.

Spécial **2 pour 1**

Un grand choix Styles et couleurs variés. **99c** le rouleau simple (disponible en rouleau double)

Tapisserie à motifs variés. Prix rég. \$13,99 le rouleau double. Spécial **2⁹⁹** le rouleau double

décorunik

LITERIE À LIQUIDER

ENSEMBLES DE DOUILLETTE

Comprenant jupe de lit et cache-oreiller. Coloris et motifs variés. Grandeur simple ou double.

Prix sugg. jusqu'à 149,99\$

SPECIAL

79⁹⁹ ch.

COUVRE-LITS

Couleurs et motifs assortis. Grandeur simple ou double.

À partir de

17⁹⁹ ch.

RIDEAUX PRÊT-À-POSER

Quel choix et quel prix. Au-delà de 600 modèles en stock. Plus tranquilles au passage. Grandeurs variées. Dentelle, Tergal, etc. **Réduit jusqu'à 70%**

RIDEAUX BONNE-FEMME TERGAL

Choix de 3 couleurs: blanc, noir, jaune. Différentes grandeurs en magasin. À partir de **20⁹⁹** ch. Prix sugg. 49,99

TISSU À RIDEAUX

Un choix des plus complets de dentelle, filet acrylique, baïste, etc.

RÉDUIT DE 20% à 50%

RIDEAUX DE DOUCHE

Un choix de plus de 250 rideaux de douche. Tissu ou vinyle de bonne qualité. À partir de **9⁹⁹**

DRAPS WABASSO

Un choix de 15 modèles. 50% polyester, 50% coton. Grandeur simple, double. Queen. À partir de **14⁹⁹** 1 place

OREILLERS

Grand choix d'oreillers doux et duveteux en plumes. **SPÉCIAL: 11⁹⁹** ch.

SERVIETTES

Un lot de serviettes et débarbouillettes assorties. Légères imperfections. **Épargnez jusqu'à 40%**

SI VOUS TROUVEZ MEILLEURS PRIX AILLEURS, ON VOUS REMET LA DIFFÉRENCE PLUS 10% DE LA DIFFÉRENCE



215 boulevard Hamel (Face à l'Hôpital Christ-Roi) 681-6023

Lire le compteur avant de déménager

Consommation et Corporations Canada, division de l'électricité et du gaz, rappelle de ne pas oublier d'effectuer la lecture du compteur d'électricité lorsque l'on effectue un changement de résidence domiciliaire. Les consommateurs peuvent toutefois, fournir leur propre relevé du compteur. Le distributeur facturera en conséquence.

Pour établir le relevé du compteur, il faudra aligner de gauche à droite les chiffres indiqués par l'aiguille de chacun des cadrans, par exemple. Si l'aiguille du premier cadran indique 1, celle du deuxième 2, celle du troisième 0 et celle du quatrième 2, le relevé sera donc "1202".

Si l'aiguille d'un cadran pointe entre deux chiffres, on inscrit le plus petit des deux nombres, sauf lorsque l'aiguille se trouve entre le 9 et le 0: dans ce cas, il faudra retenir le chiffre 9.

Tout distributeur pourra fournir une carte de relevé de compteur électrique avec la facture pendant la période des déménagements. Il sera donc nécessaire de conserver cette carte pour l'utiliser lors d'un déménagement.

Radio Shack

Soldes du printemps

Le révolutionnaire Modèle 100 portatif à prix d'aubaine

- Avec modem intégré à composition autom.
- Cinq programmes intégrés
- Mémoire extensible à 32 K RAM avec modules en option

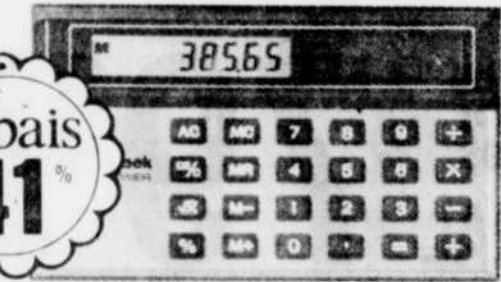
Ordinateur Modèle 100 de 8 K
799.00
Modèle 100 de 24 K RAM
1099.00

rabais \$300

Calculatrice solaire

995
16.95

- Mémoire 4 touches
- Affichage 8 chiffres
- Format carte de crédit
- Aucune pile requise



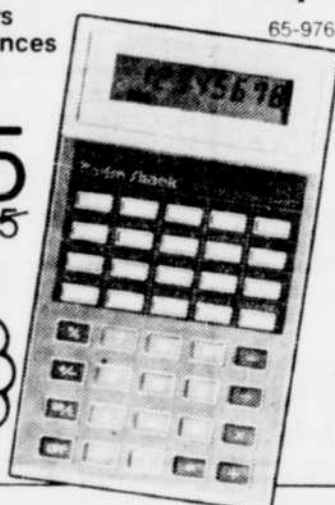
rabais 41%

Calculatrice scientifique

- Calcule valeurs moyennes, variances et jusqu'à 30 autres fonctions

1795
27.95

rabais 35%



Prenez la route au son de la musique

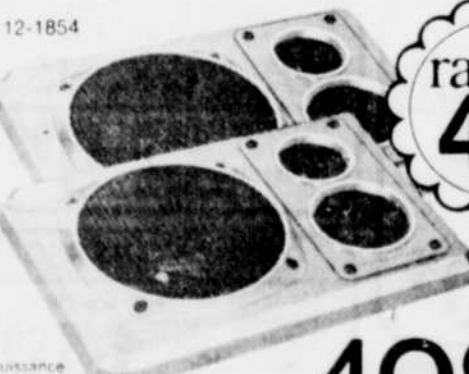
- Lecteur AM/FM 24 watts
- Avec Dolby B NR
- Recherche autom. de bande
- Atténuateur pour 4 H.-P.

169.95
239.95

rabais \$70



Une différence qui s'entend



rabais 44%

49.95
89.95

- Puissant H.-P. 80 W** à encastrer

Gold c'est toute une épargne!



rabais 35%

C-60 **259** (44-921) 3.99 | C-90 **329** (44-922) 4.99

Ensemble d'antenne mobile

27.95
39.95

- VHF/UHF/FM
- Pour télé couleur, noir et blanc et radio FM



rabais 30%



Les articles de cette annonce furent choisis longtemps avant la date de cette offre. Il peut donc arriver que certains articles ne soient pas disponibles en quantité suffisante pour répondre à la demande. Si notre stock d'un article renouvelable de notre gamme courante est provisoirement épuisé, nous vous fournirons un bon de réduction d'attente sous permettant d'enviser le prochain de nos annonces assorties de nos disponibilités. Certains articles peuvent être offerts en quantités limitées pour la période de cette offre. Nous nous réservons aussi le droit de corriger les erreurs typographiques. Toute Corporation détient les droits de propriété de toutes les marques déposées et Tandy Electronics Limited en est un usager inscrit.

Les prix de solde expirent le 26 mai 1984

Voir les pages blanches pour le Radio Shack local



Pas un record, mais...
On ignore si le Conseil des services essentiels vise l'homologation d'un record en longueur de communiqués émis sur réseau Telbec, mais près de 10 mètres de longueur, c'est beaucoup de papier! Et de gaspillage... pour nous parler à demi-mots, de la grève affectant Québec-Téléphone. Et ça ne dit toujours pas quand les abonnés vont à nouveau pouvoir faire des interurbains! Il s'agit d'un organisme gouvernemental du Québec.

Libéralisation des heures d'affaires proposée

Intervenant à son tour dans le débat touchant les modifications prévues aux heures d'affaires des établissements commerciaux au Québec, l'Association des consommateurs du Canada, section Québec, propose une libéralisation des heures d'affaires.

L'association pousse même plus loin, en se demandant si toute cette question visant à permettre aux petits commerces et boutiques spécialisés en alimentation, d'ouvrir le dimanche ne devrait pas relever plutôt des municipalités au lieu du gouvernement.

D'après l'association, les municipalités sont sans doute beaucoup plus en mesure d'évaluer les besoins de leurs populations respectives et de les satisfaire.

Ce faisant, l'association se range aux arguments du Regroupement des détaillants de spécialités en alimentation, qui demande de surcroît à l'adoption du projet de loi 59 par l'Assemblée nationale, tant que les consommateurs et les consommatrices n'auront pas été consultés à fond sur cette question.

Les détaillants réclament à tout le moins que le ministre Rodrigue Biron, responsable du dossier, fasse une distinction entre petits et grands commerces dans son projet, afin que les premiers puissent bénéficier d'un régime horaire particulier.

L'Association des consommateurs propose que le gouvernement tienne, si cela n'a déjà été fait, une vaste consultation dans toutes les régions du Québec "afin de déterminer, sans l'om-

bre d'un doute, le sentiment qui anime les gens, consommateurs et commerçants, face à toute cette question, compte tenu des transformations qu'a connues notre mode de vie depuis quelques années".

L'organisme souligne que dans "nombre de foyers, père et mère travaillent et il convient de noter que ce n'est pas sans raison que les magasins d'alimentation, par exemple, sont bondés de monde le dimanche, là où c'est le cas".

Selon l'Association des consommateurs, les exemples sont trop abondants et il faut en tenir compte, et ignorer le phénomène serait, d'après elle, "imprudent".

Permettre l'ouverture des commerces le dimanche, y compris ceux qui emploieraient plus de trois personnes, contrairement à la limite fixée par le projet de loi 59, suppose, selon l'association, une souplesse quant aux horaires.

L'Association des consommateurs suggère que là où existent des conventions collectives, de nombreux régimes soient graduellement mis en place, prévoyant des compensations en temps plutôt qu'en argent.

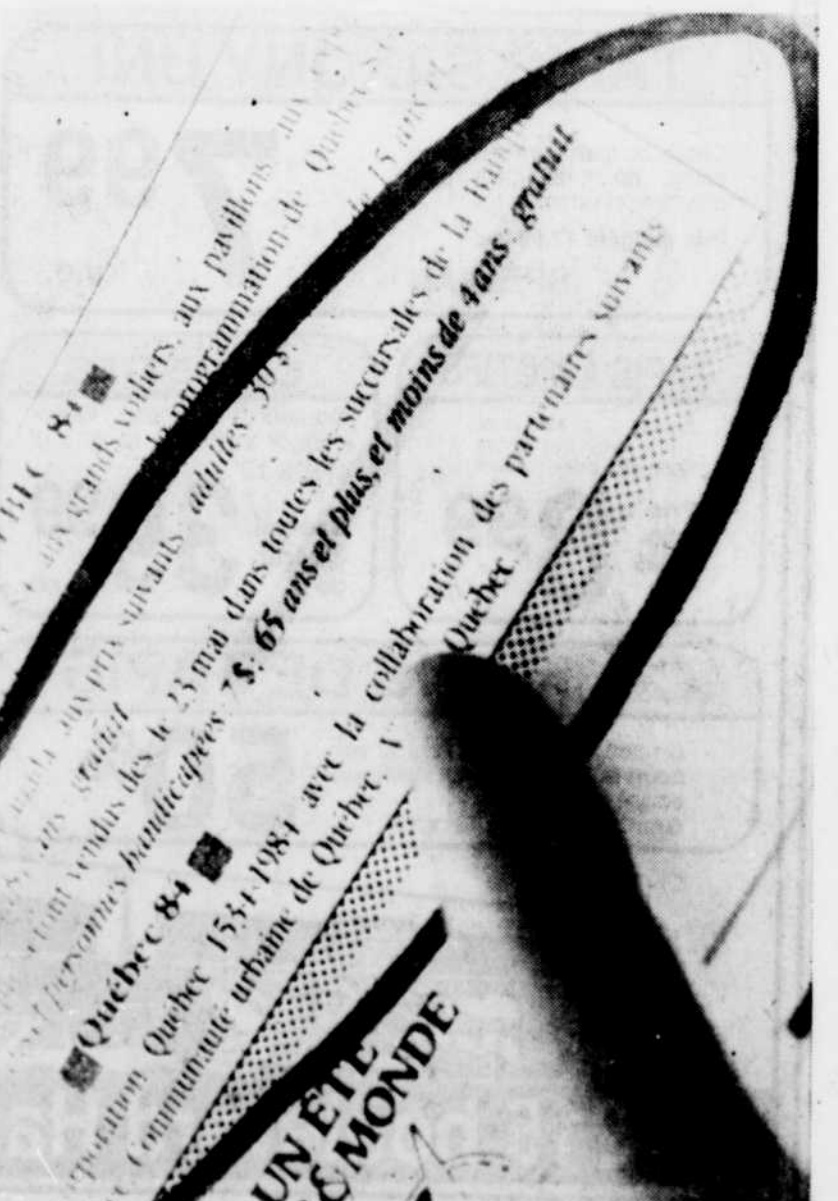
Quoi qu'il en soit, l'Association des consommateurs estime que la question du dimanche doit être étudiée dans son contexte présent et que l'on établisse des exemptions à la loi, s'il y a lieu, "parce que les réalités économiques les justifient abondamment".

L'association mentionne que sa prise de position dans ce dossier découle d'une consultation menée auprès de consommateurs et consommatrices de Montréal.

Une petite erreur

L. Gilbert, de Sainte-Foy, se rend à une succursale de la Banque Royale pour obtenir son passeport gratuit Québec 1984 ainsi que l'offrait une annonce publiée dans l'hebdo Finance pour les personnes de 65 ans et plus. Or, on a refusé de lui en "donner" sous prétexte que c'était impossible, un tel prix.

Après vérifications auprès de Québec 1984, il s'agit tout simplement d'une erreur dans la publication de cette annonce, où il fallait lire que les moins de 15 ans, les personnes handicapées et les 65 ans et plus devaient payer \$24 pour un passeport et \$7 pour un billet d'un jour. Seuls les moins de quatre ans, pour des raisons évidentes, ont l'accès gratuit aux sites de Québec 84.



Des herbes aromatiques sans pesticides, ça existe!



par Paul ROUX

Beaucoup de lecteurs ont été surpris et effarés d'apprendre, il y a quelques semaines, que les herbes aromatiques étaient lourdement chargées de pesticides. Aussi se réjouira-t-on de savoir qu'il existe quelques rares producteurs encore soucieux de les cultiver biologiquement.

Deux d'entre eux, Pierre Boucher et Hélène Leclerc, ont établi leur production à Lotbinière, sur une ferme, où, depuis des générations, on n'a jamais employé de

pesticides ou d'engrais chimiques. Il s'agit des Aromates de Pointe-Platon. On y cultive l'aneth, le basilic, le cerfeuil, le fenouil, la menthe, le persil, la sarriette, la sauge et le tyym. On envisage aussi d'y produire de l'estragon et de la ciboulette.

Pierre et Hélène entreprennent ce printemps-ci leur cinquième saison de culture. Les débuts n'ont pas toujours été faciles. Etant parmi les pionniers de la culture d'herbes aromatiques au Québec, ils ont dû plus souvent qu'autrement compter sur leurs propres moyens. Aussi ont-ils fait des erreurs qui les font sourire aujourd'hui. Par exemple, ils ont découvert qu'il ne fallait pas placer différentes sortes de menthes côte à côte, même si elles réclamaient des sols identiques, car le pollen avait tôt fait d'uniformiser leur arôme.

Les difficultés de la production

biologique des herbes sont surtout liées à la préparation du sol et au sarclage. Sans herbicides, les mauvaises herbes sont en effet beaucoup plus abondantes.

Pour le reste, les herbes se protègent assez bien des insectes à cause de leur arôme. Il suffit de protéger les espèces les plus vulnérables comme l'aneth en les encadrant d'herbes très odorantes comme le thym et le basilic.

Ces problèmes résolus, restent les difficultés inhérentes à la commercialisation. Une production biologique est forcément plus chère qu'une production chimique. Dans le cas des aromates, Hélène Leclerc la situe à environ 25 cents la livre. C'est une différence minime mais suffisante, semble-t-il, pour décourager certains commerçants qui se soucient avant tout du prix. A cet égard, mes interlocuteurs se disent

étonnés que beaucoup de coopératives d'aliments naturels cherchent le meilleur coût au détriment de la qualité du produit.

Autre problème: l'été étant court au Québec, il n'est possible d'y produire qu'un nombre limité d'herbes. Ce qui défavorise, bien sûr, les petits producteurs locaux face aux géants comme McCormick ou Schwartz, qui importent une gamme complète de produits.

Du reste, même si le marché des aromates biologiques était meilleur, Pierre Boucher et Hélène Leclerc hésiteraient à accroître leur production, car une telle décision, si tentante soit-elle, impliquerait la mécanisation de la cueillette, du sarclage et du séchage. Pour le moment, ils se contentent de cultiver leurs cinq arômes dans les meilleures conditions possible.

Notons aussi que pour mieux

faire connaître les principales herbes produites au Québec, Hélène Leclerc a rédigé une intéressante brochure sur leurs utilisations culinaires et médicinales. On peut se procurer cette publication au coût de \$2,95 en écrivant aux Aromates de Pointe-Platon, Dépt 2, 7193 Marie-Victorin, Lotbinière, G0S 1S0.

Un peu plus loin

A quelques kilomètres de là, direction ouest, on peut trouver un autre producteur. Les aliments déshydratés Coralise. Il ne s'agit pas d'une production authentiquement biologique puisque son directeur, Raymond Demers, reconnaît utiliser des herbicides l'année précédant la culture. Il affirme toutefois en recourir à aucun pesticide par la suite.

Ce producteur cultive principalement la menthe, le persil, le cerfeuil, l'aneth et l'estragon.



Bien que les Aromates de Pointe-Platon soient parfois vendus dans des emballages-cadeaux, ce sont les produits en vrac qui sont aujourd'hui les plus populaires.



Le Soleil, Roland Marcoux

Pierre Boucher et Hélène Leclerc s'adonnent à la culture des herbes aromatiques depuis cinq ans et ils continuent à "apprendre", en se débrouillant par leurs propres moyens!

BOUCHERIE Variété

Notre spécialité: fondue chinoise

ROSBIF DU ROI surlonge désossée quantité désirée	1 97 lb
CÔTES LEVÉES (spare ribs) quantité désirée	1 77 lb
T-BONE longue courte D-1 et C-1 Coupé à votre goût et emballé sans frais (env. 25-30 lb)	1 92 lb

Prix spéciaux en vigueur jusqu'au 19 mai
628-3225
Jusqu'à épuisement de la marchandise, aucune vente aux marchands.

ESCARGOTS Boîte de 100 g	79¢ ch.
JAMBON TOUPIE Fesse désossée	1 89 la livre (quantité limitée) ou 1 79 lb en entier
JAMBON CUIT 1,79 lb	PEPPERONI 1,59 lb
PASTRAMI 2,99 lb	Produits Lesters quantité désirée 2 lb. maximum si tranché

TOURNEDOS
4 onces - Intérieur de la ronde
\$20 la boîte de 24

BOEUF HACHÉ MAIGRE (frais)
en sac de 10 lb
1 sac par client la livre **1 89**

OUVERT 7 JOURS 7250, Henri-Bourassa, Charlesbourg (voisin de St-Hubert). Facilités de stationnement à l'arrière.

amène tes ami(e)s

Sears Installation*

Magasinez et profitez des bas prix sur ces articles de qualité pour la rénovation du foyer

Plus de chaleur l'hiver et plus de fraîcheur l'été grâce à la pompe à chaleur de Sears

Votre foyer sera plus confortable pendant toute l'année... fraîcheur durant l'été et chaleur durant l'hiver tout en réduisant votre consommation d'énergie. L'été la pompe retire la chaleur de votre foyer et l'hiver elle conserve la chaleur à l'intérieur de la maison. Nos experts pourront déterminer quel système sera le plus efficace pour votre domicile. De plus, vous pourriez être éligible aux subventions du gouvernement fédéral et de Hydro-Québec jusqu'à concurrence de 1450\$.

Rabais 70%
Purifiez l'air de votre maison de façon efficace
339⁹⁸ ch. Sears ord. 409,98\$

b- Purificateur d'air à monter sur votre fournaise retient jusqu'à 95% de poussière, saleté et fumée et jusqu'à 99% de pollen. 42R 048 313.

Adoucisseur d'eau à 2 réservoirs avec réglage conventionnel de l'heure. No 72529. Non illustré. Modèle à capacité de 20,000 grains. Sears ord. 549,98\$. Ch. 499,98\$

Modèle à capacité de 30,000 grains. No 75260. Non illustré. Sears ord. 599,98\$. Ch. 549,98\$

Rayon 42. Plomberie. Chauffage.

Prix en vigueur, dans la limite des stocks disponibles, jusqu'au samedi 19 mai 1984, sauf indication contraire

Les mentions 'Ord.' ou 'Étai' de Simpsons-Sears Limitée se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. Québec, Place Fleur de Lys-Sainte-Foy, Place Laurier, Lévis, Galeries Chagnon. Copyright Canada, 1984. Simpsons-Sears Limitée. Utilisez notre service de commandes téléphoniques. Québec: 529-9811.

Sears
vous en avez pour votre argent...et plus

1, 2, 3... FAUT ESSAYER ÇA!

3 GRANDS BISCUITS SI TENDRES

OU

3 BROWNIES SI SAVOUREUX

OU

3 MACARONS SI BONS!

POUR 0,99\$

En ce moment Dunkin' Donuts vous invite à essayer d'autres délices frais du four! Des grands biscuits aux brisures de chocolat, aux arachides, à la farine d'avoine, des brownies avec des noix et des macarons à la noix de coco! Tous faits à la main, tous les jours!
1, 2, 3... Faut pas manquer ça!

DUNKIN' DONUTS
Ça vaut le détour.

L'offre est valable jusqu'au 2 juin 1984 dans tous les magasins Dunkin' Donuts participants. Aucune autre offre spéciale ne peut être jointe à cette promotion. Limite: 6 produits par client. ©Dunkin' Donuts est une marque déposée de Dunkin' Donuts of America Inc.

3238, 1re Avenue
108, boul. Kennedy, Lévis
252, boul. l'Ornière, Neufchâtel
3177, chemin Ste-Foy (coin Duchesneau)

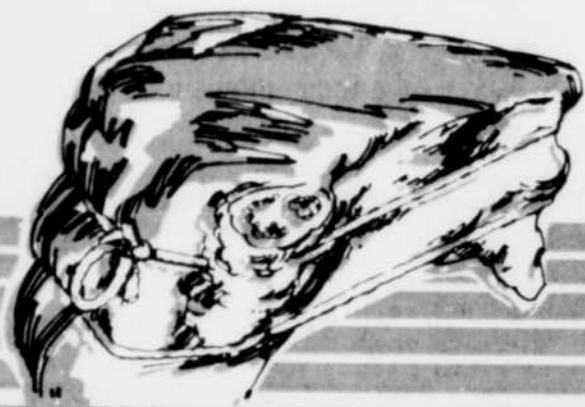
COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN BARBECUE AU GAZ!
Voir les détails en magasin

c'est le temps du

* ROSBIF DE CÔTES

avec os de dos

2,95 /lb
6,50 /kg



CUISSES DE POULET FRAIS

sans dos
98¢ /lb
2,16 /kg



LA FRAÎCHEUR ON

CANTALOUPE

Produit des États-Unis

48¢ /lb
1,05 /kg



JAMBON FUMÉ MÉRITÉ

déossé, prêt-à-manger, style Québécois, demi

1,79 /lb
3,95 /kg



SAUCISSES PORC/BOEUF MÉRITÉ

surgelées

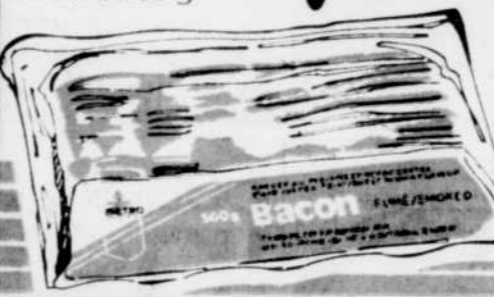
99¢ /lb
2,18 /kg



BACON SANS COUENNE

METRO tranché 500 g

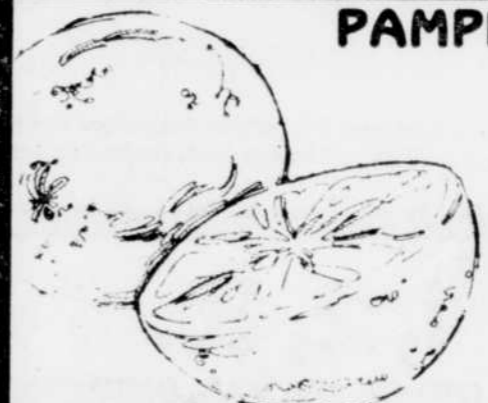
1,89



PAMPLEMOUSSES BLANCS

Produit des États-Unis, gr. 48

4/99¢



FOIE DE VEAU DE CHOIX

importé, tranché, produit décongelé

2,28 /lb
5,03 /kg



PAIN DE VIANDE MÉRITÉ

(tranché selon vos besoins)

1,45 /lb
3,20 /kg



SALAMI TOUT BOEUF MÉRITÉ

(tranché selon vos besoins)

2,09 /lb
4,61 /kg



PÊCHES

Produit des États-Unis Canada no. 1

78¢ /lb
1,72 /kg



SOC DE PORC ROULE

METRO fume

2,15 /lb
4,74 /kg



BOLOGNE ORDINAIRE OU CIRE MAPLE LEAF

morceau 1 kg et plus

1,18 /lb
2,60 /kg



JUS DE RAISIN CONCENTRE

WELCH'S surgelé cont. 541 ml

1,09



FROMAGE EMMENTAL DALPE

4,19 /lb
9,24 /kg



PÊTONCLES IMPORTÉES

surgelées individuellement

5,49 /lb
12,10 /kg



DINERS TV ASSORTIS

SAVARIN surgelés bte 510 g

1,39

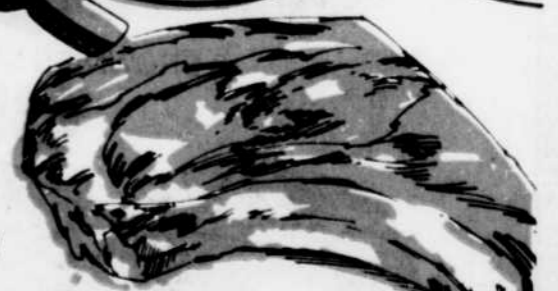


c'est le temps du BARBECUE

* BIFTECK DE CÔTE COUPE B.B.Q.

2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur

2,95 /lb
6,50 /kg



*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 épiceries Métro ne ménagent aucun effort pour vous offrir variété et qualité à bon prix tout au long des saisons.



On connaît not' monde

Banlieue de Québec
2828, rue Champfleury
Québec
4156, 4e Avenue ouest
Charlesbourg
310, de l'Église
N.-D.-des-Laurentides

270, rue de l'Église
N.-D.-des-Laurentides
1530, 1re Avenue
Lac-St-Charles
220, des Erables
St-Émile

480, boul. Rochette
Beauport
Boul. de la Capitale
SORTIE SEIGNEURIALE
Beauport
1050, avenue Larue
Villeneuve

771, avenue Royale
Beauport
3098, avenue Royale
Giffard
56, avenue Ruel
Beauport

9749, boul. Ste-Anne
Ste-Anne-de-Beaupré
1790, rue Trinite
Québec
3245, 1re Avenue
Québec

1600, 4e Avenue
Limoulu
850, rue St-Jean
Québec
977, rue Cartier
Québec

707, boul. Charest ouest
Québec
2445, chemin St-Louis
Sillery
963, avenue Mainguy
St-Foy

107, Abbé-Pierre
Ancienne-Lorette
Lévis
1300, 1re Avenue
St-Rédempteur
982, route Lagueux
St-Etienne

1900, 9e Avenue
Charry
1091, rue Commerciale
St-Jean-Christostome
141, rue Caron
Lauzon

BARBECUE

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN BARBECUE AU GAZ!
Voir les détails en magasin

L'OFFRE À NOT' MONDE LAITUE ICEBERG
Produit des États-Unis,
Canada no. 1 gr. 24

59¢



TV

RAISIN ROUGE EMPEREUR
Importé du Chili,
Canada no. 1



99¢ /lb
2,18 /kg

POMMES VERTES GRANNY SMITH CAPE
Importées de l'Afrique du Sud,
Canada de fantaisie gr. 125



59¢ /lb **1,30 /kg**

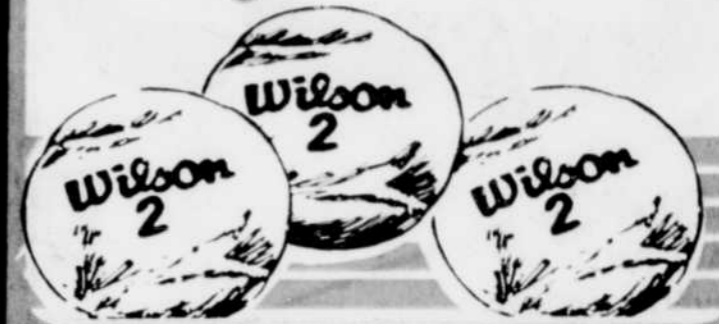
BEURRE MÉTRO
Canada "A"
paquet 454 g

1,99



BALLES DE TENNIS WILSON
jaunes
paquet de 3

3,99



SAUCE À SALADE MÉTRO
bocal 500 mL



87¢

JUS DE TOMATES HEINZ
Canada de fantaisie
bte 540 mL



2,88¢

BRIQUETTES DE CHARBON KINGSFORD
sac 9,07 kg



5,99

EAU DE JAVEL LAVO
cont. 3,6 Litres



99¢

ESSUIE-TOUT DE PAPIER PRONTO
blanc, amande
paquet de 2 rouleaux

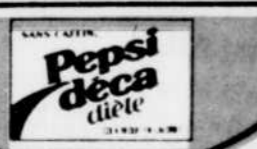


89¢

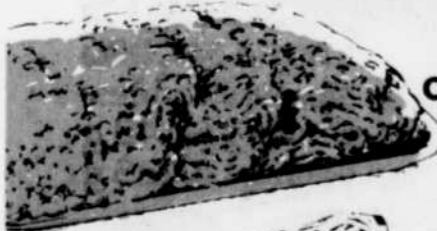
PAPIER HYGIÉNIQUE CASHMERE
blanc, champagne,
jaune
paquet 4 rouleaux



1,07



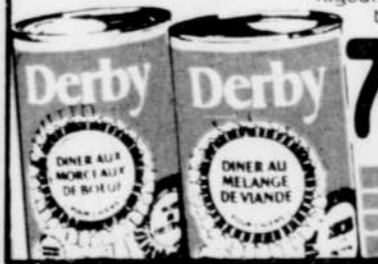
BOEUF HACHÉ ORDINAIRE
98¢ /lb
2,16 /kg



SAUCISSES FUMÉES MAPLE LEAF régulières
450 g
99¢



NOURRITURE POUR CHIENS DERBY
mélange viande,
ragout de bœuf
bte 666 g



75¢

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



3,89

SHAMPOING ESPRIT
pour cheveux normaux, gras, secs
cont. bon 400 mL



2,19

RELISH SUCRÉE HABITANT
bocal 500 mL



1,79

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



1,99

JUS DE POMMES ROUGE-MONT
brut ou clarifié
boîte ou bouteille
1,56 Litre



99¢

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro participants du lundi 14 mai au samedi 19 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 couvant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

METRO

Portneuf
3679, de l'Érnière
St-Augustin
332, 2e Avenue
Portneuf-Ville
149, du Collège
Port-Rouge

11, avenue Laflamme
Pont-Rouge
4904, boul. Fossambault
St-Catherine
539, rue Principale
St-Marc-des-Carrières
185, Principale
La Pétrade

Charlevoix
94, boul. Notre-Dame
Clermont
1000, boul. De Compost
La Malbaie
Dorchester
216, 2 Avenue
Lac-Étchemin

Beauce
1116, boul. Vachon
Ste-Marie-de-Beauce
1140, avenue du Palais
St-Joseph-de-Beauce
620, boul. Renaud
Beauceville

1000, 127e Rue
St-Georges-Est
11520, 2e Avenue
St-Georges-de-Beauce
305, 22e Rue ouest
St-Georges-de-Beauce

Frontenac
222, boul. Smith sud
Thetford-Mines
333, boul. Frontenac
Black Lake
Lotbinière
122, boul. Laurier
Laurier-Station

6452, rue Principale
Ste-Croix
2e Rue, Deschailles

L'Islet
St-Aubert l'Islet
Bas du Fleuve et Gaspésie
601, 1re Rue
La Pocatière
616, rue Blondeau
St-Pascal-de-Kamouraska

59, Hôtel de Ville
Rivière-du-Loup
Galerie Term, Cabano
465, boul. St-Germain
ouest
Rimouski
308, Rouleau, Rimouski

240, rue Thibault
Malare
374, boul. Ste-Anne
Ste-Anne-des-Monts
175, boul. Grand-Patru
Chandler
Bonaventure
(Gaspé)



LES BONNES MARQUES À BON PRIX!



FARINE TOUT USAGE
FIVE ROSES
sac 2,5 kg

2,59



PÂTES ALIMENTAIRES
CATELLI
fettucini,
macaroni coupé,
spaghetti, spaghettini
bte 1 kg

97¢

PÂTES LASAGNE
CATELLI
régulière, épinards, mini
bte 500 g

1,29

SOUPE
HABITANT
saveurs variées
bte 398 mL

55¢



SAUCE À LA VIANDE
POUR SPAGHETTI
CATELLI
bte 796 mL

1,99



GHERKINS, OIGNONS
sucrés ou surs
bocal 375 mL

1,79



SAUCE POUR SANDWICHES CHAUDS
HABITANT
bte 398 mL

49¢



MINI DESSERTS
LAURA SECORD
saveurs variées,
pouding 4/142 g
yogourt 4/125 g

1,69

Les prix annoncés dans cette page sont en vigueur dans tous les magasins de vos maîtres épiciers Métro participants du lundi 14 mai au samedi 19 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.



Comptez vos sous, pas vos tasses! Épargnez 1\$



Gagnez!

2 places au Grand Prix!

1000 billets à gagner
avec SANKA*

Vous trouverez tous les détails
du concours sur les bons de
participation au rayon du café
chez Provigo, Steinberg,
IGA/Boni prix, Métro Richelieu
et les épiceries participantes.

* Marques déposées de General Foods Inc.

Sanka

le fournisseur
officiel du



* Marques déposées de General Foods Inc.

les voix officielles



Sanka

sans
calculer!

Savourez votre café sans compter
vos tasses avec l'aubaine du mois:
un dollar de rabais sur le café Sanka*
richement grillé, le déca des gourmets
qu'on savoure sans calculer!



RABAIS DE 1\$

1\$

sur tout format de café SANKA* moulu ou instantané.
Le déca des gourmets
qu'on savoure sans
calculer!

Limite de un coupon
par paquet.
Expiration le 29 mai 1984.

1\$

AVIS AU DÉTAILLANT: General Foods Inc. rembourse ce coupon à sa valeur nominale, plus les frais courants de manutention en vigueur, à la condition que vous le renvoyez de votre client selon les termes de l'offre du coupon. Toute autre utilisation constitue une fraude. L'omission de fournir sur demande à General Foods Inc. une preuve satisfaisante que vous avez observé ces conditions, pourra annuler le coupon. Tous les coupons soumis pour remboursement deviendront la propriété de General Foods Inc. Pour remboursement, postez les coupons à: General Foods Inc., C.P. 3000, Saint-Jean, N-B, E2L 4L3.



007J0298622H

AS-TU 5 MINUTES ?

La carte Kino

Du 26 mai au 3 juin, c'est le rendez-vous Kino partout au Québec. Pendant cette semaine québécoise de l'activité physique, toute la population est conviée à "faire le plein d'énergie" par le biais de l'activité physique.

Puisque le mot Kino vient du mot grec "kineo" qui veut dire "mettre en mouvement", pourquoi ne pas en profiter vous aussi pour vous remettre en mouvement? En fait, le rendez-vous Kino, c'est l'occasion idéale pour faire "un petit quelque chose de plus" pour améliorer votre condition physique. La carte Kino peut sûrement vous aider.



par Louise Poirier
coordonnatrice
Kino-Québec
CLSC La Source
(collaboration spéciale)

Ce qu'est la carte Kino

La carte Kino, c'est un mini-carnet d'entraînement, à la portée de tout le monde. Dans ce carnet, on vous invite:

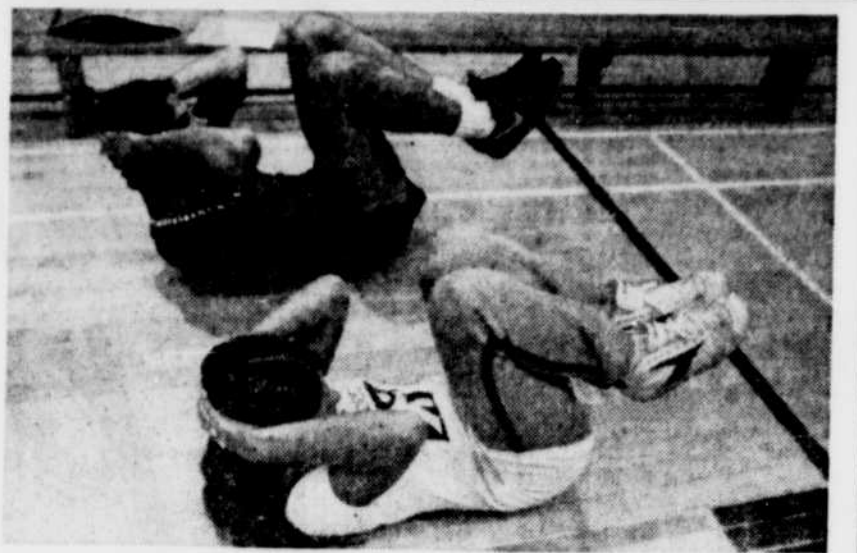
- 1 — à faire au moins trois séances d'activité physique pendant le rendez-vous Kino, du 26 mai au 3 juin. Vous pratiquez l'activité que vous voulez, le temps que vous voulez;
- 2 — à inscrire ces activités sur le coupon de participation;
- 3 — à faire signer un témoin;

4 — à retourner la carte Kino à l'adresse indiquée pour avoir la chance de gagner l'une des 15 bicyclettes MIKADO d'une valeur de \$195, qui seront tirées parmi les participant(e)s, le 20 juin, sur les ondes de CJRP.

Où se procurer la carte Kino

La carte Kino sera distribuée gratuitement dans le journal LE SOLEIL du samedi 19 mai. Vous pouvez en obtenir d'autres exemplaires en vous présentant à l'un des restaurants Le Coq Rôti / et cetera de la région 03. Finalement, la carte Kino sera distribuée dans tous les lieux d'activités organisées dans le cadre du rendez-vous Kino.

Alors, si depuis quelque temps, vous avez le goût de commencer ou de recommencer à bouger et à pratiquer des activités physiques, le "rendez-vous Kino 1984" vous en donne largement l'occasion. Venez "faire le plein d'énergie" avec Kino-Québec.



Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve
Avec le rendez-vous Kino, du 26 mai au 3 juin, c'est le temps de pratiquer un peu d'activités physiques. La carte Kino peut sûrement vous motiver à le faire.

Résultats positifs dans la lutte contre le cancer du sein

par la Presse canadienne

Des études réalisées au cours des cinq dernières années ont démontré que 92 pour 100 des femmes qui ont bénéficié de radiothérapie après la découverte de petites tumeurs cancéreuses au sein, ont été guéries.

C'est ce qu'a révélé le président de la Société de radiologie de l'Amérique du Nord. Le Dr Luther Bradley a aussi fait savoir que 74 pour 100 des femmes traitées par radiation pour des tumeurs plus graves n'ont subi aucune rechute durant les cinq années suivantes.

Selon lui, les résultats sont sensiblement les mêmes pour les femmes qui ont subi une mastectomie. Il a rappelé que les femmes ne sont pas physiquement mutilées par la radiothérapie, tandis que celle qui subit une mastectomie doit souvent se prêter à de longues opérations de chirurgie esthétique.

Quant au Dr James Cox, il a exprimé l'opinion que la radiothérapie est généralement préférable à la chirurgie chez les hommes souffrant d'un cancer de la prostate. Selon lui, les hommes risquent moins de souffrir d'incontinence ou d'impuissance s'ils se livrent à la radiothérapie que s'ils subissent l'ablation de la prostate.

Selon lui, tous les hommes subissant l'ablation de la prostate deviennent impuissants, alors que tel n'est le cas que chez 30 pour 100 de ceux qui sont traités par le biais des radiations. Pour l'incontinence, c'est le sort de 12 pour 100 de ceux du premier groupe contre 1 pour 100 seulement parmi le second.

Crises cardiaques

Un chirurgien soviétique prétend avoir mis au point une nouvelle technique destinée à réduire les risques de crise cardiaque. Selon l'hebdomadaire Moscow News, il pratique pour ce faire une intervention chirurgicale sous anesthésie partielle qui ne dure que 30 minutes.

Le Dr Georgi Mysh, chirurgien-chef de l'Institut médical de Novosibirsk, en Sibérie, aurait déjà réussi plusieurs centaines de ces opérations chez des cardiaques considérés comme susceptibles de subir un arrêt du cœur.

La méthode de Mysh n'est qu'une variante des travaux réalisés dans ce domaine par le chirurgien américain Claude Back, il y a 50 ans. Back avait découvert qu'en saupoudrant du talc sur les blessures chirurgicales, il provoquait une inflammation qui, ultérieurement, augmentait le flot sanguin et accélérât la formation de nouveaux vaisseaux. Il avait toutefois abandonné ses expériences en découvrant que les effets n'étaient que temporaires.

Mysh a raffiné cette technique après avoir tenté de déterminer pour quelles raisons les enfants ne souffrent pas de crises cardiaques. Il a découvert que le cœur des enfants n'est pas alimenté que par deux artères, mais bien par un vaste réseau de vaisseaux sanguins qui disparaissent à mesure qu'ils prennent de l'âge.

Le Dr Mysh régénère ce réseau en pratiquant une petite incision dans la poitrine et en saupoudrant du talc dans la région où sont situées les artères affaiblies. Selon lui, des tests prolongés ont démontré que les résultats obtenus sont permanents.

Clemence Arie
Martin Eylat

la bonne franquette

Des recettes faciles et amusantes pour 10



A la bonne franquette

Editions de l'Homme, \$12.95. Par Clémence Arie et Martin Eylat. Des recettes faciles et amusantes pour 10. Comme son titre l'indique sur la pochette, ce sont surtout des suggestions de plats pour des réceptions par petits groupes. En fait, on a regroupé les plats sous formes de thèmes: rencontres soupes, rencontres salades, rencontres quiches, rencontres pâtes, etc. On questionne un peu la pertinence d'un tel regroupement mais le livre n'est pas dénué d'intérêt pour autant. Le mode de préparation y est assez bien expliqué. On aurait peut-être préféré plutôt des suggestions de menus complets, ce qui aurait été encore plus utile à ceux qui reçoivent. Une idée de cadeaux néanmoins originale pour à peu près tout le monde.

R.F.



VÊTEMENTS DE TENNIS GORDINI



Chemisier pour hommes et dames
PRIX REG. 19,99 \$-24,99 \$
EN SOLDE 19⁹⁸ chacun

Short pour hommes et dames
PRIX REG. 24,99 \$
EN SOLDE 19⁹⁸ chacun

RAQUETTES



Cadre Donnay Borg ITT
Se vendant originellement à 69,98 \$ chacun
EN SOLDE 2 pour 49⁹⁸

Donnay Hit ou Borg NRI
PRIX REG. 39,99 \$
EN SOLDE 29⁹⁸ chacune

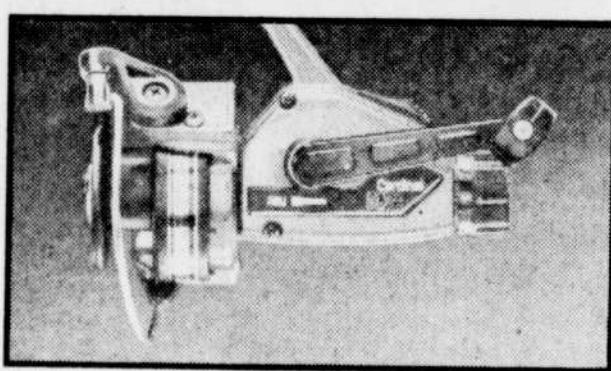
Cadre Yonex R-3
PRIX REG. 109,99 \$
EN SOLDE 89⁹⁸ chacun

Dunlop McEnroe Mid
PRIX REG. 99,99 \$
EN SOLDE 79⁹⁸ chacune

Dunlop Ultra Plus
PRIX REG. 59,97 \$
EN SOLDE 49⁹⁸ chacune

Balles de tennis Dunlop, Penn, Wilson et Slazenger
PRIX REG. 3/4,39 \$
EN SOLDE 3/3⁹⁸

PÊCHE



Jusqu'à **50% de rabais** et plus sur un assortiment de cannes et moulinets

Moulinet à lancer léger Garcia 653
PRIX REG. 27,99 \$
EN SOLDE 19⁹⁸ chacun

Canne à lancer léger en graphite Competition Garcia
PRIX REG. 39,99 \$
EN SOLDE 29⁹⁹ chacune

Moulinet à lancer léger Blue Sky Garcia
PRIX REG. 34,99 \$
EN SOLDE 19⁹⁸ chacun

Coffret de pêche Blackhawk 3
PRIX REG. 27,99 \$
EN SOLDE 19⁹⁸ chacun

Moulinet Appolo ASA 1355 Daiwa
PRIX REG. 29,99 \$
EN SOLDE 24⁹⁸ chacun

Moulinet à lancer léger Mitchell 300A
PRIX REG. 29,99 \$
EN SOLDE 24⁹⁸ chacun

Moulinet à lancer léger CX135 et canne SX13 Daiwa
PRIX REG. 46,98 \$
EN SOLDE 34⁹⁸ l'ensemble

CAMPING



Tente "Weekender" Woods 9' x 9' x 6 1/2" (2,74 x 2,74 x 1,98 m)
PRIX REG. 79,98 \$
EN SOLDE 69⁹⁸ chacune

Réchaud au propane Primus
PRIX REG. 59,99 \$
EN SOLDE 49⁹⁸ chacun

Lanterne au propane Primus
PRIX REG. 24,99 \$
EN SOLDE 19⁹⁸ chacune

Glacière "Poly-Lite" Coleman 30,7 litres.
PRIX REG. 26,99 \$
EN SOLDE 24⁹⁸ chacune

Contenant à eau de 10 litres (2 1/2 gal.)
PRIX REG. 7,99 \$
EN SOLDE 6⁹⁸ chacun

Combustible Coleman pour réchaud
PRIX REG. 4,99 \$
EN SOLDE 4⁴⁸ chacun

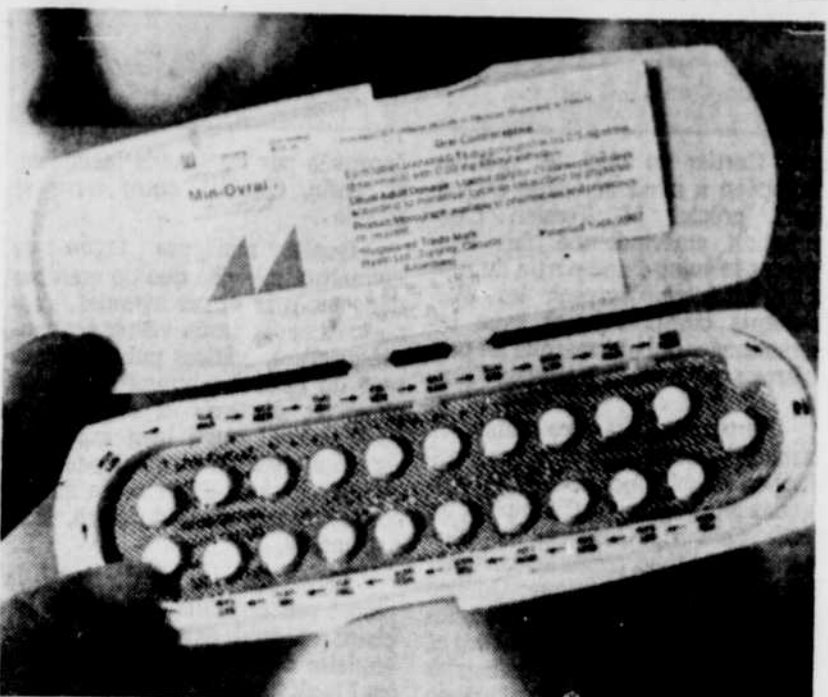
CEs PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'À LA FERMETURE LE SAMEDI 19 MAI 1984. SAUF S'IL Y A ÉPUISEMENT DES STOCKS. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS. Tous les modèles, toutes les tailles et toutes les couleurs ne sont pas nécessairement disponibles dans tous les magasins.



arlington sports

Les Galeries de la Capitale
5401, boul. Les Galeries de la Capitale
627-0062

Place Laurier
2700, boul. Laurier
3e étage, Mail ouest
St-Foy, Québec
659-4547



LA SANTÉ EN CAPSULES

par Paul ROUX

Pilule et tonus musculaire

Les femmes qui prennent la pilule contraceptive, devraient faire des exercices pour compenser la perte de tonus musculaire causée par les hormones. C'est ce que conseille un spécialiste de la réhabilitation, le Dr Vladimir Janda.

Ce dernier estime que les hormones contenues dans la pilule affaiblissent les muscles de la région pelvienne, comme le fait du reste la grossesse. Ce qui se traduirait ultérieurement par des maux de dos chroniques. (Source: PC).

Le boeuf est plus maigre

Le boeuf que consomment maintenant les Canadiens est nettement plus maigre que celui qu'ils mangeaient il y a une douzaine d'années. C'est ce qui ressort d'une étude récente d'Agriculture Canada confiée à l'université de Guelph.

On trouve aujourd'hui 170 calories et 5 grammes de lipides par 90 grammes (3 onces) de bifteck de ronde. Ces chiffres sont très près de ceux du poulet (171 calories et 7 graes de lipides) et beaucoup moins élevés que ceux du porc (212 calories et 12 grammes de lipides). Le rôti de côtes se classe moins bien (194 calories et 5 grammes de lipides).

Il faut préciser que les normes relatives au poulet et au porc n'ont pas encore été révisées. Des études sont en cours et Agriculture Canada les rendra publiques lorsqu'elles seront terminées.

Le Centre d'information sur le boeuf était évidemment très heureux de ces résultats, dont il entend d'ailleurs se servir pour promouvoir la consommation de ses produits.

S'il faut se réjouir de l'amaigrissement de la viande de boeuf, il faut aussi rappeler que les Canadiens consomment trop de viande et que 4 onces par jour suffiraient largement à combler leurs besoins. Là comme ailleurs, la modération a bien meilleur goût.

Un vidéo sur l'insomnie

Le CLSC-Laurentien lançait, la semaine dernière, un vidéo sur l'insomnie. La matière de cette production est tirée de "Quand l'insomnie s'endort", une brochure rédigée sous la direction du psychologue Michel Vézina, qui dirige le programme "Santé et qualité de vie" de ce CLSC avant-gardiste.

Rappelant que l'insomnie affecte environ 15 pour 100 de la population, les auteurs déconseillent le recours régulier aux somnifères, dont l'efficacité diminuerait rapidement. En outre, leur usage perturberait le cycle normal du sommeil.

Le vidéo présente quelques alternatives non médicamenteuses; la relaxation notamment. Les auteurs font toutefois remarquer qu'il est indispensable que les insomniaques s'attaquent à la source de leur malaise. Faute de quoi, tous les trucs se révéleront inefficaces.

La vulgarisation du sujet est très réussie. Elle pourrait même être considérée comme un modèle du genre. Les organismes intéressés peuvent faire l'achat de ce vidéo, qui est accompagné d'un cahier détaillé d'animation.

Une éponge contraceptive

Les Françaises peuvent maintenant compter sur une nouvelle méthode contraceptive. Il s'agit d'une éponge synthétique qui contient un produit spermicide.

Ce produit, qui vient de recevoir l'autorisation de mise en marché du ministère de la Santé de France, s'inscrit dans la remontée des moyens locaux de contraception. Cette popularité semble attribuable à une meilleure connaissance des effets secondaires de la contraception hormonale.

L'éponge anticonceptionnelle a été testée au Centre de régulation des naissances de l'hôpital Saint-Louis de Paris. L'efficacité, affirme-t-on, a été totale lorsque l'utilisation a été constante. Le taux d'interruption de la méthode est faible et la tolérance est bonne.

Cette éponge peut être mise en place plusieurs heures avant les rapports et peut être enlevée six à douze heures après le dernier accouplement. Elle n'est pas réutilisable.

Avantage supplémentaire: elle aiderait à prévenir les maladies vénériennes. (Source: AP)

Où trouver le sucre de canne?

A la suite de la parution du reportage sur le sucre, certains lecteurs m'ont demandé comment repérer le sucre naturel? Celui-ci est généralement étiqueté "sucre de canne pur" ou "sucre de demerara". On le trouve parfois dans les supermarchés mais plus souvent, dans les épiceries naturistes. Rappelons qu'il ne faut pas confondre le sucre de demerara et la cassonade. Cette dernière est un sucre raffiné auquel on a ajouté un sirop de mélasse. Le sucre de demerara est nettement plus foncé.

Paprika et cuisine hongroise

(D'après PC) — Il est épicé et agresse le palais tout en ayant une saveur sophistiquée qui imprègne les aliments. Telle est souvent la description paradoxale que les bons cuisiniers donnent du paprika.

Les mêmes qualités sont également prêtées pour décrire la cuisine hongroise. Il n'est donc pas surprenant — et ce n'est certes pas une coïncidence — que la Hongrie soit un des principaux producteurs et consommateurs de ce poivre en poudre.

Pour la majorité des Canadiens, le paprika est une épice en poudre rouge que l'on épand sur la salade aux oeufs ou le poulet rôti pour donner de la couleur à ces plats. Pour les Hongrois, toutefois, le paprika est l'épice suprême et il leur serait impensable de le considérer comme une garniture ou un agent colorant.

Les Européens de l'Est le considèrent comme un élément unique permettant d'insuffler une certaine vigueur à tous les plats.

Le paprika est fabriqué en séchant des gousses de poivron doux et en les pulvérisant en une fine poudre légèrement orangée.

Epice essentielle

Aujourd'hui, le paprika est considéré comme un des trois éléments essentiels à la cuisine hongroise. Tous les spécialistes vous le diront: il est impossible de préparer un plat hongrois sans lard, oignons et paprika.

En Hongrie, on consomme six types différents de paprika, chacun possédant une saveur subtilement différente et étant utilisé à des fins bien précises.

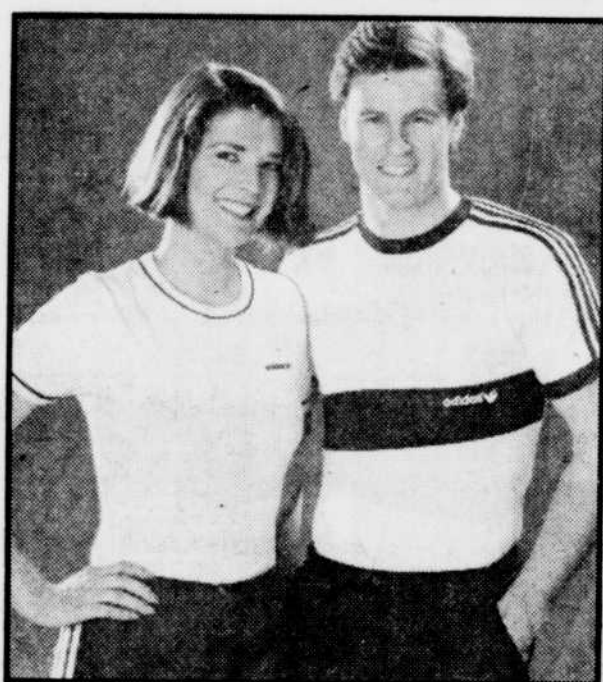
Le paprika doux est utilisé pour la goulash et les plats légèrement épicés. Le paprika fort, qui a certaines similitudes avec le poivre de Cayenne, a pour principale qualité de relever beaucoup les plats de viande.

Beaucoup de consommateurs avertis affirment que la presque totalité du paprika vendu dans les supermarchés du Canada n'a aucun goût, a perdu sa saveur ou n'est pas de Hongrie.

Comme les autres produits d'assaisonnement, le paprika doit être entreposé dans un récipient étanche. Après six mois, il commence à perdre de ses qualités et doit être remplacé.

Super soldes saisonniers Arlington

VÊTEMENTS DE LOISIR



- Tee-shirt Monte Adidas
PRIX REG. 14,99 \$ **EN SOLDE 9⁹⁸** chacun
- Tee-shirt Colleen Adidas
PRIX REG. 13,99 \$ **EN SOLDE 9⁹⁸** chacun
- Survêtement Topher
PRIX REG. 49,99 \$ **EN SOLDE 29⁹⁸** chacun
- Chaussettes tube Competition
PRIX REG. 3/6,99 \$ **EN SOLDE 3/5⁹⁸**
- Lunettes de soleil Champion
PRIX REG. 17,99 \$ **EN SOLDE 9⁹⁸** chacune

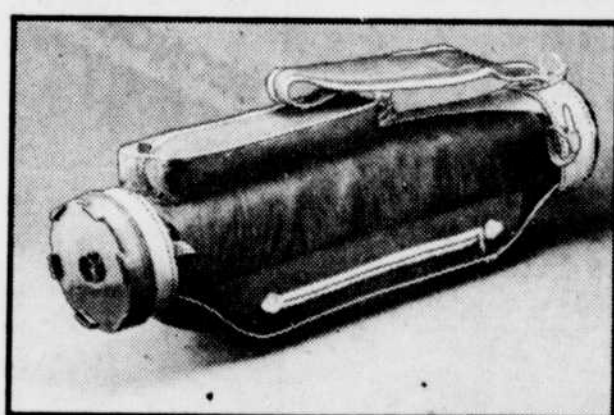
CHAUSSURES



Chaussures d'entraînement en nylon garnie de cuir diablo Nike
PRIX AVANTAGEUX **15⁹⁸** la paire

- Chaussures Super Villanova Brooks
PRIX REG. 44,99 \$ **EN SOLDE 29⁹⁸** la paire
- Chaussures New Balance '460'
PRIX REG. 59,99 \$ **EN SOLDE 49⁹⁸** la paire
- Chaussures de soccer 'Striker' Adidas pour garçons
PRIX REG. 24,99 \$ **EN SOLDE 21⁹⁸** la paire
- Chaussures de soccer Argentina Adidas
PRIX REG. 32,99 \$ **EN SOLDE 27⁹⁸** la paire
- Sac de sport Brooks
PRIX REG. 16,99 \$ **EN SOLDE 12⁹⁸** chacun
- Sac de sport Adidas 722
PRIX REG. 12,99 \$ **EN SOLDE 9⁹⁸** chacun

GOLF



- Sac de golf en nylon Sunday Ajay
PRIX REG. 29,99 \$ **EN SOLDE 19⁹⁸** chacun
- Balles de golf Dynatour Spalding
3/3⁹⁹ **EN SOLDE**
- Balles de golf Dynatour Spalding
PRIX REG. 15,99 \$/doz. **EN SOLDE 12⁹⁸** doz.
- Ensemble de golf 7 pièces Dynatour S
PRIX REG. 114,99 \$ **EN SOLDE 99⁹⁸** chacun
- Sac de golf #1456 Westchester
PRIX REG. 129,99 \$ **EN SOLDE 99⁹⁸** chacun
- Poussette de golf Ajay 1050
PRIX REG. 79,99 \$ **EN SOLDE 69⁹⁸** chacune

SPORTS NAUTIQUES



- Skis nautiques Combo O'Brien V.I.P.
PRIX REG. 229,99 \$ **EN SOLDE 179⁹⁸** la paire
- Embarcation en vinyle pour 2 personnes Nautilex
PRIX REG. 29,99 \$ **EN SOLDE 24⁹⁸** chacune
- Skis Combo Cut 'n Jump
PRIX REG. 89,99 \$ **EN SOLDE 79⁹⁸** la paire
- Gilet de sauvetage 'trou de serrure' Tapaco
PRIX REG. 13,99 \$ **EN SOLDE 11⁹⁸** chacun
- Gilets de sauvetage Kapok
PRIX REG. 8,99 \$-13,99 \$ **EN SOLDE 6⁹⁸-9⁹⁸** chacun
- Gilets de flottaison pour enfants muni d'un col Tapaco
PRIX REG. 16,99 \$ **EN SOLDE 13⁹⁸** chacun

BICYCLETTES



- "Sport Racer" 21" 10 vitesses pour hommes
PRIX REG. 129,99 \$ **EN SOLDE 119⁹⁸** chacune
- Bicyclette BMX 20"
PRIX REG. 109,99 \$ **EN SOLDE 84⁹⁸** chacune
- BMX 66-67
PRIX REG. 149,99 \$ **EN SOLDE 129⁹⁸** chacune
- BMX 85
PRIX REG. 179,99 \$ **EN SOLDE 159⁹⁸** chacune

arlington sports

techni-sport

'Service professionnel garanti et conseils d'experts.'

SPORTS D'ÉQUIPE

Pour vos uniformes et tout votre équipement!

Le jour des musées

histoire et patrimoine

par Monique Duval



Vendredi 18 mai sera la Journée internationale des musées, et cela sur tout le territoire du Québec. L'idée de cette journée est de sensibiliser et de familiariser la population avec les musées et le rôle qu'ils jouent dans notre vie communautaire.

A cette occasion, la Société des musées québécois, responsable de cette Journée internationale des musées, invite les gens à se procurer les répertoires des divers musées du Québec, de même que les divers centres d'exposition. La programmation d'été 1984 est faite partout et à la disposition des personnes et des organismes intéressés.

Pour renseignements: Mme Jovette Bernier, la Société des musées québécois, C.P. 8, succ. Outremont, Québec H2V 4M6, tél. (514) 282-3390.

Les familles Bourdages

C'est ce soir que se tient à Bonaventure en Gaspésie, l'assemblée générale des familles Bourdages dans le but de jeter les bases de ce qui deviendra une association de familles et qui aura pour tâche d'organiser les fêtes de 1987 qui marqueront le 200^e anniversaire de la mort de l'ancêtre Raymond Bourdages.

Raymond Bourdages, fils de Pierre Bourdages, et de Marie Chevalier, naquit en 1728 à Saint-Jean d'Angoulême, département de Charente au sud-ouest de la France. Il vint au Canada comme maître-chirurgien dans le régiment de garnison du lieutenant Charles de Boishebert.

Lors de la déportation des Acadiens, en 1755, il se trouvait en garnison à la rivière Saint-Jean, lieu où il épousa Esther Leblanc, fille du notaire René Leblanc et d'Elisabeth Melançon de Grand-Pré.

En 1756, il regagne Québec, s'installe à l'Annie-Lorette. En 1772, il quitte cette région pour aller vivre, cette fois définitivement, à Bonaventure en Gaspésie où il fit sa marque. Il mourut en 1787 âgé seulement de 59 ans. Il fut inhumé dans le chœur de la première église de l'endroit.

Un comité provisoire d'organisation de la future association a été mis sur pied. Pour Québec et la région, c'est M. Pierre Bourdages qui agit comme représentant, 356 rue Paquin, Québec, G1M 2M9, tél. 681-7160.

Les familles Bussiére

Les retrouvailles des familles Bussiére, descendantes de Jacques Bussiére, auront lieu à Québec et à Saint-Pierre, île d'Orléans, les 28 et 29 juillet.

Samedi 28 juillet, la réunion aura lieu à Québec, au Hall d'exposition situé au 1515 rue d'Estimauville, et commencera à 10h.

Le lendemain, les participants aux fêtes se rendront à l'île d'Orléans, à Saint-Pierre, où il y aura une messe, dévoilement d'une plaque, visite de la vieille église et, enfin, assemblée générale annuelle de l'Association des descendants de Jacques Bussiére.

Pour s'inscrire ou obtenir le programme et des renseignements supplémentaires: à Québec, M. Jean-Paul Bussiére, 626-9779, et à Montréal, M. Gaston Bussiére, 254-3021.

Collection Coverdale

M. Charles Lapointe, ministre fédéral des Approvisionnements et Services, a présidé, ces jours derniers à Ottawa, au lancement du plus récent livre publié par les Archives publiques du Canada intitulé "Collection d'oeuvres canadiennes de W.H. Coverdale". Ce lancement a eu lieu lors de l'ouverture de la "North American Print Conference".

Acquisée par les Archives en 1970, cette collection fut d'abord connue sous le nom de Collection d'oeuvres canadiennes du Manoir Richelieu, à Pointe-au-Pic, où elle occupait une place d'honneur. Puis, elle prit le nom de celui qui en avait été l'âme créatrice, William Hugh Coverdale, directeur général de la Canada Steamship Line de 1922 jusqu'à sa mort en 1949.

Le nouvel ouvrage renferme des descriptions de quelque 500 peintures, aquarelles, dessins et représentent 20 pour 100 des oeuvres contenues dans la collection. Parmi les auteurs, on retrouve deux noms bien connus à Québec, Henry Bartlett et James P. Cockburn, célèbres illustrateurs du siècle dernier.

De cette collection et de ce livre, les Archives ont tiré des pièces et préparé une exposition qui, sous le titre de "Selon les règles du métier", montreront des exemples de gravures commerciales et artistiques des années 1850-1950.

Cette exposition tiendra l'affiche jusqu'au 22 mai aux Archives publiques du Canada, chaque jour de 9h à 21h. Pour renseignements, André Martineau ou Sheena Charette (613) 992-9359. Adresse: 395 rue Wellington, Ottawa.

"Acadianité"

Ce nouveau journal de Toronto a été fort bien accueilli, nous a appris, au téléphone, son fondateur-rédacteur, M. Roger Légère. De nombreux Acadiens ou amis d'Acadiens ont déjà manifesté leur satisfaction et leur intérêt. L'Association des Acadiens de Toronto a fait de même.

Cependant, M. Légère reconnaît que la tâche n'est pas facile et qu'il lui faut de la collaboration, qu'il espère obtenir non seulement des Torontois, d'origine acadienne, mais de tous les autres où qu'ils soient au Canada.

Dans son éditorial, il lance donc un appel à tous pour obtenir soit des articles, soit des nouvelles ou de la publicité. Il y a des Acadiens partout, dans les provinces Maritimes, au Québec, en Ontario, dans l'Ouest et dans plusieurs Etats américains, principalement en Louisiane. L'invitation de participation à "Acadianité" est pour tout le monde, y compris ceux qui ne sont pas Acadiens mais qui aiment les Acadiens...

Adresse de M. Roger Légère et de son journal: 88 rue Bloor est, suite 3015, Toronto, M4W 3G9, tél.: (416) 922-0953.

GUIDE HISTORIQUE DE QUÉBEC

Yves Tessier



Un guide historique de Québec

par Monique DUVAL

La Société historique de Québec et la Fédération des sociétés d'histoire du Québec ont procédé, dernièrement, au lancement d'un guide de Québec. C'est un historien, professeur d'histoire au cégep Garneau, M. Yves Tessier, qu'on avait confié le soin d'écrire le texte, lequel est accompagné de nombreuses illustrations.

Sous le titre de "Guide historique de Québec", l'ouvrage présente plusieurs points d'intérêt: notes historiques détaillées, suggestions de promenades à pied, un tour du grand Québec et, finalement, la ville de Québec et la continuité nord-américaine.

Le récit, car cet ouvrage est un, commence avec l'arrivée de Jac-

ques Cartier en 1535, le "premier Européen à avoir séjourné à Québec", précise M. Tessier. L'occupation amérindienne fait également le sujet d'une partie du premier chapitre. Suivent les événements chronologiques avec les personnages qui ont marqué les premières années de la Nouvelle-France.

Le premier chapitre établit les caractéristiques géographiques, politiques et sociologiques de la ville fondée par Samuel de Champlain en 1608: Québec, Gibraltar de l'Amérique; Québec, capitale maritime; Québec, capitale politique; Québec parvenant au XIX^e siècle et subissant un grand tournant; Québec et une de ses principales industries d'hier, la cordonnerie; Québec

éprouvée par de grands incendies; et, enfin, Québec, entre terre et monde.

Quelle meilleure façon de connaître une ville que de marcher dans ses rues et ses avenues, s'asseoir dans ses parcs, visiter ses musées, églises, édifices publics! L'auteur du nouvel ouvrage facilite la chose et ses avis et suggestions conviendront aussi bien aux touristes et visiteurs de l'extérieur qu'aux citoyens désireux de mieux connaître leur coin de terre, leur patrimoine.

Signalons que les dessins à la plume ont été faits par Cécile Richard et qu'il existe une version anglaise de ce guide, dont l'auteur est Frank Hogg.

ACTION

Arlington vous présente

Canada Ltée

34⁹⁹ la paire

49⁹⁹ la paire

54⁹⁸ la paire

44⁹⁸ la paire

L'ensemble de course Sugi

69⁹⁹ chacun

En nylon 100% imperméable. Comporte un capuchon, une glissière pleine longueur sur le devant, un élastique à la taille et une fermeture velcro aux poignets. Le pantalon offre une ceinture à coulisse et une glissière latérale. Pour hommes P.M.G. en marine ou gris, pour dames P.M.G. en jade ou turquoise.

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'À LA FERMETURE LE SAMEDI 19 MAI 1984, SAUF S'IL Y A ÉPUISEMENT DES STOCKS. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS. Tous les modèles, toutes les tailles et toutes les couleurs ne sont pas nécessairement disponibles dans tous les magasins.

Les Galeries de la Capitale
5401, boul. Les Galeries de la Capitale
627-0062

Place Laurier
2700, boul. Laurier
3^e étage, Mail ouest
Ste-Foy, Québec
659-4547

arlington

sports

Semaine nationale de l'activité physique
13-21 mai 1984