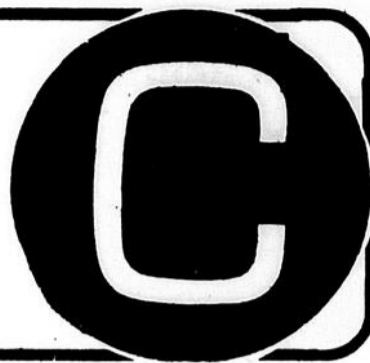




**CULTUREL  
DIVERTISSEMENT**

Artisanat - Chansonnier - Théâtre - Cinéma - Spectacles - Etc...



19 juillet 1977 - PLEIN JOUR SUR MANICOUAGAN -- C1

Pour vos besoins en matière d'habitation, consultez le:

**TRUST  
GÉNÉRAL**

courtier / realtor

1820 Boul. Manicouagan, Hauterive - 589-9966

Voir section E pages 14-15

# UNE SURPRISE PARTIE

Ce sera le thème de la prochaine pièce que l'atelier de théâtre de l'artiste au travail va jouer. Le titre est: Surprise! Surprise!, c'est une pièce de Michel Tremblay qui met en vedette 3 commères d'une basse classe de la société.

C'est l'histoire de Laurette, une vieille fille et de Jeannine, reine du foyer, qui organisent une surprise-partie en l'honneur de Madeleine. L'organisation se fait au téléphone, alors les deux commères veulent appeler Madeleine, la jubilé, pour la sortir afin de réussir la surprise. Une distraction qui ne pardonne pas, elles appellent la mauvaise Madeleine, au lieu d'appeler Madeleine Michaud, c'est Madeleine Lévesque qui reçoit le téléphone. Ce n'est pas du tout la fête de cette Madeleine, quel charivari! Le pire c'est que ces deux madeleine ne s'aiment pas alors l'erreur est d'autant plus grave. La suite, vous êtes invités à venir l'entendre au café Jeunesse de Hauterive, mercredi le 20 juillet.

Laurette est interprétée par Colette Roy, Jeannine est jouée par Marlène Poirier et finalement dans le rôle de Madeleine, Lucie Bourassa. L'équipe de production se compose de Pierrette Larocque et de Suzie Paquet. Surprise! Surprise! sera montée en collaboration avec Suzanne Lechasseur de l'artiste au travail.

Surveillez les affiches et pancartes pour avoir l'heure du spectacle!

Pendant ce temps, nos ateliers d'arts plastiques s'appliquent pour vous donner le meilleur d'eux-mêmes dans la rue aux trésors qui se tiendra à Hauterive les 11 et 12 août et à Baie Comeau les 18 et 19 août.

août.

Pour ceux qui sont intéressés à s'inscrire à nos ateliers, les numéros sont: 296-3886 ou 296-4684, c'est encore le temps!

Anne Bak



Suzanne Lechasseur. Eh! oui... c'est bien elle, la collaboratrice de la pièce "Surprise! Surprise!"



Ces jeunes ont l'air bien occupé... c'est l'atelier d'arts plastiques de Baie Comeau.

## Le Festival Forestier 1977

### LE COORDONNATEUR D'UNE SERIE DE MANIFESTATION

Pour la quatrième année consécutive, un groupe de bénévoles, sous la présidence de Gaétan Desjardins met sur pied le Festival Forestier qui se déroulera du 29 juillet au 8 août dans la région.

Cette année, comme le disait M. Desjardins, lors d'une conférence de presse tenue jeudi dernier, "le Festival Forestier évite de créer des activités ou des places qui n'avaient pas déjà des structures établies. L'expérience nous a prouvé que la corporation devait plutôt agir comme coordonnateur d'une série de manifestations tenues par des organismes déjà en place."

De fait, le Festival Forestier, rendu possible grâce à la coopération de plusieurs organismes sociaux, culturels, sportifs ou récréatifs, se veut être un moyen de promotion pour ces dits organismes.

La concentration de ces activités, toujours d'après Gaétan Desjardins, permet également d'attirer plus de visiteurs qui ont plus facilement accès aux renseignements sur les manifestations.

#### Le programme

Fesfor est composé d'activités pouvant être divisées en trois catégories distinctes.

On met tout d'abord l'accent sur les loisirs en général et les loisirs de forêt en particulier. Ainsi, plusieurs compétitions sportives ou démonstratives seront à l'affiche cette année.

Il y a également les activités traditionnelles comme les spectacles et soirées dansantes qui seront maintenues de façon à ce que tous participent, indépendamment de l'âge ou des possibilités de chacun.

On fera également la promotion d'activités permanentes par le biais de visites au musée historique, au musée forestier ou

sur les sites des complexes Manicouagan.

#### Le pionnier

Un nouveau personnage a été introduit dans le Festival Forestier. Cherchant à ce que cette fête populaire

colle de plus en plus à la réalité de la Côte Nord, le comité organisateur profita du fait que la Société Historique fête ses 30 ans d'existence pour leur demander une aide afin de nommer un personnage représentatif de la vie et l'histoire de la Côte Nord. Donc cette année, la mascotte de Fesfor meurt et est remplacée par un pionnier qui sera nommé lors de la soirée d'ouverture du festival.

Le rôle du personnage est d'agir à titre d'hôte à tous les visiteurs et participants au cours des manifestations. Si la chose s'avère profitable et appréciée du public, on pourra présenter un nouveau pionnier à chaque année.

Paul Fortier

La semaine prochaine, nous vous présentons le programme complet de Fesfor 77.



Dans l'ordre habituel, le président Gaétan Desjardins et le publiciste Raymond dévoilait jeudi dernier le programme et la saveur du Fesfor 77.

## SOMMAIRE

- Théâtre.... pages C-2-3
- Festival du saumon à Rivière Matane... page C-5
- Club Camping Caravaning de Baie Comeau - Hauterive..... page C-6
- Activité..... page C-10

**CINEMA FESTIVAL 22 AU 28 JUILLET**  
**VENDREDI AU JEUDI 2 FILMS**

**LE SEXE FOU**

Italien. 1974. 97 min. Coul. Film à sketches réalisé par Dino Risi. Scén.: D. Risi. Ruggero Maccari. Phot.: Alfio Contini. Mus.: Armando Trovajoli. Mont.: Alberto Galliti. Int.: Giancarlo Giannini, Laura Antonelli, Alberto Lionello.

Le film présente huit exemples d'anomalies amoureuses. Cela va du valet de chambre tenté par les charmes de sa patronne à la veuve vengeresse d'un Sicilien qui épuise le meurtrier par ses exigences érotiques, en passant par l'ouvrier émigré amoureux d'un travesti et le jeune marié incapable de s'exécuter autrement que dans un véhicule en mouvement. On y trouve également les ennuis d'un couple de sous-prolétaires aussi bien que les phantasmes d'un donneur à une banque de sperme et les manoeuvres lou-

foques d'un comptable qui ne se passionne que pour les vieilles femmes. L'échantillonnage se clot par l'aventure d'un employé timide excité par la femme de son patron.

et comme 2ième film

**IL CONVIENDRA DE BIEN FAIRE L'AMOUR**

Italien. 1975. 101 min. Coul. Comédie fantaisie réalisée par Pasquale Festa Campanile. Scén.: Ottavio Jemma, P.F. Campanile, d'après un roman de Campanile. Phot.: Franco D. Giacomo. Mus.: Fred Bongusto. Int.: Luigi Progetti, Agostina Belli, Christian De Sica, Eleonora Georgi, Mario Scaccia.

**CATEGORIE DE SPECTATEURS: 18 ans**  
**HORAIRE**  
tous les soirs  
7.30 hrs - Il conviendra...  
9.15 hrs - Sexe fou

**CINE HAUTERIVE 22 AU 28 JUILLET**  
**VENDREDI AU JEUDI 2 FILMS**

**TOUCHE PAS A MON GAZON**

Américain. 1976. 95 min. Coul. Comédie de moeurs réalisée par Ted Kotcheff. Scén.: David Giler, Jerry Belson, Mordecai Richler. Phot.: Fred Koenskamp. Mus.: Ernest Gold. Mont.: Danford B. Greene. Int.: George Segal, Jane Fonda,

Ed McMahon, Hand Garcia, Dick Gauthier, John Dehner.

Un ingénieur en aéronautique, Dick Harper, perd son emploi dans une firme importante et n'arrive pas à se trouver une nouvelle position. Comme il vivait au-dessus de ses moyens, son statut social ne tarde

pas à dégringoler. Sa femme Jane cherche un palliatif en se trouvant elle-même du travail, mais ses efforts sont infructueux. Victimes d'un vol dans une banque, Dick et Jane ont l'idée d'utiliser ce moyen pour se renflouer. Après des débuts maladroits, ils prennent de l'assurance et réussissent même un coup de grande envergure.

et comme 2ième film

**L'AIGLE S'EST ENVOLE**

Britannique. 1976. 123 min. Coul. Scope. Drame de guerre réalisé par John

Sturges. Scné.: Tom Mankiewicz, d'après le roman de Jack Higgins. Phot.: Tony Richmond. Mus.: Lalo Schifrin. Mont.: Irene Lamb. Int.: Michael Caine, Donald Sutherland, Robert Duvall, Jenny Agutter, Donald Pleasence, Jean Marsh, Larry Hagman, Anthony Quayle, John Standing, Sven-Bertil Taube.

**CATEGORIE DE SPECTATEURS: Tous**  
**HORAIRE:**  
tous les soirs  
7.30 hrs - L'aigle s'est envolé  
9.33 hrs - Touche pas à mon gazon



**Centre de Formation**  
**Routière Cote-Nord**  
**depuis 3 ans à votre service**

**Reconnu par le Ministère de l'Éducation**

Permis no. 749875 éducation  
Permis du ministère des Transports  
no. 80046  
Qualité reconnue à travers la province  
Plus de 100 succursales à votre service.

**Annonce le prochain cours très bientôt**

**Pour informations et inscriptions 589-2696**  
**912 de Puyjalon Hauterive**

DEVANTURES DE MAGASINS  
PORTES ET CHÂSSIS PANORAMIQUES  
MIROIRS - UNITÉS SCÉLLÉS THERMOS  
PORTES ET FENÊTRES COMMERCIALES



365 BOSSÉ  
HAUTERIVE  
589-8775  
Rés.: 589-2159

ÉMILIE BOULIANNE, PROP.

**CUBA**



Sur cette photo de gauche à droite, Tony Perez, le représentant Cuba Tours, Ricardo, animateur de l'hôtel Arenas Blancas, Bertrand Tremblay de Voyages Manicouagan, et Claude Brien, agent de voyages de Montréal. L'utile se mêle à l'agréable lorsque l'agent de voyages se balade et c'est pourquoi; Bertrand Tremblay sera en mesure de bien vous conseiller sur Cuba. Voyages Manicouagan profite de l'occasion pour inviter ses clients à donner leur réservation destination soleil, le plus tôt possible, pour un meilleur choix.

**PECHER SANS PECHÉ**

Un communiqué émis par le ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche nous apprenait, le 11 juillet dernier, les normes légales de capture pendant la saison de pêche.

Ainsi, le nombre ou la pesanteur, selon le cas, de poissons capturés ne doit jamais excéder la limite quotidienne permise par les règlements, peu importe la longueur de votre excursion et cela, partout au Québec.

La limite a été fixée à 20 truites ou 9.9 livres plus 1 truite pour le Parc des Laurentides. Par conséquent, il est illégal de rapporter 21 truites mais légal d'en apporter 9.9 livres plus 1. Cette truite supplémentaire est permise seulement en ce qui a trait à la pesanteur des poissons capturés et ne s'applique jamais au nombre de prises. Le pêcheur doit donc s'arrêter lorsqu'il atteint la première des deux limites.

Vous ne pouvez rapporter à la maison que le quota quotidien permis par le règlement mais si vous êtes en excursion de pêche pour plusieurs jours, rien ne vous empêche de prendre votre limite autant de fois que vous le désirez, à

**En vedette** ★ ★ ★  
**au Pavillon des Cèdres**

de Chute-aux-Outardes

**Du 18 au 24 juillet**

**avec l'orchestre**

**LES HORNETS**

★★★★★★★★

**Water avec expérience demandé**

**PAULINE FRANCOIS**



Pauline François

**Ne manquez pas notre JEUDI SURPRISE et le**

**dimanche notre CARTE CHANCEUSE**

condition que vous la consommiez chaque jour, cela, si votre estomac est d'accord.

Afin d'être mieux renseigné sur le sujet, nous vous conseillons de référer au résumé des règlements de

la pêche sportive, Edition 1977, résumé disponible dans la plupart des centres touristiques du ministère. Paul Fortier

Verrouillez vos fenêtres!  
Barrez vos portes!  
Dick et Jane sont dans votre voisinage.

Des voleurs farfelus qui vous feront mourir de rire!

VOICI LES  
"BONNIE ET  
CLYDE" DES  
TEMPS  
MODERNES!

Version Française de  
"FUN WITH  
DICK AND  
JANE"

**GEORGE SEGAL JANE FONDA**

**touché pas  
à mon gazon.**

COMPLEMENT  
DE PROGRAMME

En 1943, seize parachutistes allemands  
atterrirent en Angleterre. En trois jours,  
ils ont presque gagné la guerre.

POUR  
TOUS



**L'AIGLE  
S'EST ENVOLÉ**

v.f. de "THE EAGLE HAS LANDED"

AVEC

MICHAEL CAINE · DONALD SUTHERLAND  
ROBERT DUVAL · LARRY HAGMAN

CINEMA

**HAUTERIVE.**

Hauterive

Tel. 589 5722

**CINE JEUNES**

MERCREDI 20 JUILLET 2 films

- Rescapes du Futur
- Centre Terre 7ième continent

VOYEZ IMMEDIATEMENT CE QUE  
VOUS VIVREZ PLUS TARD

Admission .75

**HAUTERIVE**

**RON HOWARD A DEUX PASSIONS:** POUR TOUS  
sa blonde Darlene et la vitesse

Lorsqu'il emprunte le plus rapide des stock cars  
débuté la poursuite la plus FOLLE,  
la plus DRÔLE, la plus  
**FRACASSANTE**

jamais vue à  
l'écran!



UNE FOULE D'AUTOS.  
DE CAMIONS. DE BATEAUX  
ET D'EDIFICES VOLENT EN ECLATS  
A UN RYTHME ETROUBISSANT.

RON HOWARD CHRISTOPHER MORRIS  
WARREN KEMMERLING-DAVE MADDEN-JESSICA POTTER

**BIENTOT**

Deux comédies  
pour  
"sexe-clamer"  
de rire!

EN GRANDE

PRIMEUR  
PRIMEUR

**FESTIVAL.**

VENDREDI A  
JEUDI

22 au 28 JUILLET

**Giancarlo Giannini**  
vedette de "Swept Away"  
présente  
8 splendeurs



**Sexe Fou**  
AVEC LAURA ANTONELLI

Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage...

DISTRIBUTION  
cinémarc

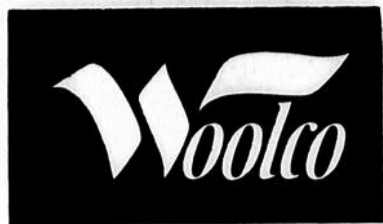
Adultes

EN 2057 LA SOLUTION  
À LA CRISE D'ENERGIE?

IL CONVIENTRA DE  
BIEN  
FAIRE  
L'AMOUR

AVEC  
AGOSTINA BELLI





La vente-réclame  
**Confort à la maison**  
 se poursuit jusqu'au samedi 23 juillet

pour faciliter vos achats



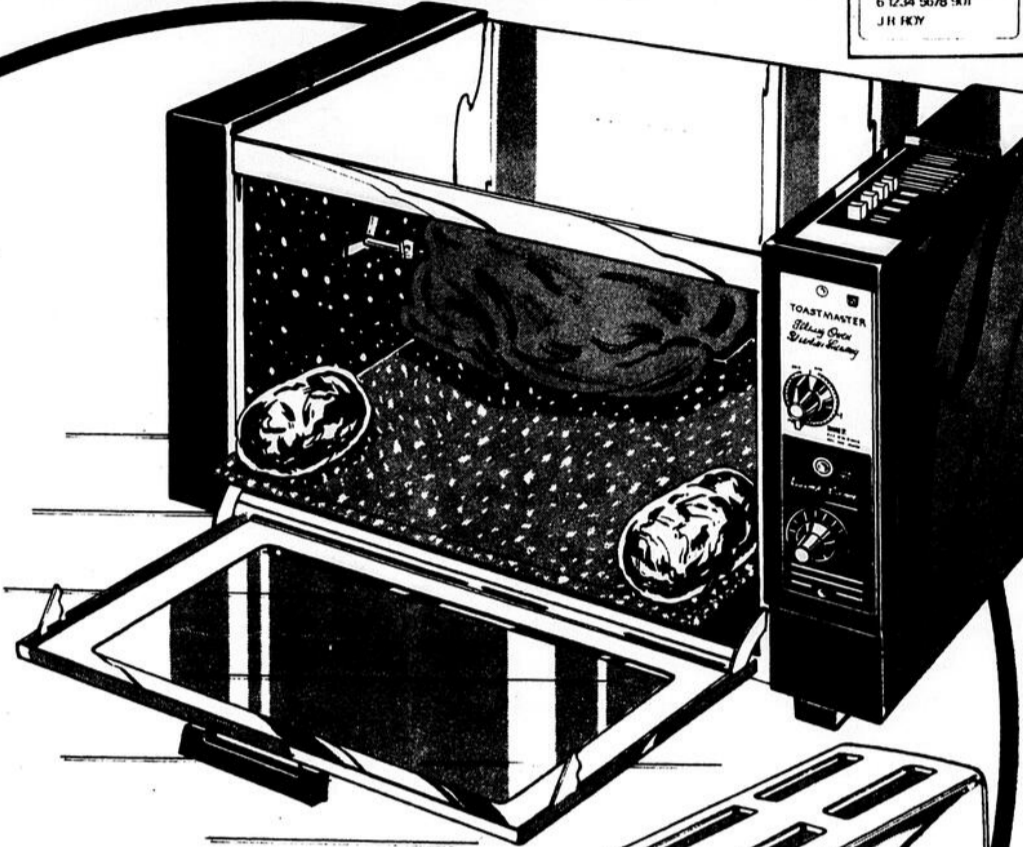
**Des appareils électroménagers à des prix incomparables!**

Une offre spéciale...

**Rôtissoire, grill et four**

Par Toastmaster. Idéal pour rôtir, griller ou cuire les aliments. Commande par poussoirs. Minuterie 3 heures, température réglable de 200 à 500° F. Lampe-témoin. Dimension intérieure: 15" X 11" X 8". Chrome et noir.

**59.88**  
chacune



**Rabais de \$6 sur cafetière-filtre automatique**

Infuse 10 tasses de café en 8 minutes. Thermostat, plaque chauffante enduite de Teflon. Brun ou ton or.

Prix courant Woolco: Chacune 32.88

Prix spécial Woolco:  
**26.88**  
chacune

**Rabais de 4.00 sur grille-pain 4 tranches premier automatique**

Idéal pour les déjeuners en famille! Degré de grillage à code de couleurs. Chrome à panneaux blancs.

Prix courant Woolco: Chacun 37.99

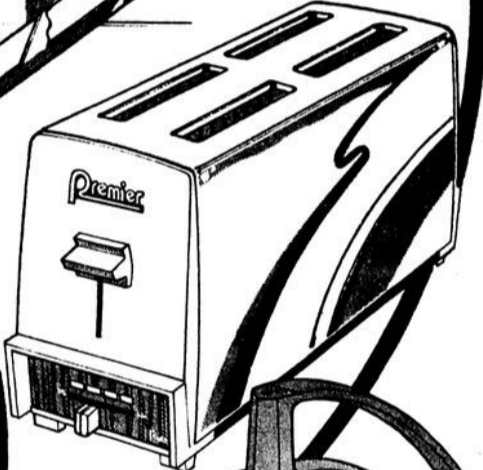
Prix spécial Woolco:  
**33.99**  
chacun

**Rabais de 6.00 sur bouilloire automatique C.G.E.**

Bec antivapeur. Modèle pratique avec cordon tenant. Chrome et ton or.

Prix courant Woolco: 22.98 chacune

Prix spécial Woolco:  
**16.98**  
chacune



OFFRES SPÉCIALES WOOLCO

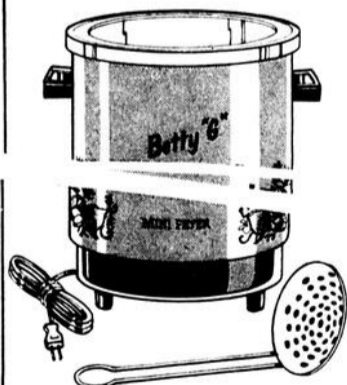
Ces prix sont en vigueur jusqu'au samedi 23 juillet, tant que les stocks dureront.



**Faitout C.G.E.**

Contenance 112 onces. Base et extérieur en acier, intérieur en faïence brune. Couverture en verre. Interrupteur à 3 positions.

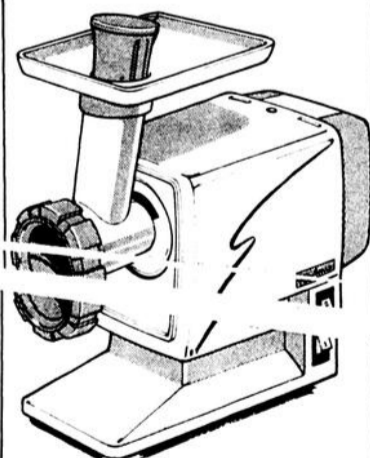
**25.26**  
chacun



**Petite poêle à frire**

Poêle à frire Premier pour 2 portions. 2 tasses d'huile. Thermostat réglable. Cordon amovible. Ton or.

**19.99**  
chacune



**Combiné-hachoir Moulinex**

Lames pour viandes cuites ou crues et disques pour couper ou râper les légumes. Un appareil indispensable!

**36.98**  
chacun



**Appareil "Quick Cooker"**

De Solaray. Idéal pour les hamburgers, sandwichs, oeufs, saucisses, etc. Surface enduite de Teflon. Facile à nettoyer.

**19.88**  
chacun

**PUBLICATION DES CHRONIQUES DE CHASSE D'UN MONTAGNAIS DE MINGAN**

Le ministre des Affaires culturelles, M. Louis O'Neill, a procédé aujourd'hui, à Mingan sur la Basse Côte Nord, au lancement des "Chroniques de chasse d'un Montagnais de Mingan, Mathieu Mestokosho". Edité par l'anthropologue Serge Bouchard et publié dans la collection "Civilisation du Québec", le livre a été lancé à l'occasion de la semaine du patrimoine en présence de Mathieu Mestokosho aujourd'hui âgé de 90 ans.

Le livre est la transcription des récits que Mathieu Mestokosho a livré à l'anthropologue Serge Bouchard avec qui il s'est lié d'amitié il y a quelques années. Le manuscrit est fidèle aux relations du vieux chasseur. En effet, la traduction du montagnais au français est presque littérale et Serge Bouchard a respecté l'événementialité et la chronologie des commentaires dans l'édition du texte.

La première partie du volume est composée de récits autobiographiques relatant la vie quotidienne et les grandes chasses des Montagnais dans l'arrière-pays de la Côte Nord et plus particulièrement autour du bassin hydrographique de la rivière la Romaine, du lac Brûlé à Hâvre St-Pierre.

La seconde partie présente des commentaires ethnographiques, des synthèses et des illustrations de principes montagnais de morale.

Mestokosho y parle entre autres, des préjugés dont sont victimes les Amérindiens.

Pour Serge Bouchard, "les récits de Mathieu sont des récits de savant, de sage et de conteur. Ils valorisent le chasseur et l'animal. Ce sont des discours sur la fidélité et la persévérance."

"Chroniques de chasse d'un Montagnais de Mingan" est un livre essentiel qui ébranle le mur de l'ignorance des blancs à l'Amérindien du Québec nordique.

On peut se procurer les "Chroniques" pour \$1.50 aux dépôts et aux librairies de l'Éditeur officiel du Québec.

Ministère des Affaires culturelles  
 direction des communications  
 Claire Simard



**CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN**  
 630 Boul. Laflèche Hauterive

HEURES D'OUVERTURE LUNDI, MARDI et MERCREDI de 9h30 à 18h JEUDI et VENDREDI de 9h30 à 21h, SAMEDI de 9h à 17h

ENEZ AU CAFE ROUGE POUR UN GOUTER FRUGAL OU UN COPIEUX REPAS!

## EN BREF....

As-tu entendu parler de nos activités? Il s'est passé beaucoup de choses: tu sais! Et ce n'est pas fini.

Demande à ceux qui ont participé ou simplement viens nous rencontrer au café! Tu verras que ça bouge!

Voici un petit compte rendu de ce qui s'est passé. Dans le domaine du cyclotourisme: mercredi le 6 juillet, 9 jeunes se sont rendus jusqu'à Mistassini en vélo, 46 côtes à descendre et surtout à monter. Le groupe était composé de 3 filles, 6 garçons et même dans les moments les plus difficiles le sourire n'a pas disparu. Quand tu viendras au local et que tu verras une belle étoile de mer, dis-toi bien que 9 jeunes plus 2 animateurs sont allés la chercher à 23 milles d'ici. Bravo à tous!

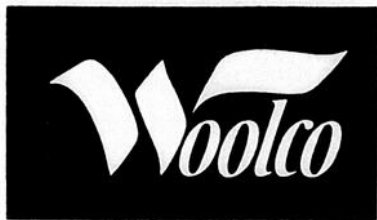
Il y a eu aussi Montréal, le voyage Tourbec dont les jeunes se souviennent encore. Et si tu regardes bien l'horaire tu apercevras les sessions de canotage, les randonnées, le camping et la pêche, sans oublier les pièces de théâtre, la danse, la musique qui arrivent et les voyages qui s'offrent à toi. Tout cela est gratuit ou à des prix ridiculement bas.

### DETAILS DES ACTIVITES A VENIR

**Secteur cyclotourisme:** mercredi le 20 juillet pour tous les gens de 7 à 77 ans il y aura un cyclo Baie Comeau, nous partirons du Café Jeunesse vers 10h00 et nous dînerons sur la plage au bout de la rue Champlain à Baie Comeau. C'est le bon moment de connaître des gens et de s'amuser! Parlez-en à votre neveu, à votre mère et à votre grand-père! On vous attends!

## FESTIVAL DU SAUMON DE LA RIVIERE MATANE (ST-RENE) DU 21 AU 24 JUILLET

Soirée bavaroise vendredi le 22 juillet au centre sportif de Matane. Le 23 juillet activités forestières, tournoi de pêche au saumon et tournoi régional de pétanque (équipe formée sur place), rallye 4x4, tournoi de fer, concours de lever de poids. Le 24 juillet dimanche messe plein air avec fête de l'amour, démonstration des majorettes, démonstration de karaté, gros souper au saumon cuit sur charbon de bois, soirée de fermeture, tirage des prix, remise des trophées.



# Pour vous régaler en toutes saisons!

OFFRE SPECIALE WOOLCO

## Bocaux Mason de qualité renommée

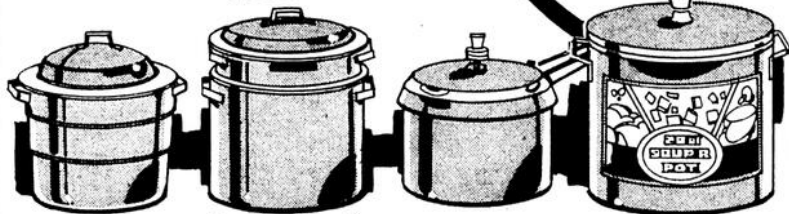


Offrez à votre famille leurs fruits et légumes préférés en toutes saisons en les mettant en conserve dans des bocaux Mason. Bien qu'on trouve sur le marché un grand choix de conserves, aucune marque ne peut égaler

la saveur et la qualité de celles que vous préparez vous-mêmes. Donc pour vos confitures, marinades et autres délices, faites provision de bocaux Mason. 12 bocaux par carton, couvercle compris.

Pinte	1/2 gallon	Bocaux à gelée
<b>3.37</b>	<b>3.97</b>	<b>1.97</b>
le carton	le carton	le carton

pour faciliter vos achats  
Woolco  
6 1234 5678 901  
J.H. ROY



### Stérilisateur

Modèle fini émail bleu avec support pour 7 bocaux format ou chopine.

**10.37**  
chacun

### Marmite à blanchir 3 pièces

Contenance de 7 pintes américaines. Indispensable pour la préparation des aliments à congeler!

**10.77**  
chacune

### Autocuisers

Modèle 5 pintes. Choix de couleurs, avocado, or, aluminium poli.

**34.67**  
chacun

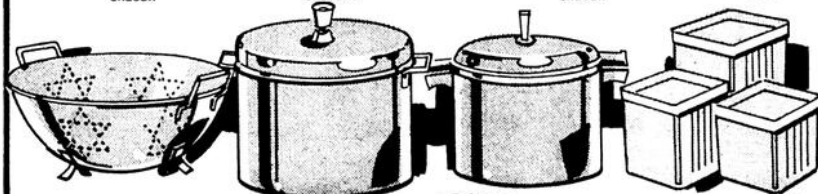
Modèle 3 1/2 pintes **30.27**  
chacun

### Marmite "Soup'r Pot"

En aluminium, contenance de 20 pintes

**8.99**

Modèle 12 pintes **6.99**



### Passoire 9"

Très utile pour la préparation des conserves et des aliments à congeler. En aluminium.

**5.67**  
chacune

### Marmites pour la préparation des conserves

En aluminium poli, 12 pintes **9.87** chacune  
Modèle 20 pintes **22.97** chacune

### Faitout

En aluminium contient 12 pintes. Idéal pour les soupes, les conserves et la cuisson du maïs, etc.

**10.97**  
chacun

### Contenants pour le congélateur

En plastique, 8 d'une chopine, 4 d'une pinte ou 2 d'un demi gallon. AU CHOIX

**1.87**  
l'ensemble

### Accessoires pour la mise en conserve

S'il vous reste des bocaux de l'an dernier mais que les couvercles ou les anneaux manquent, nous avons ce qu'il vous faut! 12 articles par paquet.

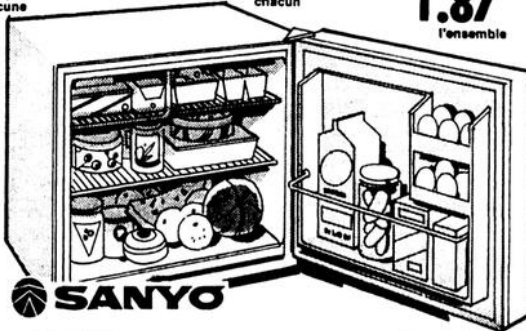
Anneaux d'étanchéité

le paquet  
Couvercles standard Mason (2 pièces) **.97**

le paquet  
Couvercles standard Mason **.43**

le paquet  
Gros couvercles (2 pièces) **1.37**

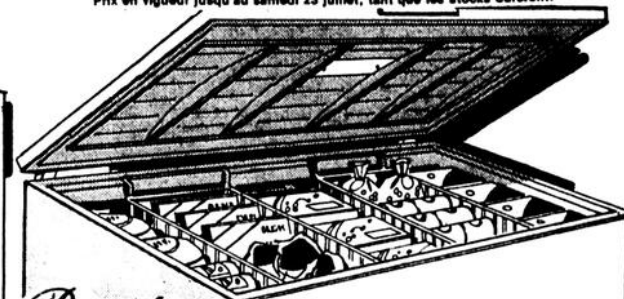
le paquet



### Réfrigérateur 1.5 pied cube

Le modèle compact par excellence! Il se glisse sous l'armoire et est très utile dans un bureau, au chalet ou pour le bar. Dégivrage semi-automatique, peinture émail acrylique, compresseur silencieux. Pièces et service après vente garantis 1 an. Blanc. Extérieur similibois: \$10 en supplément. 18 1/4" x 19 7/8" x 19 5/8" de haut.

**136.88**  
chacun



### Congélateur 20.1 pieds cubes

C'est la période idéale pour emmagasiner des fruits et légumes frais en prévision de l'hiver où ils sont plus rares et plus chers. Modèle d'une capacité de 700 lb d'aliments congelés. Compresseur de qualité "Aspera", 2 paniers, peinture émail acrylique. Pièces et services après vente garantis pour 1 an. Blanc.

**289.98**  
chacun

Aussi offert: modèle 8 pieds cubes... chacun 238.88

## Brentwood

### Réfrigérateur 16 pieds cubes - Rabais de \$34.1

Ce modèle sans givre offre un compartiment congélateur pour 134 lb de denrées. Intérieur en émail vitrifié résistant aux égratignures, 2 clayettes réglables, un garde-beurre électrique réglable, un bac à oeufs, 2 plateaux à glaçons, 2 bacs à légumes finis émail vitrifié. Pièces et services après vente garantis 1 an, blanc. Modèle or molsson ou avocado: \$10 en supplément.

Prix courant Woolco: chacun 542.88  
Prix spécial Woolco:

**504.88**  
chacun

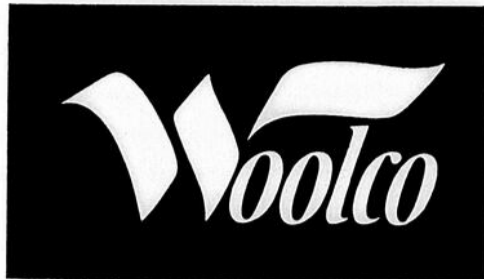
Prix en vigueur jusqu'au samedi 23 juillet, tant que les stocks dureront.



## CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN 630 Boul. Lafleche Hauterive

HEURES D'OUVERTURE: LUNDI, MARDI et MERCREDI de 9h30 à 18h. JEUDI et VENDREDI de 9h30 à 21h. SAMEDI de 9h à 17h

ENEZ AU CAFE ROUGE  
POUR UN GOUTER FRUGAL  
OU UN COQUEUX REPAS!



# PLUS QUE 4 JOURS POUR PROFITER DE NOTRE GRAND SOLDE DE VÊTEMENTS D'ÉTÉ

### Dernière chance de profiter de rabais extra sur les vêtements d'été!

En effet, il ne vous reste que 4 jours pour réaliser de grandes économies à l'achat de vêtements d'été chez Woolco! Ne ratez pas cette occasion de procurer à tous les membres de votre famille un bel assortiment de tenues estivales. Cette vente-réclame offre pour hommes et garçons: des chemises, des tricotés sport, des shorts et des caleçons de bain. Pour eux encore, des sandales dernier cri dans un grand assortiment de couleurs, de modèles et de pointures. Les vêtements pour dames et enfants sont aussi très avantageusement réduits. Offrez-vous donc plus d'une jolie robe de soleil fraîche et à la mode. Faites aussi provision d'une belle collection de tee-shirts si pratiques. L'été prochain, vous serez heureuse d'avoir déjà une garde-robe complète de tenues d'été achetées à prix rabais cet été. Donc, ne manquez pas ces soldes de liquidation! Il ne reste que 4 jours avant que cette vente-réclame prenne fin. Venez donc constater une fois de plus... comme il est bon d'avoir Woolco!

## WEEK-END SUPER SPECIALS

### RAQUETTE DE TENNIS

Cadre en bois, tissage robuste, pour tous les âges.

**1.59**  
chacune

### ROBE DE CHAMBRE

Ratine de velours, col châle, élastique à la taille, manche longue évasé, P.M.G., rose, bleu et vert.

**\$35**  
chacune

### SERVIETTE

Pour le bain, 22"x42", 100% coton, motifs sur fond blanc.

**2/\$6**

### SAC DE COUCHAGE

Simple, 100% coton à motif, rembourrage de 3 livres, fibrefil et polyester, 34"x78", couleurs assorties.

**\$20**

### TABLES

Ensemble de 4 pièces avec support, très utiles pour le patio, les réceptions, etc.

**\$10**  
chacune



**CENTRE REGIONAL MANICOUAGAN**  
**630 Boul. Lafliche Hauterive**

HEURES D'OUVERTURE: LUNDI, MARDI et MERCREDI de 9h30 à 18h. JEUDI et VENDREDI de 9h30 à 21h. SAMEDI de 9h à 17h.

**VENEZ AU CAFÉ ROUGE**  
**POUR UN GOÛTER FRUGAL**  
**OU UN COPIEUX REPAS!**

### CLUB CAMPING CARAVANING BAIE COMEAU ET HAUTERIVE

Les 1, 2, 3 juillet, au camping Manic 2, se tenait notre rallye olympique de la Confédération. Plus de 55 familles s'en donnèrent à coeur joie aux activités prévues au programme: pétanque, fer, baseball et le souque à la corde.

Samedi matin, après que la flamme olympique fut allumée ainsi que le serment olympique lu, c'est sous un ciel radieux que tous les campeurs se donnèrent rendez-vous sous la grande tente pour la division des équipes. Les campeurs étaient regroupés dans 4 provinces: Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Ecosse, Terre-Neuve et le Québec. De leur côté, les enfants de chaque province, qui sous la garde de 4 monitrices, étaient eux aussi en compétition pour l'obtention des médailles d'or, d'argent et de bronze.

La famille Fernand Morin eut le plaisir de se voir discerner le titre de "famille campeur" pour ce rallye. Tous les campeurs applaudiront et féliciteront cette belle famille qui depuis près de 12 ans, suivent les activités de notre club. Bravo encore et félicitation. Un bon d'achat du club Camping Caravaning leur fut remis.

Malgré les quelques sautes d'humeur de Dame Température, les campeurs en vrai athlète, ne s'en laissèrent pas imposer et participèrent en grand nombre aux compétitions. A la fin de celle-ci, tous furent gâtés par nos généreux commanditaires en l'occurrence: Molson, Royaume du Sport Octave Roy, Timberjack, J. Lafrenière et Rockmer.

Voici donc les résultats finals des compétitions.  
N.B.: Chaque épreuve rapportait 1er gagnant 40 points, 2ème 30 points, 3ème, 20 points, 4ème 15 points

**1ère position;**  
Terre-Neuve - 180 points  
**2ième position;**  
Nouvelle-Ecosse 130 pts  
**3ième position;**  
Nouveau-Brunswick 120 pts  
**4ième position;**  
Québec 95 points  
vos organisateurs  
Jacques et Serge

## SECTEUR SOCIO-CULTUREL

**Mercredi le 20 juillet à 8h00** le groupe "ARTISTE AU TRAVAIL" vous présente une pièce de théâtre, il s'agit d'une comédie de Michel Tremblay intitulée "SURPRISE SURPRISE" la représentation se fait au local du café Jeunesse. L'admission est gratuite.

**Samedi le 23 juillet, 12** jeunes pourront aller voir une pièce de théâtre au Manoir Richelieu de La Malbaie. Le coût est seulement de \$5.00, en plus tu auras un souper et tes dépenses personnelles à payer. Le départ est à 1h00 du café et le retour se fait durant la nuit même. Tout est prévu pour te faire visiter les sites les plus magnifiques de la région de La Malbaie.

N.B.: Inscription dès main-

tenant.

### SECTEUR PLEIN AIR

**Mercredi le 27 et jeudi le 28** juillet "CAMPING ET PÊCHE AU LAC DIONNE" 8 garçons auront la chance d'aller pêcher à quelques milles d'ici. Deux jours dans la nature, loin du bruit!

DETAILS: Rolo et Jo

En plus de tout cela, il y a un grand nombre d'activités sans oublier nos discos tous les vendredis, samedis et dimanches à 8h30.

Sensi-Bien n'oublie pas la course de tacots du 7 août, et toi ta construction avance? Il y a 3 catégories: guimbardes, bazous et minounes, le tien sera dans laquelle?

VIENS NOUS VOIR!  
Hélène Marquis  
Sensi-Bien  
Tél: 589-7678



**CIE DE FENETRES DU SAGUENAY**  
Alain Tremblay, rep  
Fenêtres, porte intérieures, portes extérieures, portes de garage, soupiraux, etc...  
9h00 à 12h00 et 17h00 à 23h00 589-4951

## Les meilleures peintures extérieures CIL sont offertes à rabais!

Faut les voir en peinture!

### Latex Acrylique Bas Reflet



Ces peintures latex résistent aux cloques, aux fissures et à l'écaillage. Elles s'appliquent facilement et les outils se lavent à l'eau.

Prix spécial  
**\$12.99**  
le gallon

### Latex Brillant



Prix spécial  
**\$13.99**  
le gallon



**Les Blancs Trutone Alkyde,** ce que CIL fait de mieux comme peinture extérieure alkyde. Choisissez le Trutone pour grandes surfaces ou le Trutone pour garnitures.

Prix spécial  
**\$14.99**  
le gallon



**roland tremblay & fils inc.**

Entrepreneur électricien  
Quincaillerie



740, Laflèche

589-3761

Hauterive

## A LA MAISON DU QUEBEC LE KIOSQUE DE LA COTE NORD EST MAINTENANT PRET

Le court délai qui fut donné à la Côte Nord, les difficultés de transports occasionnées par l'éloignement ainsi que le manque de communication entre les organismes de son territoire ont fait que le kiosque de la région 09 vient tout juste d'être approvisionné totalement en matériel.

La maison du Québec occupe l'ancien pavillon de la Suisse à Terre des hommes sur l'île Ste-Hélène. Les 10 régions économiques de la province y tiennent une place qui met en valeur leurs richesses.

La Côte Nord est donc exposée à Montréal devant les québécois et les touristes étrangers. Dans son kiosque, on y retrouve maintenant des pièces de

collection d'art amérindien, des objets de valeur historique, quelques travaux d'art et d'artisanat régional et même une tête d'original empaillée.

L'électricité y est symbolisée par une maquette du barrage de Manic 5 et les richesses minières le sont par le biais d'une patte du célèbre LEM lunaire. Cette patte est fabriquée de fer provenant des mines du Havre St-Pierre.

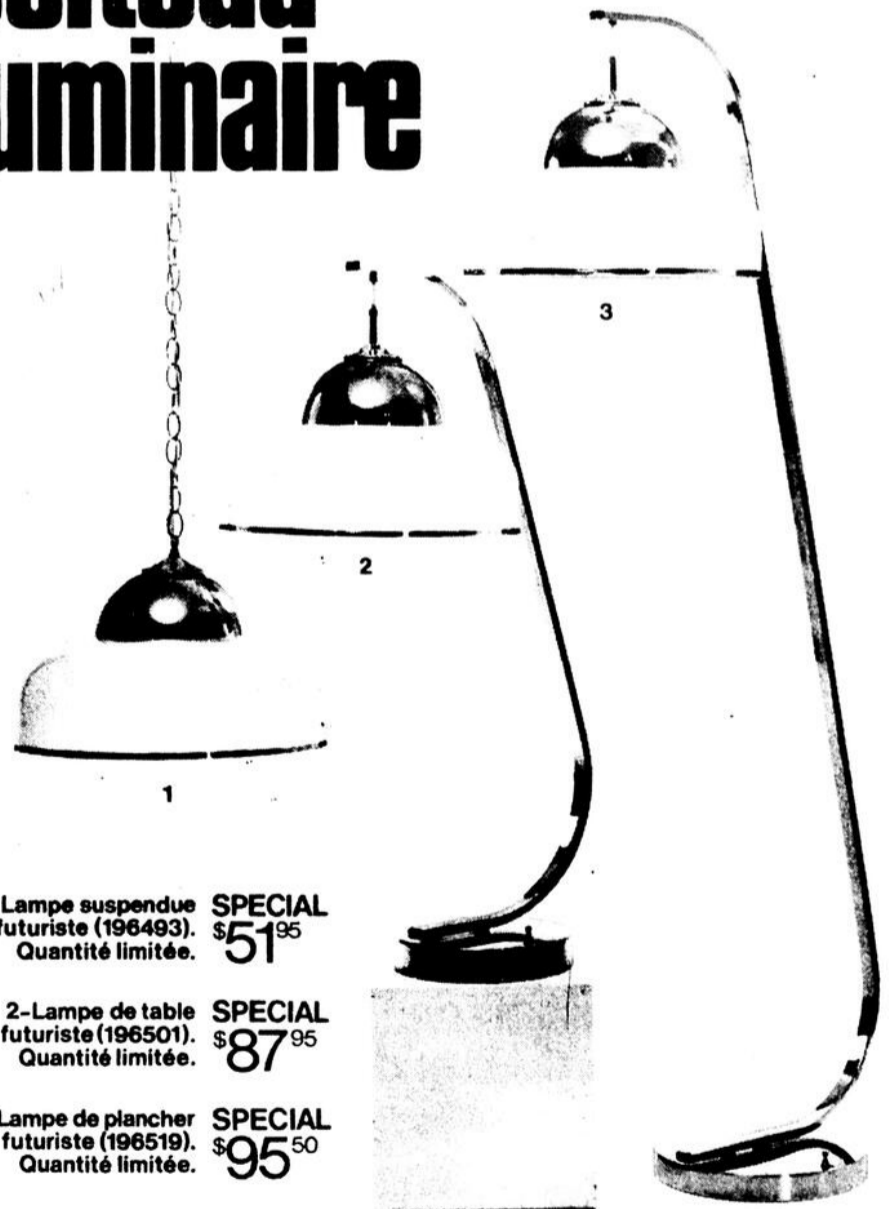
La maison du Québec est une idée conjointe du ministère du Tourisme, de la Chasse et de la Pêche, du Haut Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports et de la Société des festivals populaires. C'est Gaétan Desjardins qui est le coordinateur pour la région Côte Nord.

Comme hôtesse, on y retrouve Mlle Jacinthe Lafontaine de Hauterive qui, aux dires de sa mère, adore son emploi. La fin de son mandat, tout comme la maison du Québec, coïncidera avec la fermeture de l'expo de Montréal.

Bientôt, la Côte Nord sera principalement à l'honneur alors que la semaine du 22 au 28 août lui sera consacrée. Des activités particulières seront organisées pendant cette période. Des artistes, artisans feront de l'animation, une troupe de danseurs montagnais donnera des spectacles et quelques chanteurs ou chorales de la région donneront des concerts. Près d'une trentaine de personnes de la Côte Nord auront donc l'occasion de faire connaître à la province et aux touristes, les richesses et le patrimoine de notre vaste région.

Paul Fortier

## boiteau luminaire



1-Lampe suspendue futuriste (196493). **SPECIAL \$51<sup>95</sup>**  
Quantité limitée.

2-Lampe de table futuriste (196501). **SPECIAL \$87<sup>95</sup>**  
Quantité limitée.

3-Lampe de plancher futuriste (196519). **SPECIAL \$95<sup>50</sup>**  
Quantité limitée.

BOITEAU LUMINAIRE / un choix éblouissant



HAUTERIVE

589-8381

# Concours **LE MOT MYSTÉRIEUX** Tirage **\$100.**

au Centre d'Achat Laflèche

Trouvez le nouveau mot mystérieux avec les lettres mystères placées dans la publicité des 8 marchands participants en bons d'achat

NOM \_\_\_\_\_ TEL. \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

Le mot mystérieux est: \_\_\_\_\_

## MANIC CAMPING 8 9 10 JUILLET



Les gagnants de la classe "A" à la pétanque Serge Tremblay, Annie Perron, Steeve Perron et au fer Jean-Paul Légaré et Karl Perron.

Se tenait au camping des Ilets Jérémie le 3e rallye de Manic Camping. Dix-neuf équipes de pétanque y participaient, 33 équipes aux fers. Félicitations à la famille Champeur pour ce rallye, M. Mme Fernand Lévesque. Deux soupers leur fut remis par les Trois Barils. Merci à tous nos commanditaires dont M. Bertrand Dumont de Laflèche Auto était présent durant tout ce rallye mais sa

présence fut aperçue après que tout fut terminé.

Merci à nos deux monitrices Dominique et Annie qui ont bien amuser nos jeunes durant ces deux jours.

Merci à Gailuron qui a rassasié nos jeunes avec leurs chips aussi Dominion pour leurs jeux. Merci au propriétaire du camping Bernard Harvey.



Les finalistes "A" à la pétanque, Jules Imbault, Pauline Proulx, Daniel Jean au fer, Zénon Moreau et Marie-Paule Langelier.



La classe "B" à la pétanque a été remportée par René Chouinard, Jeannine Jean et Denis Bergeron et au fer Léopold Jean et Johanne Légaré.



Finalistes de la classe "B", Hugue Lepage, Lise Perron et Johanne Chouinard au fer Albert Perron et Lorraine Vallée.

Deux organisateurs du rallye Léopold Jean et René Chouinard

nadien Tire • Vincent Tremblay.

Commanditaires pour les adultes; Laflèche Auto • Fleuriste Otis • Chalan (taverne) • Agence Manicouagan • Air Satellite • Avis & Car • Motel Manic • Cantin et Frère • Forestville • Ca-

Pour les enfants; Tabagie du Boulevard • épicerie St-Pierre • épicerie Allar • tabagie Chabot • tabagie Bonbonnière • tabagie Régis • épicerie Caron • Gailuron • Dominion.

Prochain rallye 29, 30, 31 juillet à Baie St-Ludger.



Les gagnants de la classe "C" pétanque, Lucienne Chouinard, Karl Perron et Noëlla Dionne, au fer Réjeanne Moreau et Noëlla Dionne.

**"Voyez-la au «Pub» Piano Mécanique"**



La Disco-mobile de **L'ECLIPSE** pour tous genres de

Lettre mystère



musique et de réceptions

Centre d'Achat Laflèche

**589-8594**

**MOBILIER**  
*Reflets* LTEE

*Un rendez-vous avec le bon goût*

**SPECIAL**  
ENSEMBLE DE SALON MODULAIRE 533  
5 MORCEAUX  
Req. \$1516. **SPECIAL \$1231.**



**Meubles, luminaires et accessoires**

lettre mystère

**L**

Centre d'Achat Laflèche  
**589-4061**

HAUTERIVE  
CENTRE D'ACHAT  
LAFLECHE  
Tel. 589 2831

**FABRIGVILLE**  
TEXTILE COJE NORD LTEE

SEPT-ILES  
PLACE CENTRALE  
Tel: 968-6405

**LE PLUS GRAND CHOIX  
DE TISSUS A L'EST DU QUEBEC**

*Le vrai  
magasin du  
tissu*

Lettre mystère



**E**

*La Tabagie*

**Aux X  
bourgeois**



(Ouverture à 8h00 du matin)

Lettre mystère

Centre d'Achat  
Lafèche

**589-2422  
589-2709**

**Chez  
Alma**

*Lingerie pour Dames*



**VENTE**

**50%** sur toute  
la marchandise  
d'été

Lettre mystère

Centre d'Achat  
Lafèche

**589-9426**

**A. MADORE  
& Fils**

Collection 77-78  
en magasin

**Au Prix 76-77**

C'est à voir  
Mesdames

Lettre mystère

Centre d'Achat  
Lafèche

**589-8789**

**G**

La **Boutique  
Etoile**



Lettre mystère

Centre d'Achat  
Lafèche

**589-2422  
589-2709**

**A**

**HIER AUJOURD'HUI**



**VAPRO**

- SPECIALISTE  
DANS NETTOYAGE  
DE TAPIS ET DIVANS
- SHAMPOING  
OU VAPEUR
- RESIDENTIEL  
OU COMMERCIAL

Lettre mystère

Centre d'Achat  
Lafèche

**589-9282**

**J**

# ★ CALENDRIER DES ACTIVITES ★

## MARDI 19 JUILLET

- **Ligue de balle lente des Francs Amis Molson:**  
19h30 Carrière du Boulevard vs Sports Experts  
21h00 Rona vs Royal Pizza
- **Sensibien:** Camping et pêche au 62 milles pour les 14 à 17 ans; - Pièce de théâtre.
- **Ligue Senior de fastball Baie Comeau-Hauterive:**  
20h00 Barrique vs "50"
- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
07h30 Les Requins  
09h00 Cours enfants  
10h00 Cours enfants  
11h00 Cours enfants  
14h00 Bain libre  
15h00 Bain libre

- 16h30 Les Requins
- 18h30 Cours adulte
- 19h30 Bain libre
- 20h30 Cours adultes
- 21h30 Cours adultes



## SAMEDI 23 JUILLET

- **Ligue Junior B Côte Nord:** 11h00 Assemblée au restaurant "Casa Jos-Guy" de Port-Cartier.
- **Jeux du Québec:**  
Baseball • Moustique-Pee-wee-Bantam-Midget - Sept-Iles  
Balle molle • Midget-homme-femme - Sept-Iles  
Cyclisme • Pee-wee-minime-cadet-junior-senior-femme A-femme B - Sept-Iles.  
Soccer • Atome-Moustique-Pee-wee-Bantam-Midget-Junior-Senior - Sept-Iles.  
Tennis • 10 ans et moins-Benjamin-Minime-Cadet-Junior-Ouverte-Vétéran H et F - Sept-Iles
- **Sensibien:** Socio-culturel - voyage culturel
- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
07h30 Les Requins  
09h00 Cours enfants  
10h00 Cours enfants  
11h00 Cours enfants  
13h00 Bain libre  
13h00 Bain libre  
14h00 Bain libre

- 15h00 Bain libre
- 16h30 Les Requins
- 19h00 Bain libre
- 20h00 Bain libre
- 20h00 Bain libre
- 21h30 Bain libre

## MERCREDI 20 JUILLET

- **Ligue de balle lente des Francs Amis Molson:** fin du calendrier régulier  
19h30 Alban Lévesque vs Manoir Hauterive  
21h00 CHLC vs Plein Jour
- **Sensibien:** Plein air - camping et pêche pour les 14 à 17 ans - cyclotourisme - cyclo Baie Comeau.
- **Club de Kung Fu Shap Koon Do:**  
18h00 Junior jaune - école Bois du Nord  
19h30 Adultes jaune - école Bois du Nord  
21h00 Adultes verte - école Bois du Nord
- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
07h30 Les Requins  
09h00 Cours enfants  
10h00 Cours enfants  
11h00 Cours enfants  
13h00 Bain parents-enfants  
14h00 Bain libre
- **L'artiste au travail:** pièce de théâtre.
- **Ligue des Brasseux:** 18h00

- 16h30 Les Requins
- 18h30 Cours adultes
- 19h30 Bain libre
- 20h30 Cours adultes
- 21h30 Cours adultes
- 22h30 Bain adultes

## VENDREDI 22 JUILLET

- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
07h30 Les Requins  
09h00 Cours enfants  
10h00 Cours enfants  
11h00 Cours enfants  
14h00 Bain libre

- 15h00 Bain libre
- 16h30 Les Requins
- 19h30 Bain libre
- 20h30 Bain libre

## DIMANCHE 24 JUILLET

- **Ligue de balle lente des Francs Amis Molson:** séries quart de finale  
19h30 A 1ere pos. vs 5eme pos.  
21h00 B 2eme pos. vs 6eme pos.
- **Jeux du Québec:**  
Baseball • Moustique-Pee-wee-Bantam-Midget - Sept-Iles  
Balle molle • Midget-homme-femme - Sept-Iles  
Cyclisme • Pee-wee-Minime-Cadet-Junior-Senior-Femme A-Femme B - Sept-Iles  
Soccer • Atome-Moustique-Pee-wee-Bantam-Midget-Junior-Senior - Sept-Iles  
Tennis • 10 ans et moins-Benjamin-Minime-Cadet-Junior-Ouverte-Vétéran M-Vétéran F - Sept-Iles
- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
10h00 Les Requins  
11h00 Bain parents-enfants  
13h00 Bain libre  
14h00 Bain libre
- **Ligue des Brasseux:** 13h00

- 15h00 Bain libre
- 19h00 Bain libre
- 20h00 Bain libre
- 21h00 Bain libre

## JEUDI 21 JUILLET

- **Baie Comeau:** 20h00 Assemblée municipale
- **Sensibien:** "La foulée de l'été"
- **Ligue de balle rapide Senior Baie Comeau - Hauterive:** "50" vs Québécois
- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
07h30 Les Requins  
09h00 Cours enfants  
10h00 Cours enfants  
11h00 Cours enfants  
14h00 Bain libre  
15h00 Bain libre

- 16h30 Les Requins
- 18h30 Cours adultes
- 19h30 Bain libre
- 20h30 Cours adultes
- 21h30 Cours adultes



## LUNDI 25 JUILLET

- **Ligue de balle lente des Francs Amis Molson:** séries quart de finale  
19h30 C 3eme pos. vs 7eme pos.  
21h00 D 4eme pos. vs 8eme pos.
- **Ligue de balle rapide Senior Baie Comeau-Hauterive:** 20h00 Québécois vs Barrique
- **Ligue des Brasseux:** 18h00
- **Club de Kung Fu Shap Koon Do:**  
18h00 Junior jaune - école Mgr Bélanger  
19h30 Adultes jaune - école Mgr Bélanger  
21h00 Adultes verte - école Mgr Bélanger
- **Hauterive:** 19h30 Assemblée municipale
- **Piscine de la polyvalente des Rives:**  
07h30 Les Requins  
09h00 Cours enfants  
10h00 Cours enfants  
11h00 Cours enfants  
13h00 Bain parents-enfants  
14h00 Bain libre

- 15h00 Bain libre
- 16h30 Les Requins
- 18h30 Cours adultes
- 19h30 Bain libre
- 20h30 Cours adultes
- 21h30 Cours adultes
- 22h30 Bain adultes

### Fleuriste OTIS

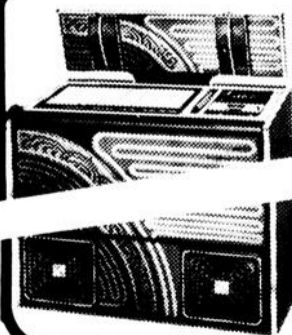
Enr.

Roland Otis, prop.  
Fleurs pour toutes occasions  
Nous livrons gratuitement dans  
les hôpitaux, Hauterive et Baie  
Comeau

708 de Puyjalon

589-5613

Hauterive



## \* AMUSEMENTS ET JOUETS \* BOURGOIS INC. \*

Distributeur de machines automatiques de tous genres

9-2422 589-2709

Ernest Bourgeois, pré. le seul et unique Bourgeois en la matière

### Ambulance La Maison ROLAND BANVILLE Enr.

Serge Julien, prop.  
Service de 24 heures  
Salon funéraire des plus  
modernes

788 Boul Blanche  
Hauterive

# ORDRE ROSICRUCIEN ROSE CROIX DU PASSE

L'Ordre Rosicrucien AMO-RC adresse un large appel à tous ceux qui sont prêts à partager, dans la Fraternité et la compréhension ses enseignements.

Avec une parfaite tolérance et en toute indépendance, sans dogmatisme, sans aucun sectarisme et sans jamais porter atteinte à votre

liberté religieuse ou autre, l'Ordre Rosicrucien AMO-RC peut être pour vous le départ d'une existence nouvelle.

Pour répondre aux questions que vous pouvez vous poser à son sujet, demandez la brochure gratuite "La Maîtrise de la vie", envoyez dès aujourd'hui le coupon réponse ci-dessous

Ordre Rosicrucien A.M.O.R.C.  
C.P. 246 Hauterive

Je désire recevoir la brochure gratuite "La Maîtrise de la vie".

Nom.....

Adresse.....



L'HIVER

Il n'est pas possible, surtout de nos jours, de passer l'hiver dans un état de repos complet comme Dame Nature. Mais il n'est pas non plus essentiel de sortir de l'hiver dans un état lamentable de vitalité appauvrie.

Pour rester en santé en hiver comme à n'importe quelle autre saison, il suffit tout simplement de maintenir la résistance de son corps à un niveau supérieur.

Un corps sain demeure la meilleure protection possible contre les dangers de la vie d'intérieur forcée. Habillez-vous bien, prenez autant d'air frais que possible et rappelez-vous qu'il est mieux de prévenir que de guérir. Des visites périodiques chez votre chiropraticien vous aideront à vous maintenir à un niveau supérieur de résistance à la maladie.

Approuvé par l'Ordre des Chiropraticiens du Québec.

N.B.: Vérifiez votre nouvelle protection dans votre police d'assurance, elle inclut peut-être les soins chiropratiques.

**Guy St-Laurent, B.A., D.C.**

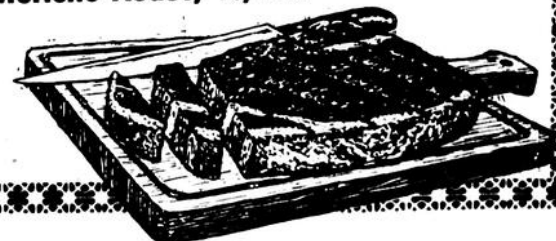
Docteur en chiropratique

Membre de l'Association Chiropratique Canadienne  
Membre de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec

499, rue Marguerite Hauterive P.Q.  
589-5452

**L'alimentation  
et vous...**

Murielle Audet, T., Dt.



### QUELQUES TRUCS

Nous pouvons toujours bien manger de façon économique avec nos moyens. Pour nous aider, l'on découvre chaque jour un nouveau truc. Je vous fais part de certains d'entre eux cette semaine.

- Eviter les aliments frits. Si vous n'avez pas le four, faites la cuisson soit au bain-marie, à la vapeur ou bien mettez la viande ou le poisson sur une grille à même la poêle.

- Si vous trouvez vos légumes fades, une sauce au fromage relève la saveur des légumes tout en augmentant leur valeur nutritive.

- Il y a toujours moyen d'utiliser les os, les restes de légumes ou de viande comme base pour les soupes et les ragouts.

- Les coupes de viandes meilleur marché, cuites à l'étuvée ou marinées sont nourrissantes et peuvent être délicieuses.

- Les muffins de grains entiers cuisinés à la maison peuvent remplacer le pain; ils restent frais au congélateur.

- Le lait en poudre utilisé pour la cuisson est économique.

- Pour vous aider à garder de bonnes habitudes alimentaires: si vous n'avez pas d'appétit, prenez 5 petits repas au lieu de 3 repas habituels.

Si votre diète manque de variétés, essayez des plats nouveaux au moins une fois la semaine.

Si vous n'aimez pas le lait, prenez-le sous forme de crème glacée, de fromage, de yaourt ou de dessert.

Si vous avez de la difficulté à mastiquer, mangez plutôt des plats à l'étuvée.

Si manger seul vous ennue, pourquoi ne pas inviter un ami de temps en temps ou brancher la télévision.

Et quoi d'autres encore. Des solutions il y en a à tous les problèmes. Il suffit d'avoir un peu d'imagination. A la prochaine!

Murielle Audet, TDT

# DU NOUVEAU AU MOTTEL HAUTERIVE

Restaurant



Un Menu du Jour  
choisi  
et fort délicieux

Deux cuisiniers  
pour vous servir



Jean-Paul Berger et Réjean Gagné

Venez  
goûter  
nos  
spécialités

POUR RESERVATIONS

589-2041

# LES ANNONCES CLASSEES

DANS LE

# PLEIN JOUR

c'est payant, payant....

## Pour le mois de Juillet

*faites vous plaisir*  
**TENTEZ VOTRE CHANCE**  
**DE GAGNER UN**

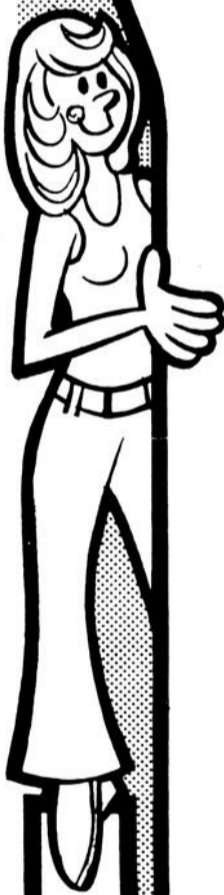
# C.B.

(Browning)  
(40 canaux)



Valeur de

\$ **239<sup>00</sup>**



### LES ELIGIBLES DE LA SEMAINE

- Mme Murielle Poirier,  
625, de la Falaise - 589-9524  
- Mme Clémence Caron  
19, rue Ramsay - 296-5123  
- Mme Marjolaine Pelletier  
2497, Brézel - 589-8443  
- Mme Claudette Lévesque  
838, Place Drapeau - 589-8290  
- Mme Arthur Langlois  
95, Champlain - 296-2304

Mme Normand Tremblay  
36, Berneval, Baie Comeau  
- 296-2172

Mme Jacques Boucher  
1373, Robin - 589-5259

Mme Jacques Philibert  
7, Parc Murray, Pointe Le-  
bel - 589-3299

M. Camilien Thibault  
1133, Morin, Hauterive -  
589-5589

Mme Serge Tremblay  
1716 Pottier, - 589-5866

A chaque semaine, nous pigeons 5 noms parmi ceux qui utilisent la page de nos annonces classées, ce qui vous donne la chance de gagner un magnifique prix d'une valeur approximative de \$250.00 [pour le mois de juillet un C.B. Browning [40 canaux] \$239.00.