

Québec, Le Soleil, mercredi 7 septembre 1983

La Toyota Corolla, la meilleure voiture usagée sur le marché

par Robert FLEURY

C'est la Toyota Corolla qui a remporté le titre de meilleure voiture usagée sur le marché, 94 pour 100 des propriétaires de Toyota Corolla se disant très satisfaits de leur véhicule, 95 pour 100 affirmant pour leur part qu'ils achèteraient à nouveau la même voiture.

C'est l'Association canadienne des automobiles (CAA) qui vient de décerner ce titre après avoir compilé les résultats d'un sondage national effectué ce printemps auprès

de 17.000 automobilistes canadiens, sondage auquel plus d'un millier de lecteurs du SOLEIL ont participé.

Les voitures japonaises demeurent d'ailleurs les favorites des consommateurs, et le vice-président exécutif du Club automobile du Québec, M. Jean-Claude Dufresne, y voit le signe de la préoccupation des constructeurs japonais de mieux satisfaire les consommateurs et non une quelconque mode où il fait "chic" d'acheter un véhicule japonais.

"Généralement, les constructeurs japonais réagissent plus vite aux problèmes lorsqu'ils sont manifestés par les automobilistes", observe-t-il et il ne croit pas que le contingentement des véhicules et leur limitation sur le marché soit dans l'intérêt des consommateurs, comme si on voulait priver les automobilistes d'un meilleur choix ou encore pénaliser la qualité.

Rachèteriez-vous votre voiture?

Une question posée par le sondage 1982 de la CAA est très révélatrice de l'évaluation et de l'opinion que manifestent les automobilistes envers leur voiture. Cette question est la suivante: si vous pouviez revenir dans le temps, soit au moment où vous avez fait l'achat de votre véhicule actuel, rachèteriez-vous le même véhicule?

Ce sont, bien sûr, les propriétaires de véhicules japonais qui feraient à nouveau le même geste, mais une compilation effectuée par LE SOLEIL à partir des données

recueillies par la CAA accordé un très fort degré de satisfaction pour de nombreux autres véhicules. Si l'on excepte les véhicules 1982 qui étaient encore "neufs" et vraisemblablement sous garantie au moment où le sondage a été complété, de nombreux véhicules d'occasion seraient à nouveau achetés par leur propriétaire si l'occasion s'en présentait:

C'est le cas de la Datsun 200 SX 1978, de la 510 1979-80, de la 280Z 1981, de la Maxima; de la Honda Prélude 1981, de la Mazda RX 7 1979-80, de la GLC 1979, de la Subaru GLF 1981, de la Toyota Supra 1981, de la Corona 1979, de la Cressida 1978 et 1981, de la Corolla 1980, de la Célida 1982.

Des voitures nord-américaines également font l'objet de l'enthousiasme des répondants: la Dodge Van 1980, la Colt 1979-80, la Plymouth Sapporo 1978, la Buick Electra 78, Le Sabre 81, le Chevrolet Bel-Air 78, le Pick Up C 10 1979 de Chevrolet, la Delta 98 1978 et 1981, l'Oldsmobile Toronado 78 et 81, le

Pontiac Parisienne 1981, la Trans-Am 80, la BMW 1981 et la Volkswagen Scirocco 1981.

En moyenne, les voitures suivantes obtiennent un fort taux de satisfaction de leurs propriétaires qui les achèteraient à nouveau dans une proportion de plus de 90 pour 100: Ce sont les Chevrolet Bel-Air, les Oldsmobile Delta 88 et 98, Toronado, la Stanza de Nissan, la Honda Accord, la 626 de Mazda, la RX7, la GLC, la Subaru GL et GLF, les Toyota Célida, Supra, Corona, Corolla, Cressida et Tercel ainsi que le camion Pick-Up et la Volvo GL.

Par contre, les modèles suivants feraient l'objet d'un rachat dans une proportion variant de 80 à 90 pour 100:

Ce sont les Jeep Wagoneer, Chrysler Newport et New-Yorker, Dodge 400, Aries et Mirada, Plymouth Reliant, Ford LTD, Ford Bronco, Mercury Marquis, Ford Fiesta, Buick LeSabre, Chevrolet Monte Carlo, Pick Up C 10 et S 10, Pontiac Grand Prix, Le Mans, Parisienne et TransAm, Datsun 200

SX et 510, Honda Civic et Prélude, Audi 4000 et 5.000, Jetta et Scirocco de Volkswagen, Volvo 240 et DL.

Mais tous les véhicules n'ont pas la chance de se voir apprécier de même façon. Ainsi, les Omni et Horizon de Chrysler ne se verraient racheter qu'à 49 pour 100 en moyenne par leur propriétaire actuel, les Chevrolet Monza par 44 pour 100 d'entre eux et Jimmy 1979 par 19 pour 100 seulement. Même la Toyota Starlet ne connut qu'une gloire éphémère puisqu'il ne serait rachetée que pour 50 pour 100 d'entre eux. Quant à la Firebird 1980 de Chevrolet, il n'y avait aucun preneur...

D'autres véhicules méritent une piètre opinion également. Ainsi les Dodge Pick Up D50, les Mercury Zéhyr, Chevrolet Cavalier et Citation, Oldsmobile C Pontiac Firebird et Pick Up C 1500 aussi que la Lada 1500 ne seraient rachetés que par 50 à 60 pour 100 de leurs anciens propriétaires.

autres textes en page C-6



Essai de la Vespa car page C-9

As-tu 5 minutes? page C-5

Alcoolisme L'abstinence n'est pas toujours le bon remède page C-4

Céline Martin propose un menu de fin d'été page C-3

3,00\$ Association canadienne des automobilistes

CAA

GUIDE D'ACHAT DE LA VOITURE USAGÉE

Sondage sur la fiabilité des véhicules usagés nord-américains et japonais

Les résultats du sondage de la CAA sont disponibles en détail à prix modique en se procurant le Guide d'achat de la voiture usagée 1983 auprès du Club automobile du Québec.



Environ 95 pour 100 des propriétaires de Toyota Corolla s'estiment très satisfaits et rachèteraient à nouveau leur véhicule si l'occasion s'en présentait, ce qui a valu à la voiture le titre de meilleure voiture usagée sur le marché, par la CAA.

Une nouvelle chronique pour les consommateurs

A compter d'aujourd'hui et par la suite tous les mercredis, en page C-2, LE SOLEIL publie une nouvelle chronique "NOUS... consommateurs" dans laquelle on traitera de questions ou de problèmes reliés au monde de la consommation.

La nouvelle formule que nous proposons à nos lecteurs remplacera, tout en les intégrant, les chroniques A L'ÉCOUTE DU CONSOMMATEUR, UN AVOCAT ou UN NOTAIRE VOUS REPOND et LE COURRIER DE L'AUTOMOBILISTE.

Sous la signature de Robert Fleury, cette page permettra une communication suivie entre nos lecteurs et les nombreuses personnes-ressources (avocats, notaires, médecins, fonctionnaires,

etc.) dont nous nous sommes assuré la collaboration.

Nous vous invitons à nous écrire dès maintenant pour soumettre vos commentaires, vos suggestions ou les problèmes que vous ne réussissez pas à solutionner.

Vous devez vous identifier (nom, adresse et numéro de téléphone où on peut vous rejoindre le jour) et fournir si possible des pièces justificatives pour faciliter la compréhension de votre cas (copies de factures, de lettres, etc.). Pour fins de publication, l'anonymat sera respecté sur demande.

Ecrivez à:
NOUS... consommateurs
LE SOLEIL
390, Saint-Vallier est
Québec, G1K 7J6

Bientôt à Sillery

CENTRE CHIROPATRIQUE DES ÉRABLES

1044, Des Érables, Québec

Guy Pouliot 527-3458
D. Dufour 527-3458
Alain Corps 687-1080

Achetez-en 3, obtenez-en 4

Achetez 3 bidons de 4 litres de tout produit Olympic, et obtenez-en 4

OU

4\$ de rabais sur tous les bidons de 4 litres Olympic, basé sur le prix régulier.

Jusqu'au 11 septembre

Teinture à l'huile semi-transparente
Surpeinture fini mat
Para Temps
Surpeinture fini satiné

Teinture au latex "couleur solide"
Teinture à l'huile "couleur solide"

Monsieur dismat

GARON
BOIS ET MATERIAUX
2901, Chemin Ste-Foy, Québec
G1V 1W4

UNE TÊTE D'AFFICHE!

M. Marc Cloutier
"Dix coiffeurs à votre service"

Anciennement du Salon Chez Carlain, nous sommes fiers de l'accueillir chez nous. Chaleureuse invitation à toute sa clientèle!

M. Marc Cloutier

3440, Oustre-Bourgeois Ste-Foy
Centre d'achat Carrefour de la Péride 653-7355

VENTE ANNIVERSAIRE

10%

sur toute la marchandise en magasin
Spécialité: chaussures pour enfants
4 jours seulement: 7, 8, 9, 10 septembre

CHAUSSURES KIM JUNIOR

Place Fleur de Lys

DU NOUVEAU AU SECTEUR DANSE DU YMCA

Supervision assurée par Mad Dany Rondeau

- Ballet-jazz • Danse moderne
- Danse latino-américaine

POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

- Ballet-jazz • Ballet classique
- Danse moderne
- Psycho-motricité (3-5 ans)

Cours donnés après l'école et en fin de semaine. Début: 19 septembre

YMCA Fondé en 1854
CENTRE COMMUNAUTAIRE ET FAMILIAL
835, boul. St-Cyrille ouest **527-2518**

VENTE ANNIVERSAIRE

VENTE DE POINTURES INIMAGINABLES NATURALIZER

Plus de 100 modèles en vente à votre pointure.

Venez vite trouver le modèle que vous voulez dans la pointure que vous désirez. Une aubaine à ne pas manquer. C'est notre idée pour une vente à votre goût!

10% sur toute la marchandise en magasin
...4 jours seulement
NATURALIZER
créé pour le confort
Place Fleur de Lys seulement

Viande pour congélateur

BOUCHERIE VARIÉTÉ 628-3225

GILLES PETITCLERC, propriétaire

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| BOEUF HACHÉ MAIGRE (sac de 10 lb) frais 3.95kg 1.79 lb | ROSBIF DU ROI (surlonge désossée) 5.27kg 2.39 lb | COTELETTES DE PORC avec os 3.95kg 1.79 lb | RÔTI-VARIÉTÉ (porc et veau désossé - roulé) 5.27kg 2.39 lb | LARD HACHÉ (maigre) 3.29kg 1.49 lb | BIFTECK BOSTON (surlonge désossée) Quantité désirée 5.27kg 2.39 lb |
|---|---|--|---|---|--|

Variété de fruits et légumes — Ces prix sont en vigueur jusqu'au 13 sept. inclusivement.

SPÉCIALITÉ: Viande pour congélateur. Comparez nos prix et réservez dès maintenant. Commandes téléphoniques acceptées.

7250, Henri-Bourassa, Charlesbourg (voisin de St-Hubert) Facilité de stationnement à l'arrière

NOTRE SPÉCIALITÉ: **FONDUE CHINOISE** (noix de ronde) **7.91kg**
3.59 lb moulu à votre choix

A-L VAN HOUTTE CAFE

NOUS... consommateurs

Direction à crémaillère réparée sans frais



par **Robert FLEURY**

Ford du Canada vient de prolonger sa garantie sur les directions à crémaillère à cinq ans / 80,000 km et se montre ouvert à traiter les cas excédant ce kilométrage "cas par cas". Il remboursera les réparations effectuées sur présentation de la facture (peu importe l'endroit). Pas de date limite.

C'est une importante victoire pour l'APA, et surtout pour Nous... consommateurs. LE SOLEIL ayant accumulé plus d'une trentaine de dossiers de plaintes à ce sujet et ayant effectué les représentations nécessaires auprès de la direction de Ford pour obtenir satisfaction.

Ce règlement est tout à l'honneur de Ford Canada qui montre ainsi qu'il est capable de satisfaire sa clientèle quand il s'en donne la peine et prouve bien l'importance pour les consommateurs de bien s'organiser et de porter plainte.

Si vous êtes concerné par ce prolongement de garantie, voici ce qu'il faut faire (si ce n'est déjà fait): une lettre recommandée à Ford Canada pour l'aviser de votre situation

(copie de facture, description de la voiture, kilométrage, etc...) sinon avisez votre concessionnaire de la réparation à effectuer.

Vous pourriez avoir à attendre un ou deux mois. Si vous avez de la difficulté à obtenir satisfaction par la suite avisez l'APA, LE SOLEIL et l'OPC. Voici des adresses utiles:

Larry Johnson
Ford Canada
Canadian Road
Oakville, Ont.
L6J 5E3

George Iny
APA
292 Boul. Saint-Joseph O.
Montréal, Qué.
H2V 2N7

General Motors pourrait s'inspirer de ce concurrent pour assouplir et étendre davantage sa propre prolongation de garantie sur ses modèles X80 et 81 (et les 82-83???) Et les réparations effectuées ailleurs que chez le concessionnaire???)

Superior Muffler, rien à faire

Si vous tentez de faire honorer la garantie de Superior Muffler (depuis sa mise en faillite il y a deux mois), il n'y a pas grand chose à faire en dépit de ce que prétend Superior Muffler qui affirme appliquer la garantie Superior.

Selon des vérifications effectuées par LE SOLEIL pour "Nous... consommateurs", aucun des dépositaires Superior de la région de Québec n'honore une telle garantie ni n'a conclu d'accord en ce sens auprès de Security Muffler. Car pour bénéficier du remplacement d'un silencieux défectueux (pièce seulement), il faut que ce soit le même concessionnaire qui fasse le travail: or, aucun d'entre eux, sinon ceux de la région montréalaise, ne sont dépositaires Security pour l'instant.

Autrement dit, Security s'est peut-être fait une belle jambe auprès de l'AFA et de l'OPC en disant honorer cette garantie, mais en pratique, elle n'est guère applicable. Par contre, si vous allez du côté des E.-U. croyez-le ou non, les dépositaires Superior Muffler (la compagnie n'est pas en faillite là-bas) honorent la garantie canadienne, m'a confirmé un dépositaire Security de Lachine. Le monde à l'envers, quoi!

A tout hasard, si vous voulez en savoir plus, sortez votre anglais et appelez sans frais à Rexdale, Ontario à 1-800-268-1400.

Appel à tous: Reliant embué

G. Renaud, de Québec, a une Reliant 1983 dont le pare-brise s'em-

bue constamment par l'intérieur, peu importe le temps ni le fait que la chaufferette soit ou non en marche. Elle aurait appris que d'autres automobilistes seraient dans la même situation et que la solution résiderait dans le remplacement du panneau du tableau de bord (dash). Est-ce votre cas? Avez-vous eu ce problème, avez-vous des informations sur ce sujet? Si oui, auriez-vous la gentillesse de nous écrire un mot. Merci.

Crayons en double

Dans une promotion pour la rentrée, les pharmacies Famili-prix offraient des crayons Prismacolor de Béro Canada au prix de \$14.59 pour une boîte de 60 (une véritable aubaine). Sauf que si vos enfants ont profité de l'offre comme l'ont fait les miens, ils auront peut-être découvert que plusieurs crayons étaient en double, certaines couleurs manquant. Or, une visite chez le pharmacien (qui ignorait tout de cette situation, les boîtes étant scellées), nous a révélé que toutes les boîtes étaient comme ça. Pas question donc de les échanger. Compréhensif, notre pharmacien fera venir d'autres crayons du distributeur mais cela n'exécuse ni Béro Canada ni les dirigeants de Famili-prix de taire ce défaut dans leur promotion,

ce qui pourrait leur amener des poursuites pour publicité trompeuse. Si c'est votre cas et que vous n'obtenez pas satisfaction (d'autres crayons), portez plainte à Consommation et Corporations Canada, division des pratiques commerciales,

ou encore à l'Office de la protection du consommateur. Entre-temps, Béro pourrait peut-être en profiter pour solidifier ses boîtes de carton qui se déchirent dès la première utilisation. Quand nous étions enfants, elles étaient bien plus solides!



La cour condamne Automobiles du boulevard Hamel Inc.

Vous vous souvenez de mes nombreuses mises en garde concernant Yvon Davidson et Automobiles du boulevard Hamel Inc.? Le juge M.-A. Cantin, de la cour des sessions de la paix, les a condamnés à un total de \$6,000 d'amendes pour des infractions relatives à la loi de protection du consommateur.

La pratique de ce monsieur consistait à signer un contrat de courtage au prix fixé par le vendeur mais à prétendre plus tard qu'il ne pouvait le vendre qu'à un prix très inférieur. Or, l'OPC a prouvé dans

plusieurs cas qu'il pouvait vendre l'auto jusqu'à \$2,500 de plus en réalité. M. Davidson recrutait ses victimes dans Auto-hebdo et par le biais de petites annonces, proposant ses services d'intermédiaire (au moins \$200 ou 5 pour 100 du prix de vente, en plus de frais de \$75 pour le remisage de leur voiture).

Dans les cas que nous avions mentionnés auparavant et que rappelle l'OPC dans un communiqué, il est même arrivé que les vendeurs ne voyaient jamais la couleur de leur argent!

Cannettes recyclées

Si vous ne savez que faire de vos monceaux de cannettes de bière vides, les assiettes à tarte, t.v. diners et autres contenants en aluminium qui encombrant votre sous-sol, Reynolds vous achètera tout ça un cent l'unité (24 cents la livre, soit pour 24 cannettes) si vous vous rendez aux Galeries Chagnon à Lévis, à toutes les deux semaines, de 11h à 13h30, le samedi. Prochaine cueillette: le 17

septembre. (Angle 132 et côte du Passage). C'est le seul endroit dans la région de Québec et dans l'Est où le camion (il n'y en a qu'un seul) vient. Alcan fait des choses à l'Antienne-Lorette, mais à part ça, rien. Décidément, les alumineries, il faudra mieux vous organiser si vous voulez que nous participions mieux, nous consommateurs, au recyclage de l'aluminium!

Sur les ondes

Il y a du nouveau sur les ondes québécoises, cet automne. A Télé 4, Citoyens avertis, le vendredi de 10h à 10h30, sur les services gouvernementaux et droits des consommateurs, avec Claude Mercier et Céline Legault, réalisé par Jean-Pierre Vogel. Et le dimanche à 18h, comme toujours, Nourrir le Québec, avec Céline Martin et Rémy D'Anjou, réalisation de Edouard Garneau.

A Radio-Canada CBV 980, Marie Savane anime Libre-service, de 16h à 16h30, tous les jours, avec un accent plus marqué cette saison sur la consommation: le lundi, collaboration d'un avocat et d'une conseillère en santé; le mardi, des suggestions d'alimentation-nutrition et pour cesser de fumer; le mercredi Marie Lachance analyse les spéciaux de la semaine et l'OPC fait ses mises en garde habituelles; le jeudi, François Bernier vous parle d'impôt et le vendredi, c'est bien entendu la chronique de Philippe Edmonston, une ligne ouverte à ne pas manquer.

Achats fantastiques pour compléter votre collection!

EN VEDETTE CETTE SEMAINE

LOVERBOY
"Keep It Up"
Microsillon
Cassette, chac.: 8.99

EN VEDETTE CE MOIS-CI

THE POLICE
"Synchronicity"
Microsillon
Cassette, chac.: 8.99

EN VEDETTE CETTE SEMAINE

"STAYING ALIVE"
Bande sonore
Microsillon
Cassette, chac.: 8.99

Profitez de cette offre pour vous procurer vos disques et cassettes préférés.

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>MICHELE RICHARD "J'entends Son Violon" Microsillon Cassette, chac.: 6.99</p> | <p>VARIOUS "Salade de Fruits" Microsillon Cassette, chac.: 7.49</p> | <p>MICHAEL JACKSON "Thriller" Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> | <p>NICOLE "La Paix Sur Terre" Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> |
| <p>OFFENBACH "Tonnedebrock" Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> | <p>PLUME LA TRAVERSE "Autopsie Canalisée" Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> | <p>"FLASHDANCE" Bande sonore. Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> | <p>RENÉE MARTEL "C'est Mon Histoire" Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> |
| <p>CORBEAU "Illegal" Microsillon Cassette, chac.: 7.99</p> | <p>CLAIRE PIMPARÉ "Dansexercice 2" Microsillon Cassette, chac.: 8.99</p> | <p>LUIS DE CESPEDES "Que Nadie Sepa Mi Sufrir" Microsillon Cassette, chac.: 8.99</p> | |

Venez tôt pour un meilleur choix. No A1608

BOUCHERIE ROBERT TURMEL INC.

215, Sapinière-Dorion ouest Tél: 626-8789

FRUITS ET LEGUMES FRAIS - BOEUF CATEGORIE C-1 D-1

| | | |
|---|---------------------|---------------------|
| BIFTECK BOSTON | 6,37\$ kg | 2,89\$ lb |
| Surlonge désossée | | |
| ROSBIF ROI | 5,49\$ kg | 2,49\$ lb |
| Surlonge désossée | | |
| COUPE FRANÇAISE | | |
| Intérieur ronde | | |
| Tournedos - Fondue chinoise | | |
| Rosbif français - Fondue Bourguignonne - Cubes brochettes | | |
| 8,36\$ kg 3,79\$ lb | | |
| ROTI DE LARD | 1,99\$ lb | |
| Désossé (fesse, soc, filet) 4,39 kg | | |
| PIZZA MAISON | 2\$ | chacune |
| 9" | | |
| AUSSI AUTRES SPÉCIAUX EN MAGASIN | | |
| FILET MIGNON | | |
| Frais 2 à 4 lb | | |
| 10,56\$ kg 4,79\$ lb | | |
| BOEUF HACHÉ | 1,29\$ lb | 2,39\$ lb |
| MI-MAIGRE congelé, 5 lb et plus | | |
| 2,84\$ kg | | |
| BOEUF HACHÉ | 2,39\$ lb | 5,27\$ kg |
| MAIGRE 5 lb et plus | | |
| POULETS FRAIS | | |
| Cat. "A" - 5, 6 lb | | |
| 1,39\$ lb 3,06\$ kg | | |
| CUBES POUR BOEUF BOURGUIGNON | 2,49\$ lb | 5,49\$ kg |
| PATATES NOUVELLES Sac de 10 lb | | |
| le sac 1,39\$ | | |
| VIANDE POUR CONGÉLATEUR | | |
| coupée et emballée à votre goût. Réservez tôt. | | |
| DERRIÈRE DE BOEUF | A-1, 150 lb et plus | 1,99\$ lb 4,39\$ kg |
| LONGE LONGUE | A-1, environ 60 lb | 2,69\$ lb 5,93\$ kg |
| DERRIÈRE DE BOEUF | D-1, 150 lb et plus | 1,57\$ lb 3,46\$ kg |
| LONGE LONGUE OU COURTE | D-1 | 1,89\$ lb 4,17\$ kg |
| HEURES D'OUVERTURE: | | |
| Lun. Mar. Mer. 9.00 à 6.00 hrs | | |
| Jeudi, Vendredi 9.00 à 9.00 hrs | | |
| Samedi 9.00 à 5.00 hrs | | |
| LIVRAISON GRATUITE: | | |
| avec tout achat de 20\$ et plus | | |
| Spéciaux en vigueur jusqu'au 13 sept. | | |

5401, boul. des Galeries
Québec, Québec
LES GALERIES DE LA COPACITÉ

lundi-mardi-mercredi, 9h30 à 17h30
jeudi-vendredi, 9h30 à 17h
samedi, 9h à 17h

2960, boul. Ste-Anne
Giffard, Québec
LES GALERIES STE-ANNE

lundi-mardi-mercredi, 9h à 17h30
jeudi-vendredi, 9h à 17h
samedi, 9h à 17h

20, est. ch. Trans-Canada
Lévis, Québec
Les Galeries Cheignon

lundi-mardi-mercredi, 9h à 17h30
jeudi-vendredi, 9h à 17h
samedi, 9h à 17h

Une très bonne raison pour venir manger chez...

Menu pour une fin d'été Légumes et poisson cuits "alla dente"

par Céline MARTIN

du ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
(collaboration spéciale)

Septembre est la fête des récoltes, tous les jardins et les marchés débordent de beaux et de bons légumes. Aujourd'hui, je vous suggère un menu à la fois léger et nourrissant. Comme entrée, un aspic de tomates accompagné d'une sauce au yogourt, suivi d'un potage aux poireaux. Le plat principal est un poisson aux tomates, des carottes épicées et des grenailles de pommes de terre et une salade de choux de Bruxelles. Pour couronner le tout des pommes au miel, aux noisettes et au rhum.

Si vous trouvez ce menu trop élaboré, voici comment le modifier: conservez le plat principal et préparez un dessert au lait. Vous aurez un menu équilibré, moins long à préparer et qui plaira à toute la famille.

Il ne faut pas avoir peur de consommer trop de légumes, nous avons bien du chemin à faire avant d'être rendus là. Ils sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres dont notre organisme a besoin. C'est tellement plus agréable et plus simple de s'alimenter de légumes que de consommer des substituts achetés en pharmacie. Tout en nous apportant une impression de satiété, ils nous donnent peu de calories; un grand avantage pour conserver notre ligne.

Une cuisson trop longue est l'erreur courante. Des légumes croustillants gardent leur saveur, leur forme, leur couleur et leurs minéraux. Le moins d'eau possible et une casserole qui ferme bien sont les éléments d'une bonne cuisson. Il y a plusieurs façons de cuire les légumes, la plus courante est à l'eau bouillante salée. Les modes de cuisson à la vapeur, à la chinoise, au micro-ondes conviennent très bien.

Comment faire pour que les enfants aiment les légumes? Les parents font souvent face à ce problème. Une cuisson trop prolongée, des légumes toujours présentés de la même manière ou un manque de variété peuvent généralement être les causes. Les enfants préfèrent les légumes crus, voilà sans doute une solution! Cette année, nous devrions faire connaissance avec un légume nouveau, comme l'aubergine, la courgette.

Les légumes sont des aliments importants dans une bonne alimentation. Alors aussi bien les manger avec goût et les préparer afin qu'ils soient bons, agréables et appétissants.



Salade de choux de Bruxelles

500 ml choux de Bruxelles
125 ml sauce à salade italienne
2 ml fenouil

15 ml oignons verts hachés
Faire cuire les choux, les égoutter et les mélanger avec la sauce à salade, le fenouil et les oignons verts. Refroidir et servir.

Pommes au miel, aux noisettes et au rhum

150 ml rhum
75 ml raisins
125 ml noisettes
50 ml cassonade
6 pommes
125 ml miel
25 ml beurre fondu

Dans un bol, déposer rhum, raisins et mettre en attente 30 min. Dorer les noisettes à four 180°C, 10 min. Les refroidir et les hacher grossièrement. Egoutter les raisins et les mélanger avec les noisettes et la cassonade. Réserver le rhum. Laver, enlever le cœur de la pomme sans la transpercer et la peler à moitié. Remplir la cavité du mélange de noisettes et déposer dans un plat à four de 1,75 l. Mélanger le rhum, le miel, le beurre et en déposer 1/2 sur les pommes. Cuire à four 180°C, 50 min. Durant la cuisson, badigeonner 2 fois avec la préparation de rhum et chaque fois, ajouter la moitié et le reste de la préparation au rhum. Servir chaud ou tiède.

Recommandation: choisir une variété de pomme qui ne se défait pas trop à la cuisson.

Aspic de tomates

6 tomates
2 branches de céleri haché
1 oignon haché
sel et poivre
1 feuille de laurier
2 enveloppes de gélatine sans saveur
125 ml eau
50 ml sucre
30 ml jus de citron
2 ml sauce Worcestershire

Dans une casserole, déposer tomates, céleri, oignon, sel, poivre, feuille de laurier, cuire 20 min. à feu doux en brassant fréquemment. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide. Déposer les légumes dans le bol du mélangeur et réduire en purée puis passer au tamis. Ajouter le sucre, le jus de citron et la sauce Worcestershire. Remettre sur le feu et porter au point d'ébullition. Retirer du feu, ajouter la gélatine et mélanger pour dissoudre. Déposer dans un moule beurré et passer à l'eau froide. Refroidir toute la nuit. Démouler, garnir et servir.

Filet de poisson aux tomates

500 g filet de poisson
sel et poivre
30 ml oignons râpés ou sel d'oignon
2 tomates en quartiers
1 ml basilic
50 ml beurre fondu

Séparer les filets et les mettre dans un plat à four beurré. Saler, poivrer et garnir d'oignons râpés. Disposer les quartiers de tomates autour du poisson, saupoudrer de basilic. Arroser le tout de beurre fondu. Cuire à four 225°C, 10 à 15 min., dépendant de l'épaisseur des filets.

Carottes épicées

30 ml beurre
5 ml féculé de maïs
125 ml eau
sel, poivre
4 clous de girofle
2 feuilles de laurier
8 carottes moyennes, coupées en batonnets

Dans une casserole, mettre le beurre, la féculé de maïs, l'eau et cuire en brassant, jusqu'à ce que le mélange devienne transparent. Ajouter sel, poivre, clous, feuilles de laurier et carottes. Couvrir et cuire à feu doux 10 min. ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Enlever les clous, le laurier et servir.

Potage aux poireaux

30 ml huile
6 poireaux hachés
4 pommes de terre en cubes
30 ml farine
1,5 l eau ou de bouillon
sel, poivre, estragon, sarriette, persil
375 ml lait

Dans une casserole, faire chauffer l'huile, revenir les poireaux et les pommes de terre. Ajouter la farine, bien mélanger. Ajouter l'eau ou le bouillon et les assaisonnements, mijoter 30 min. Refroidir quelques instants et passer au mélangeur. Remettre dans la casserole, ajouter le lait et réchauffer sans bouillir.

Sauce au yogourt

250 ml yogourt nature
30 ml fenouil frais haché ou
5 ml graines de fenouil
5 ml de zeste de citron

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et refroidir. Servir avec l'aspic de tomates.

PETITS DÎNERS de CÉLINE MARTIN



Comment être invité

Si vous souhaitez être invité à un petit dîner, écrivez-nous en nous suggérant des sujets que vous aimeriez voir traiter dans cette page.

Vous pouvez également soumettre des questions au Courrier de Céline. Ecrivez à l'adresse suivante:

Les petits dîners
de Céline Martin
LE SOLEIL,
Consommation
390 rue Saint-
Vailler Est
Québec, G1K 76J

LA SEMAINE PROCHAINE

Céline Martin répondra à vos questions d'ordre culinaire dans LE COURRIER DE CELINE. Ne manquez pas de lire à la page C-3, mercredi prochain.



Notre invitée, Charlotte Dorion de Charlesbourg, a bien apprécié l'aspic aux tomates sauce au yogourt servi par Céline Martin, un plat versatile en toutes saisons et très rafraichissant.



Suivant les conseils de Léon Bouchard, de la Maison des Vins, Marthe Rousseau hume son vin pour en percevoir l'arôme après l'avoir légèrement fait tourner dans son verre.



Charlotte Dorion, une lectrice invitée et diététiste de surcroît, se demande pourquoi nos écoles ou hôpitaux ne servent pas plus de légumes et poisson à l'état frais plutôt qu'en conserve ou surgelé.

Nos invités ont apprécié le "blanc de blanc" et le flétan du Groenland

par Robert FLEURY

Si nos invités ont été littéralement suspendus aux lèvres de Léon Bouchard à cause de son grand savoir sur les vins, Céline Martin n'a pas été en reste avec ses légumes et son poisson cuits "alla dente" et sa salade de choux de Bruxelles vinaigrée qui faisaient vraiment nouvelle cuisine.

Léon est attaché à la promotion à la Maison des Vins, notre invité pour l'occasion car il nous suggérera au fil des prochains dîners quelques vins d'accompagnement (si possible de moins de \$6 et disponibles dans la plupart des magasins de la SAQ).

Nos lectrices invitées: Charlotte Dorion-Suc, une diététiste maintenant femme-au-foyer, et Marthe Rousseau, propriétaire d'un commerce avec son mari. Toutes deux de Charlesbourg.

Parmi les suggestions de Léon, nous avions choisi le Saint-Jovian, refroidi deux heures auparavant. Un bon vin blanc sec qui coulait bien. "Ne les servez pas trop froid, deux heures au frigo, c'est assez ou une demi-heure dans le seau à glace", suggère Léon. Nous avons évité de servir du vin avec l'aspic et le potage aux poireaux car ces légumes se prêtaient mal à l'accompagnement d'un vin. L'aspic aux tomates, c'est vraiment ra-

fraichissant en ces jours de fins d'été (et ça se sert très bien en tout temps de l'année, rappelle Céline: à Noël, sur la table du réveillon, ça disparaît vite...). "C'est très bon et léger", commente Charlotte qui aime bien cette saveur de sauce au yogourt. L'aspic pourrait d'ailleurs être accompagné de vrais légumes en son centre, observe Léon, enthousiaste.

Le potage au poireau, c'est un grand classique, infailliblement savoureux, quelques fines tranches de poireau cuit pour décorer.

Céline avoue une certaine faiblesse pour le flétan du Groenland (turbot pour les intimes) et avec raison. Il était à peine cuit mais ne

manquait de rien dans sa simplicité, vraiment alla dente ainsi que les légumes. "On cuit toujours trop viandes, poissons, légumes", de dire Céline.

Notre premier vin fut un Pichet d'Alsace qualifié d'assez moelleux, et le deuxième le Sylvaner, un peu plus astringent (deux d'entre nous avons préféré ce dernier qui avait un peu plus de personnalité) mais Léon nous a bien dit que tout ça était l'affaire du goût de chacun.

"Il n'y a pas de mauvais vins mais on ne les aime pas tous autant", observe-t-il. Tous les vins étaient des appellations d'origine, ceux d'Alsace nommés du nom de leur cépage, les autres par leur région. Ainsi parle-t-on d'un Sylvaner pour cet Alsace alors que le Bordeaux provenait de Saint-Jovian. Blanc de blancs sur une étiquette signifie que le vin est élaboré à partir de raisins blancs seulement... et qu'il s'agit d'un blanc.

"Nous devrions acheter du poisson plus souvent quand il est disponible à l'état frais, soit jusqu'en novembre", observe Céline. C'est tellement plus savoureux que du surgelé.

La salade de choux de Bruxelles était très originale, croustillante. "Évitez de trop cuire car les choux ramollissent et deviennent plus amers", dit Céline. Avec quelques graines de fenouil, c'est "super", pour employer une expression de Léon.

Georgette se demande pourquoi nos institutions (hôpitaux, écoles, etc...) ne servent pas plus de fruits et légumes frais, de poisson frais en saison, au lieu des sempiternels produits en conserve ou surgelés. Une très bonne question en effet! "Du poisson frais, ça ne sent pas. Du frais, du vraiment frais", indique Céline. "Si le vôtre sent, il y a quelque chose qui cloche, il n'est peut-être pas si frais que ça...", dit Céline.

Les pommes au miel, des pommes blanches en l'occurrence, étaient savoureuses.

Le repas d'aujourd'hui aurait pu se faire en entier au four micro-ondes, de dire Céline Martin, mais quand on est huit à table, mieux vaut utiliser le four conventionnel.

Le vin sur la table

par Léon BOUCHARD
de la Maison des Vins
(Collaboration spéciale)



Pour bien déguster un vin, suggère Léon Bouchard de la Maison des Vins, tenez-le par le pied ou la tige pour ne pas le réchauffer, admirez sa couleur et sa limpidité en le faisant tourner légèrement, puis humez-le, percevez son arôme délicat avant de le goûter: là encore, prenez le temps de le garder dans la bouche quelques secondes avant de l'avaler...

Qui parle de bonne cuisine parle aussi de bons vins, et pour réussir un bon mariage retenons que l'on sert les vins les plus délicats et légers avant les vins plus riches ou corsés.

Pour accompagner le menu de Céline aujourd'hui, je vous propose d'essayer l'un des vins suivants en guise d'apéritif (et vous pourriez même continuer en passant à table). Soit le Saint-Jovian 1981, une appellation Bordeaux A.O.C. de 11,5 degrés, blanc de blancs, de la maison Yvon Mau et Fils (SAQ 033944 à \$4,70) ou Les Amandières de Chauvenet, un blanc de blanc de 11,5 degrés (SAQ 021246 à \$4,95).

Durant l'entrée d'aspic aux tomates et le potage, je vous suggérerais de ne servir aucun vin: réservez-le pour le poisson qui suit. Vous pourriez alors essayer l'un de ces trois vins:

Muscadet 1980, AOC Sèvre-et-Maine, Loire, MOC BARIL, 12 degrés (SAQ 099036 à \$5,35).

Pichet d'Alsace 1981, Appellation Alsace Contrôlée, Laugel, 10 degrés (SAQ 076802 à \$6).

Cuvée Les Amours 1980, Sylvaner, Appellation Alsace Contrôlée, 10 degrés (SAQ 036582 à \$6,80).

Ce ne sont bien sûr que des suggestions mais peut-être ferez-vous ainsi d'heureuses découvertes...



Le Soleil, Gilles Lafond
Michèle Guay veut faire connaître davantage la polarité.

Une formation complète en polarité à Québec

Il sera maintenant possible de suivre une formation complète en polarité à Québec même. Le programme, qui s'étendra sur deux ans, sera dispensé par la sexologue Michèle Guay.

La polarité se présente comme une forme un peu particulière de massage. On la définit généralement comme "l'art et la science du balancement de l'énergie vitale dans le corps". Son créateur est le docteur Randolph Stone, un chiropracteur qui s'est inspiré des médecines traditionnelles de la Chine, de l'Égypte et de l'Inde.

La polarité comprend, outre les manipulations, des exercices énergétiques, des principes alimentaires et une philosophie de la vie fondée sur l'amour véritable.

Il faut noter que les cours de Michèle Guay ne s'adressent pas qu'aux personnes qui veulent pratiquer professionnellement cette discipline. Les deux premiers séminaires, qui constituent une initiation, sont accessibles au commun des mortels.

Pour les autres, le programme comprendra douze ateliers répartis sur deux ans. Ils seront invités à participer aux rencontres du groupe de recherche et de pratique en polarité où l'on approfondit les enseignements de Stone, tant sur le plan théorique que pratique.

Le coût de la formation sera de \$715 pour la première année, ce à quoi il faut ajouter \$220 pour la participation au groupe de recherche. Des arrangements financiers peuvent être conclus. Les ateliers ouverts à tous sont de \$115 chacun.

Michèle Guay travaille comme sexologue au CLSC-Laurentien où

elle utilise la polarité comme thérapie d'appoint, notamment auprès des femmes qui souffrent de désintéressement sexuel après la grossesse. Elle a étudié la polarité au Centre des arts et de la santé de Montréal, de même qu'au Polarity Center de Boston.

On peut obtenir des renseignements sur les cours en s'adressant à Michèle Guay au (418) 681-7457 ou à Jocelyne Rousseau au (418) 831-1446, ou encore en se rendant aux soirées d'information gratuites que Michèle Guay donnera vendredi à 20h et le 20 septembre (à 20h également) à l'hôtel L'Aristocrate de Sainte-Foy.

Au Lotus

Pour présenter sa nouvelle saison, le centre de yoga Le Lotus tiendra des séances d'information pendant quatre jours la semaine prochaine. Ces rencontres gratuites, qui auront lieu l'après-midi et le soir de lundi à jeudi, permettront au public de se familiariser avec les activités du centre.

Ces dernières seront d'ailleurs plus nombreuses cette année. On retrouvera, bien sûr, les traditionnels cours de hatha-yoga, de même que les cours de yoga prénatal, qui ont maintenant un an. Les cours de relaxation auront de nouveaux animateurs, Suka et Vijnana, qui dirigeront aussi les nouveaux ateliers de massage. Autre nouveauté, Suzanne Gagné viendra donner au Lotus des sessions en approche globale du corps et en antigrammatique.

On peut obtenir des informations sur ces rencontres en composant le 688-9110.

Le Dr Guy Marcoux ne prône pas l'abstinence totale

Vaincre l'alcoolisme en apprenant à vivre heureux

En apparence, le docteur Guy Marcoux ne se distingue guère du brave médecin que l'on peut croiser dans la plupart des hôpitaux du Québec. Grisonnant, cheveux et moustaches soigneusement taillés, il a les manières affables et courtoises du thérapeute d'expérience. Rien qui révèle que cet homme est un des praticiens les plus audacieux et les plus novateurs en matière de toxicomanie en général et d'alcoolisme en particulier.

Rien, si ce n'est peut-être sa carrure, qui laisse deviner une solidité capable de résister à tous les vents. Heureusement pour lui du reste, car la tempête a maintes fois soufflé depuis que cet irréductible s'est mis à enfoncer les idées reçues sur l'alcoolisme. C'est lui, par exemple, qui a affirmé que l'alcoolique n'était pas un malade mais simplement un être mal dans sa peau, qui utilisait "la boisson" pour se protéger de la souffrance; que l'alcoolique n'était pas forcément



par Paul ROUX

condamné à l'abstinence jusqu'à la fin de ses jours; ou encore que les campagnes du type "La modération a bien meilleur goût" étaient totalement inefficaces.

Ces idées, qu'il vient de regrouper dans un livre "L'alcoolique toxicomane" (1), et qu'il met en pratique au département de toxicomanies de l'hôpital Saint-François-d'Assise, lui ont valu et lui valent encore une vive contestation de la part des groupes d'abstinents et des milieux médicaux.

Un long cheminement

Pourtant, lorsque le docteur

Marcoux a commencé à s'occuper des alcooliques, il y a un peu plus de 25 ans, sa pratique était tout à fait conventionnelle. Il prescrivait des calmants, dirigeait les cures de désintoxication, incitait ensuite fortement ses clients à l'abstinence définitive et multipliait les conférences sur les vertus de la sobriété à droite et à gauche.

Si certains de ses patients ont retrouvé la joie de vivre en même temps que la sobriété, ce n'était pas le cas de tous, loin s'en faut. Beaucoup d'autres demeuraient malheureux, si sobres fussent-ils devenus, ce qui les conduisait à la rechute. De leur passer un savon, comme le font beaucoup de thérapeutes, n'arrangeait rien.

Marcoux comprend alors que s'il veut être réellement utile à ceux qui viennent le consulter, il doit d'abord les aider à être heureux de vivre.

Sa pratique change complètement. Il pousse son bureau contre le mur, s'installe à côté de ses clients, les tutoie et les invite à faire de même, adopte une attitude plus attentive à l'égard de leurs problèmes, plus ouverte vis-à-vis leurs besoins et plus permissive face à leur comportement. Emballé par les premiers résultats, il décide de poursuivre dans cette voie.

En cours de route, plusieurs de ce qu'il considère maintenant comme des préjugés, vont tomber. Ainsi, il acquiert la conviction que l'alcoolisme n'est pas une maladie et que ce mauvais diagnostic, véhiculé tant par les groupes d'abstinents que par les médecins, ne peut contribuer à rendre les buveurs irresponsables à l'égard de leur état.

Plus audacieux encore, il va jusqu'à mettre en doute la sacrosainte croyance qui veut qu'un alcoolique ne puisse plus toucher à un seul verre d'alcool. Pour lui, certaines personnes, une fois résolus les problèmes qui les incitaient à boire à l'excès, peuvent ensuite boire avec modération; ce que confirmeront un certain nombre de ses clients. Marcoux ne condamne pas pour autant l'abstinence totale. Mais il estime que ce sont les buveurs eux-mêmes qui doivent évaluer s'ils peuvent ou non consommer à nouveau de l'alcool.

Il ne croit pas non plus aux campagnes actuelles en faveur de la modération. "On n'apprend pas aux gens à boire, affirme-t-il, on leur apprend à vivre. Les gens qui boivent parce qu'ils sont mal dans leur



Le Soleil, Jean Vallières
Le docteur Guy Marcoux

peau, ne peuvent boire avec modération, car ils resteront alors mal dans leur peau. Il faut plutôt les aider à comprendre qu'il y a bien d'autres façons d'aller mieux que l'alcool. Quand ils auront appris à vivre, ils auront appris la modération."

Tiède et hostile

Il arrive que ses convictions reçoivent un accueil chaleureux de la part de certains collègues, mais cet enthousiasme tiédit habituellement assez vite. "Pour plusieurs, estime-t-il, un tel changement de cap est trop insécurisant pour qu'on passe aux actes."

Généralement d'ailleurs, ses idées suscitent plutôt l'hostilité. D'autant plus que ses méthodes permissives sont perçues comme un mauvais exemple, contagieux de surcroît, par les thérapeutes autoritaires.

Malgré les attaques et tracasseries dont il est l'objet, le docteur Marcoux n'a pas l'intention de se ranger. D'autant plus qu'il reste convaincu d'être sur la bonne voie. "Les gens qui viennent me consulter, sont mieux dans leur peau après. Mais, comme toute démarche de croissance, ça peut être long. Et c'est difficilement quantifiable. Comment tenir des statistiques sur le bonheur?"

Ses idées révolutionnaires en matière d'alcoolisme, Marcoux entend les étendre à d'autres domaines. "La maladie mentale, n'existe pas, déclare-t-il. Ce sera probablement le sujet de mon prochain livre."

(1) "L'alcoolique toxicomane, un être humain comme les autres", écrit et distribué par le Dr Marcoux. On peut en obtenir des exemplaires en rejoignant l'auteur au (418) 525-4315 ou au 667-0149. Le livre est vendu \$5.

De nouvelles pages consacrées à la santé

LE SOLEIL vient d'ajouter un volet "santé" à sa section Consommation.

La santé est devenue de nos jours un supermarché où chacun est menacé de surconsommation. Il y a tant de gens qui souhaitent que nous restions jeunes jusqu'à cent ans et minces comme des vedettes de cinéma, tant de gens qui voudraient que nous perdions tous nos complexes ou que nous adoptions le régime le mieux équilibré, tant de gens qui aimeraient nous débarrasser de toutes nos douleurs physiques ou de toutes nos angoisses morales.

Les thérapeutes sont légion. Médecins, acupuncteurs, chiros, ostéopathes, psychologues, psychiatres, psychanalystes, massothérapeutes, relaxologues, hypnologues, diéticiens, phytothérapeutes, naturopathes, esthéticiens, professeurs de yoga, de méditation, de conditionnement physique, nous offrent tous leurs services. A quelle porte aller frapper? A quels critères se fier pour évaluer la compétence et l'hon-

nêteté? Que peut-on réellement attendre de ces diverses ressources? Questions d'autant plus importantes que les erreurs peuvent être catastrophiques.

Autre problème: la santé coûte cher, même quand les soins sont apparemment gratuits. Car que ce soit directement ou par le biais des régimes privés ou étatiques d'assurance collective, c'est finalement le consommateur qui toujours paie la note.

Dans ce dédale, ce dernier ne peut se retrouver que s'il demeure vigilant et responsable à l'égard de sa santé, deux qualités qui ne sont possibles que s'il est bien informé.

C'est à ce niveau que se situe le rôle du journaliste par les divers reportages, nouvelles, entrevues et chroniques présentés aux lecteurs.

Toutes les suggestions sont les bienvenues: Paul Roux, LE SOLEIL, 390 Saint-Vallier est, Québec, G1K 7J6, tél.: 647-3359.

STEINBERG



**COKE,
COKE DIÈTE,
SPRITE
OU TAB**
6 BOUT. CONS.
DE 750 mL

299

DÉPÔT EN SUS:
30¢ BOUT.

En vigueur jusqu'au samedi, 10 septembre 1983, dans nos supermarchés de Québec et sa banlieue seulement.

Grossesse: exercices modérés

VANCOUVER (d'après PC) — Pendant des années, on conseillait aux femmes enceintes de prendre beaucoup de repos. Puis avec la mode du conditionnement physique, on en est venu à penser que la femme enceinte pouvait faire tout ce qu'elle désirait — même courir un marathon.

Mais maintenant, estime une kinésologue qui se spécialise dans les exercices prénataux, les experts en culture physique et les obstétriciens changent leur fusil d'épaule et préconisent une fois de plus la modération.

"Des recherches ont prouvé qu'un exercice

exigeant peut quelques fois mener à une naissance prématurée, à un bébé sous son poids normal ou au syndrome de l'enfant mort-né", a indiqué Mlle Cheryl Taunton, professeur au Capilano College à Vancouver.

"Les exercices dans l'eau sont idéaux pour la femme enceinte", a-t-elle poursuivi.

La femme doit faire très attention de ne pas s'échauffer lorsqu'elle exécute des exercices en dehors de l'eau. Des hausses de la température du corps pourraient nuire au fœtus.



Les députés fédéraux de la région de Québec ont le plaisir de vous inviter à une

ÉPLUCHETTE DE BLÉ-D'INDE

Vendredi, le 9 septembre à 17 heures 30 sous la présidence d'honneur du très honorable

Pierre Elliott Trudeau
Premier ministre du Canada

Cette activité populaire se déroulera au **Hangar du Grand Marché**, rue Dalhousie, dans le Vieux-Port de Québec. Les cartes sont en vente au coût de 10\$ par personne.

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT EN COMMUNIQUANT AU NUMÉRO: **681-0049**

OU AU BUREAU DE VOTRE DÉPUTÉ FÉDÉRAL:

Beauce (Normand Lapointe) 774-3653 • Bellechasse (Alain Garant) 248-7922 • Charlesbourg (Pierre Bussière) 627-3682 • Charlevoix (Charles Lapointe) 665-6504 • Langeller (Gilles Lamontagne) 687-4319 • Lévis (Gaston Gourde) 833-8554 • Lotbinière (Jean-Guy Dubois) 758-0509 • Louis Hébert (Dennis Dawson) 658-1313 • Montmorency-Orléans (Louis Ducloux) 663-3186 • Portneuf (Roland Dion) 337-6764 • Québec-est (Gérard Duquet) 524-3881

VOTRE SANTÉ

AS-TU 5 MINUTES

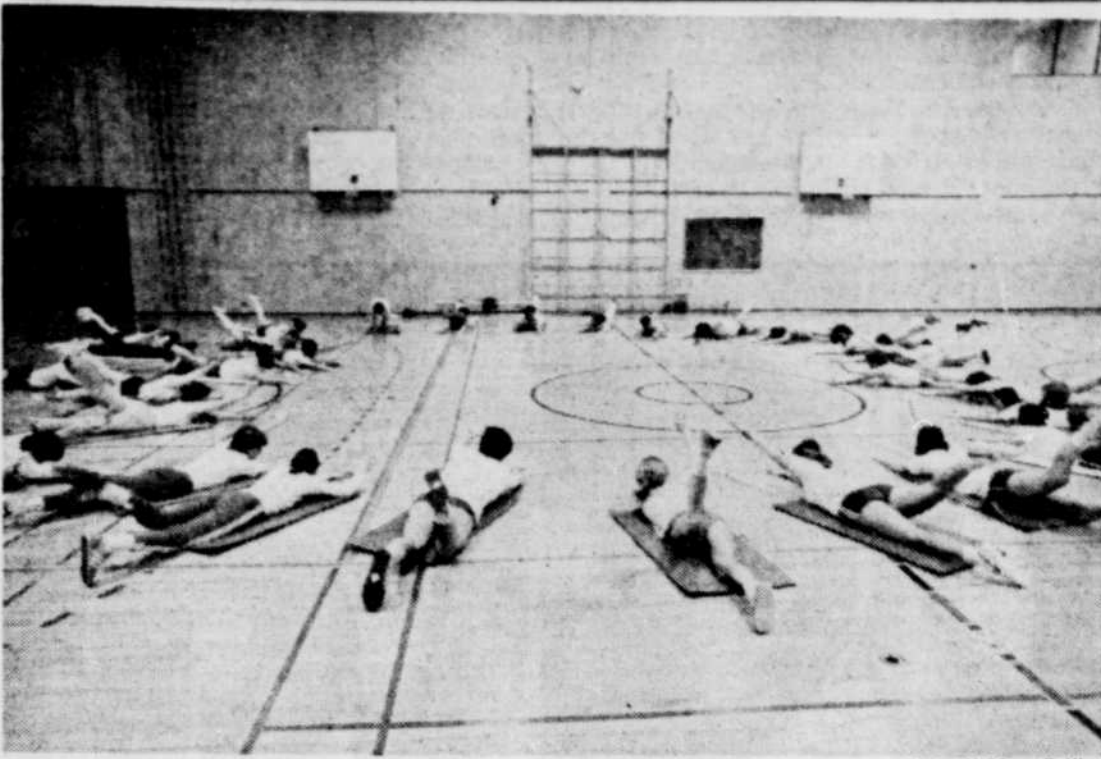


Photo MLCP par F. Klus

Si vous vous intégrez bien dans un groupe et que vous voulez à coup sûr améliorer votre condition physique, les cours de conditionnement physique vous plairont.

Choisir l'activité physique qui vous convient le mieux

NDLR: Puisqu'un nombre sans cesse croissant de Québécois et de Québécoises s'intéresse à leur forme physique et à l'activité physique en général, en collaboration avec Kino-Québec LE SOLEIL vous propose cette nouvelle chronique hebdomadaire. Nous aborderons une multitude de sujets allant de la danse aérobique aux maux de dos en passant par des programmes d'exercices autant pour les femmes enceintes que pour les amateurs de hockey.

l'abonnement s'il y a lieu?
 2 — Y a-t-il un établissement ou un endroit près de votre domicile ou travail vous permettant de pratiquer l'activité choisie?
 3 — Le personnel en place est-il compétent?
 4 — Avez-vous besoin de conseils spécialisés dus à un problème de santé ou autre?
 A partir de ce questionnaire, vous serez donc à même de choisir l'activité physique qui vous convient vraiment. Vous augmentez ainsi vos chances d'avoir du plaisir de persévérer.



par Louise Poirier
 coordonnatrice
 Kino-Québec,
 CLSC La Source

Dès que septembre arrive, monte en nous une fièvre, celle de se mettre en forme, de faire le ménage de nos corps. Les choix sont nombreux et pas toujours faciles à faire. On hésite entre la danse aérobique très populaire cette année, un sport de raquette (tennis, badminton, etc...), un abonnement chez Nautilus, un cours de natation ou tout simplement un peu de jogging!

Le meilleur choix que vous puissiez faire sera celui qui répondra à votre goût et à vos besoins.

Kino-Québec vous propose ce petit questionnaire pour vous aider à faire un choix judicieux.

Vos goûts

- Quelles activités physiques avez-vous le goût de pratiquer cet automne?
- Préférez-vous une activité qui se pratique seul(e), en groupe, à deux, en famille?
- Voulez-vous pouvoir la pratiquer le matin, le midi, le soir, la fin de semaine? Ces heures coïncident-elles avec celles que vous offre le centre de votre choix?
- Préférez-vous le plein air, les sports aquatiques, compétitifs ou se déroulant dans un centre spécialisé?
- Désirez-vous rencontrer des gens, vous faire des amis(es), participer à des activités sociales?

Vos besoins

- Jusqu'à quel montant d'argent êtes-vous prêt(e) à investir pour payer l'équipement, les vêtements, les déplacements, la gardienne ou

Kino-Flash

* Consultez la programmation de votre service des loisirs. Ils vous offrent une gamme très variée d'activités à des prix raisonnables.

* Pour améliorer votre condition physique, il faut pratiquer des activités de type aérobique au moins 15 à 30 minutes sans arrêt, trois fois par semaine. Aérobique signifie que l'effort fourni est assez intense pour provoquer: une légère sudation et un essoufflement modéré. Votre cœur bat alors entre 120 et 160 coups à la minute.

* Il est important de choisir une activité physique qui vous donne des satisfactions donc où vous réussissez et progressez. On abandonne plus vite un sport où l'on subit constamment l'échec.

* Il n'y a pas "un meilleur moment" dans la journée pour pratiquer une activité physique. Il est cependant préférable de le faire avant les repas et pas trop tard le soir pour ne pas avoir de difficulté à vous endormir. Si vous optez pour le matin très tôt, chauffez-vous bien et allez-y un peu plus lentement pour que votre corps "s'éveille" progressivement.

* Plus l'endroit où vous pratiquerez votre activité physique sera près, ou bien de votre domicile, ou bien de votre lieu de travail, plus ce sera facile pour vous de persévérer et d'y aller souvent.

N'hésitez pas à pratiquer plus d'une activité physique. Si la température est mauvaise pour l'une, vous aurez d'autres choix.

Ecrivez-nous

Si vous désirez que nous traitions d'un sujet d'ordre général qui vous intéresse plus particulièrement et relié à l'activité physique, écrivez-nous à:
 LE SOLEIL
 As-tu 5 minutes
 390, rue St-Vallier est,
 Québec

Préparation de la "boîte à lunch"

OTTAWA (PC) — Une diététicienne d'Ottawa a des conseils pour les parents qui ne veulent pas que leurs enfants se gavent de sucres le midi au magasin près de l'école et jettent leur sac à déjeuner dans la poubelle la plus proche.

Mme Judith Renshaw Doucet, de l'unité sanitaire d'Ottawa-Carleton, dit

qu'il est relativement facile de préparer à bon compte un excellent déjeuner que l'enfant apportera à l'école.

Il s'agit de bien équilibrer l'alimentation et de la présenter de manière attrayante. Et, aussi, d'en varier la présentation.

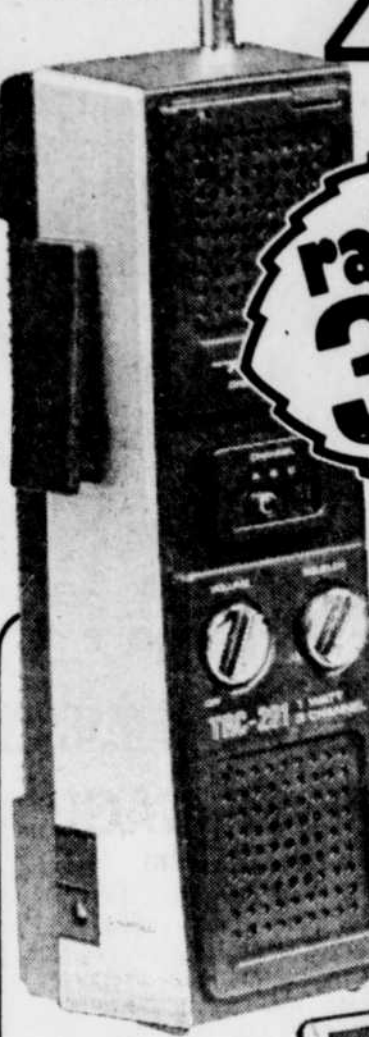
Elle rappelle qu'un tiers de l'alimentation de l'enfant doit lui être

assuré le midi. Pour un enfant de dix ans, le déjeuner doit comporter de 700 à 800 calories.

La "boîte à lunch" doit contenir du lait ou des produits laitiers; de la viande, du poisson ou de la volaille, ou quelque bon substitut; des fruits et légumes; du pain et des céréales.

Radio Shack

DIVISION ELECTRONICS TANDY LIMITEE 21-1630



49.95
~~74.95~~

rabais 33%

Solde d'automne
 et choix d'articles courants de nouveautés, et offres spéciales

Walkie-talkie SRG 3 canaux à longue portée

Le TRC-201 à les cristaux du canal 14. Ajoutez les cristaux pour 2 des autres 40 canaux SRG. 8 piles "AA" ou 10 piles rechargeables requises.

rabais \$5



Casque-radio AM "chic" 14.95

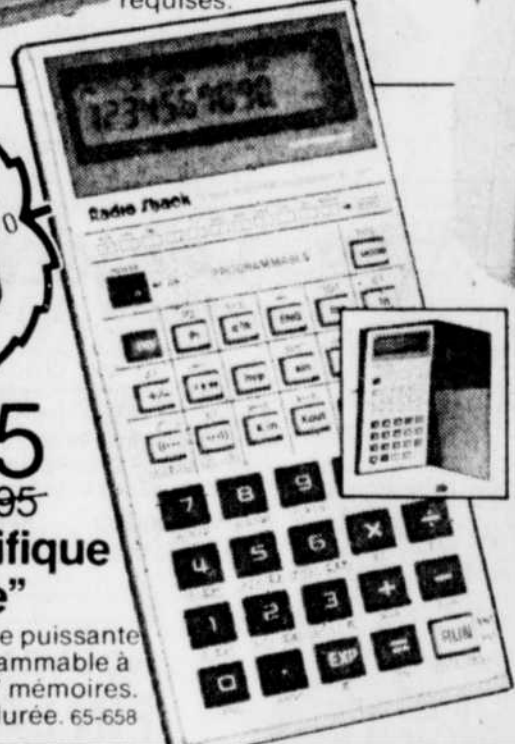
Une écoute de qualité des stations AM en vous promenant, en faisant de l'exercice ou en jardinant. Gardez les mains libres! Pile 9 V requise. 12-187

rabais 30%

34.95
~~49.95~~

Une scientifique très "douée"

La EC-4004 est une puissante calculatrice programmable à affichage à LCD. 7 mémoires. Avec pile longue durée. 65-658



Slim-Fone ET-250

Liquidation. Un téléphone électronique très pratique avec le service à composition à tonalités. Blanc (43-334) ou brun (43-335).

49.95
 chac.

Était à 84.95 chac. dans le cat. 1983



ET-310 sans cordon

Liquidation. Répondez depuis la piscine, le jardin, l'entrepôt, etc. La base se branche dans une prise CA et la fiche modulaire dans la prise de téléphone. Vous gardez le combiné avec vous. 43-264

119.95
~~189.95~~



rabais \$70

Portée: 600 pi.
 *La distance peut varier suivant les conditions

Le Chromatic-227 économique

39.95
~~62.95~~

rabais 36%



AM/FM et magnétocassette

79.95
~~119.95~~

Liquidation. Avec le CTR-50A, écoutez la radio AM/FM et enregistrez ou écoutez des cassettes partout. Pour CA, 4 piles "D" ou adaptateur CC en option. 14-810

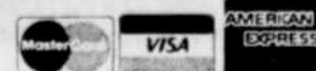


rabais \$40



La réclame expire le 30 septembre 1983

Le magasin Radio Shack le plus proche est dans les pages blanches



Sauf mention contraire, piles et cassettes ne sont pas fournies

VARIÉTÉ DE PRODUITS MAISON

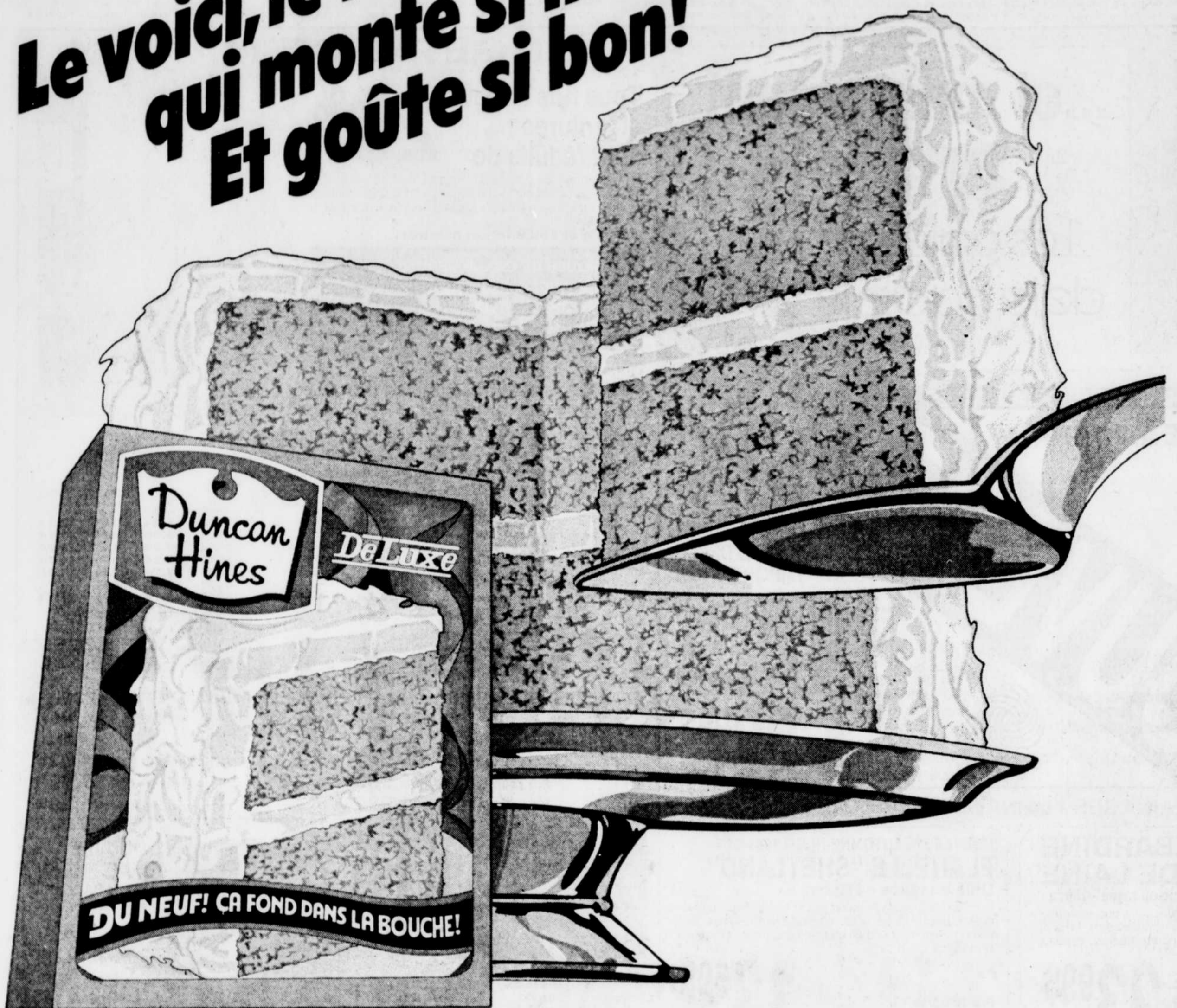
BOUCHERIE TURMEL & FRÈRES INC.
 1588, chemin St-Louis, Sillery
 527-2548



| | | | |
|--|----------------------|--|----------------------|
| BOSTON SURLONGE DÉOSSÉE 8 à 10 lb Steak ou rosbif | 5,275 kg 2,395 lb | INTÉRIEUR DE RONDE 10 à 15 lb Rosbif, tournedos, Fondue, brochettes | 6,595 kg 2,995 lb |
| TARTE AU SUCRE MAISON Il faut y goûter! | 2,995 | RÔTI DE VEAU Épaule désossée, frais. | 2,795 kg 6,155 lb |
| PIZZA MAISON 9 pouces - chacune | 1,995 | BOEUF HÂCHÉ maigre, 5 lb et plus | 5,275 kg 2,395 lb |
| CROQUETTE DE VEAU Fraîches ou congelées | 5,275 kg 2,395 lb | FONDUE CHINOISE Oeuf de ronde | 8,135 kg 3,695 lb |
| | | JAMBON Fesse désossée Sodor | 5,935 kg 2,695 lb |
| | | CRETONS MAISON Contenant 12 oz env. | 1,795 ch. |

Prix en vigueur du 7 au 17 septembre. LIVRAISON GRATUITE AVEC ACHAT DE 20\$ ET PLUS

**Le voici, le fameux gâteau
qui monte si haut!
Et goûte si bon!**



**C'est le tout nouveau,
tout moelleux
Duncan Hines DeLuxe!**

**Il monte plus haut qu'un
gâteau pouding.**

Le nouveau gâteau DeLuxe monte et monte si haut. Comme jamais auparavant. Aucun mélange à gâteau ne monte aussi délicieusement haut. Aucun n'est aussi délicieusement léger. Voyez par vous-même, comparez: c'est le nouveau Duncan Hines qui monte le plus haut.

**Il est plus moelleux qu'un
gâteau maison.**

Le gâteau Duncan Hines est tout moelleux. Incroyable mais vrai, le tout nouveau Duncan Hines est encore plus délicieusement moelleux qu'un gâteau maison. Et vous n'avez qu'à ajouter 2 oeufs et de l'eau. Pour avoir un gâteau encore plus moelleux, ajoutez 3 oeufs, de l'huile et de l'eau.

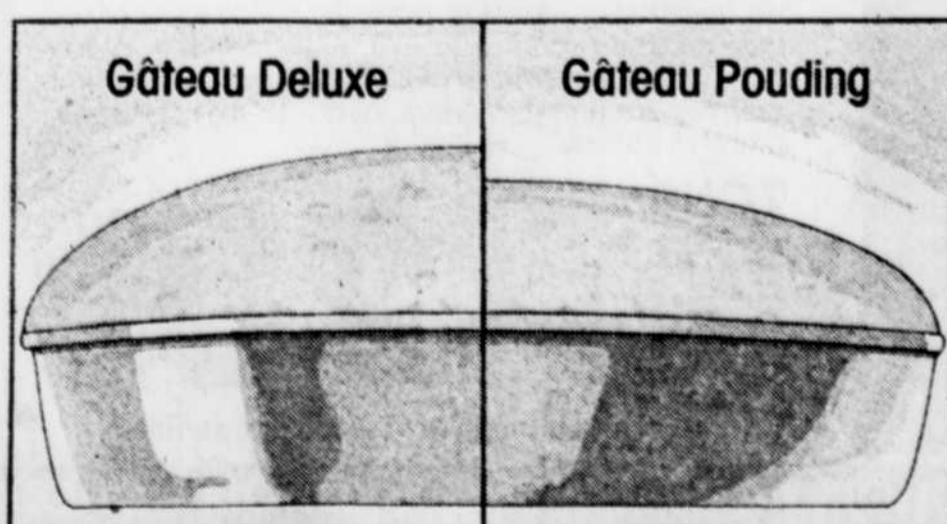
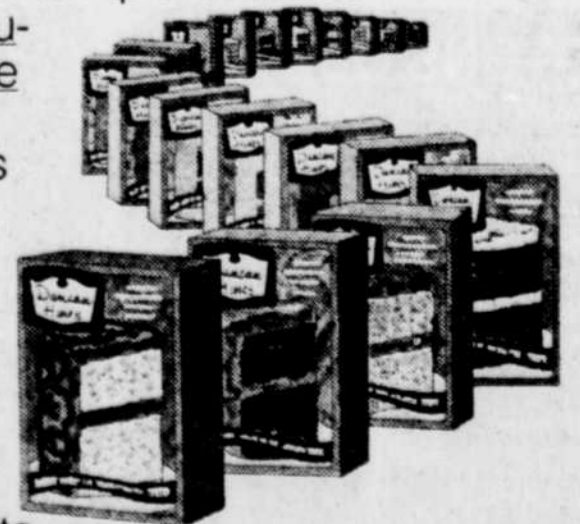


Au sommet de la fantaisie.

Avec le nouveau DeLuxe, vous pouvez préparer toutes sortes de desserts, tous plus savoureux les uns que les autres. Ajoutez votre brin de fantaisie aux nombreuses recettes appétissantes que vous trouverez sur les boîtes.

**Au sommet de la
gourmandise.**

Goûtez chacune des 19 saveurs gourmandes toutes aussi alléchantes les unes que les autres. Y compris la nouvelle saveur de pomme. Seul Duncan Hines vous offre un tel choix. Et maintenant chacun de ces gâteaux aux saveurs exquis monte et monte et monte si haut et goûte si bon!

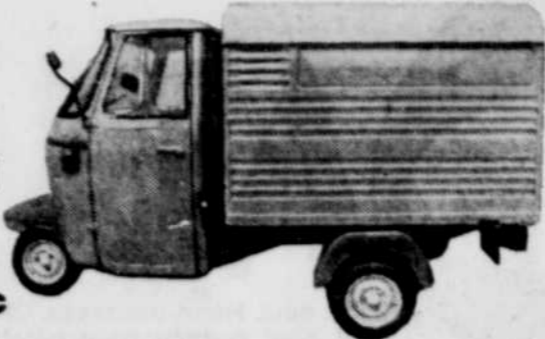


Au sommet de la réussite.

Le nouveau Duncan Hines DeLuxe monte si délicieusement haut. Il est si délicieusement moelleux! Et c'est presque impossible de le rater. Même votre premier gâteau sera réussi!

Essai du Vespacar

par le Club automobile du Québec



La boîte arrière a une capacité de 514 kg.

Le Soleil, Gilles Lafond

Fiche technique

Prix de base: \$4,370
 Prix du véhicule essayé: \$4,890 (mai 83)
 Longueur: 2,930 mm
 Largeur: 1,490 mm
 Poids: 900 lb
 Moteur: monocylindre à 2 temps 187 cm cu. refroidi par air
 Transmission: manuelle, 4 vit. avec commande à poignée tournante
 Nombre de concessionnaires au Québec: 7

(Notre véhicule d'essai était une gracieuseté de Moto Vespa Vanier)



Un triporteur qui détonne, au Québec.

Le Soleil, Gilles Lafond

Un véhicule qui a ses limites d'utilisation

Au volant du Vespacar, cet étrange petit camion à trois roues nous venant d'Italie, les membres de l'équipe d'essai du club se sont transformés tour à tour en amateurs publics. En effet, même s'ils se sont imposés dans le secteur du transport léger et font partie des paysages européens depuis 35 ans, ces triporteurs détonnent dans un contexte nord-américain.

A mi-chemin entre le scooter et la camionnette, ce véhicule utilitaire se vend au Québec depuis près de un an et il est même question qu'on procède éventuellement à son assemblage ici.

La conception esthétique de la carrosserie attire les regards par son originalité. Les dimensions générales de sa boîte arrière et sa capacité de charge (514 kg) confirment le Vespacar dans son rôle utilitaire.

Deux étroites portières permettent l'accès à la cabine. En dépit de la position centrale de conduite, il est possible de transporter un passager supplémentaire. Conçu comme un outil de travail, le Vespacar ne cherche pas à charmer son conducteur. Les accommodations diverses brillent par leur absence et la cabine par son austérité. La banquette est fixe, droite et peu rembourrée. De plus, l'indicateur de vitesse est en fait le seul instrument de ce tableau de bord vraiment peu élaboré.

Tout comme la Vespa dont il dérive, le triporteur est muni d'un guidon sur lequel on retrouve le sélecteur de vitesse, la poignée d'embrayage et l'accélérateur. Ce système permet une assez bonne maniabilité, mais les vitesses sont souvent dures à sélectionner.

Notre équipe a été agréablement surprise par les démarrages faciles du moteur monocylindre à 2 temps (d'une cylindrée de 187 cc). Durant notre essai, nous avons atteint une vitesse maximale de 70 km / h et réalisé une consommation de 5 litres / 100 km (56 m / gal). Le véhicule étant dépourvu d'un système d'injection, il est nécessaire de mélanger à l'avance l'essence régulière à l'huile à moteur 2 temps. Il y aurait lieu de moderniser ce système.

Par ailleurs, la suspension in-

dépendante et le système de freinage donnent un résultat convenable pour un tel véhicule.

Enfin, lors des manoeuvres en marche arrière, nous avons noté qu'une attention particulière était requise. En effet, la boîte du fourgon obstrue totalement le champ de vision. De plus, les feux arrière ainsi que la poignée pour accéder à l'espace de chargement manquent de protection. L'ajout d'un pare-chocs à l'arrière serait requis.

Le Vespacar P501 est construit

à une fin et pour une clientèle spécifiques. Confiné à la circulation rurale ou urbaine par sa vitesse maximale de 70 km / h sur terrain plat, il peut être utile sur les courtes distances et devrait donc susciter l'intérêt des propriétaires d'épicerie de quartier, de pépinières, de chantiers de construction, etc.

Il présente de belles qualités mais n'est pas voué à un succès commercial important en raison de son prix assez élevé et de ses limites d'utilisation.



Des portières étroites et une cabine sobre.

Le Soleil, Gilles Lafond

LE MEILLEUR CHOIX DE FOURRURES AU MEILLEUR PRIX

Manteaux en Lapin français naturel.

PRIX DEPUIS **\$449.**

Manteaux en Agneau rasé teint brun.

PRIX DEPUIS **\$599.**

Manteaux en Wallaby naturel.

PRIX DEPUIS **\$699.**

Manteaux en Renard bleu naturel.

PRIX DEPUIS **\$799.**

Manteaux en Castor long poil naturel.

PRIX DEPUIS **\$999.**

Manteaux en Chat sauvage naturel lustré pleines peaux.

PRIX DEPUIS **\$1299.**

Manteaux en Loup naturel peaux allongées.

PRIX DEPUIS **\$1599.**

Manteaux en Vison naturel ou teint peaux allongées.

PRIX DEPUIS **\$1799.**

Manteaux en Phoque Alaska teint matara.

PRIX DEPUIS **\$1799.**

Manteaux en Rat musqué naturel.

PRIX DEPUIS **\$1199.**

POUR HOMMES

Fourrures variées.

PRIX DEPUIS **\$699.**

- Plan mise de côté sans intérêt.
- Corrections d'ajustage gratuites.
- Garantie d'un an avec police d'assurance.
- Entreposage gratuit la première année.



PLAN SPÉCIAL DE FINANCEMENT POUR L'ACHAT D'UNE FOURRURE

12 MOIS SANS INTERET

SEULE LA TAXE DE VENTE EST PAYABLE À L'ACHAT

Le Chapeau de Fourrure c'est notre Affaire!



MAGNIFIQUES CHAPEAUX DE VISON NATUREL

Vaste assortiment de modèles dernière nouveauté, en Vison Ranch, demi-buff, saphire, perle, black diamond, croisé brun et blanc, croisé noir et blanc.

PRIX À PARTIR DE: **\$225.**

DEPUIS 1867

l'aliberté

MAIL CENTRE-VILLE QUÉBEC

La bonne
addition alimentaire
...c'est toute
LA DIFFÉRENCE!
COMPAREZ NOS PRIX...



DALLAIRE

8500, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg, 82, av. Principale, St-Romuald,
427, boul. Bastien, Neufchâtel, 1875, rue Notre-Dame, Ancienne-Lorette,
333, Côte Joyeuse, St-Raymond, Portneuf

JELLO TROPICAL FRUIT
saveurs variées
pqt 85 g **3/98**\$

SAUCE À SALADE MIRACLE WHIP
bocal 500 ml **88**¢

JUS D'ORANGE OLD SOUTH
surglé
bte 355 ml **88**¢

DÉTERSIF EN POUDRE ARCTIC POWER
bte 6 litres **3,28**\$

BOEUF HACHÉ
mi-maigre **3,92**\$/kg
1,78\$/lb

FESSE DE JAMBON DUBRISSON
dégraissée,
sans couenne
un bout ou l'autre **2,38**\$/kg
1,08\$/lb

FROMAGE CHEDDAR PTIT QUÉBEC
blanc ou coloré
454 g **2,78**\$

CAROTTES
produit du Québec
Canada no. 1
celle 2,27 kg (5 lbs) **79**¢

BANANES
produit importé
variété Dole **77**¢/kg
35¢/lb

VIANDES

ÉPICERIE

FRUITS & LÉGUMES

| | |
|---|--------------------------------|
| QUART DE FESSE DE JAMBON DUBRISSON | 2,82 \$/kg 1,28\$/lb |
| RÔTI ÉPAULE DE PORC FRAIS genre picnic | 2,82 \$/kg 1,28\$/lb |
| BOLOGNE TAILLEFER morceau ou tranché | 2,60 \$/kg 1,18\$/lb |
| BACON TAILLEFER paquet de 500 g | 2,48 \$ |
| ROULÉS AUX OEUFS WONG WING boîte de 10 unités | 2,78 \$ |
| FILET DE TURBOT HIGH LINER surglé, paquet de 454 g | 2,58 \$ |
| JAMBON CUIT TOUR EIFFEL tranché | 5,69 \$/kg 2,58\$/lb |
| PÂTE DE CAMPAGNE saveurs assorties, paquet de 200 g | 1,38 \$ |
| CRETONS TAILLEFER contenant de 275 g | 2,28 \$ |
| SALADE DE CHOUX TAILLEFER contenant de 500 g | 1,18 \$ |
| PASTRAMI DE BOEUF SCHNEIDERS noix de ronde | 9,88 \$/kg 4,48\$/lb |
| CUISSES DE POULET SCHNEIDERS pannées, surgelées boîte de 900 g | 4,28 \$ |

| | |
|---|------------------|
| BREUVAGE ALLEN'S saveurs assorties bte 1,36 litre | 69 ¢ |
| FARINE TOUT USAGE ROBIN HOOD + 40% BONI sac 3,5 kg | 3,29 \$ |
| FRUITS AYLMEYER pêches ou poires en demies qualité de choix bte 540 ml | 95 ¢ |
| CHAMPIGNONS ELBEE morceaux & pieds bte 284 ml | 77 ¢ |
| FÈVES AU LARD « BIEN MIJOTÉES » LIBBY'S bte 540 ml | 89 ¢ |
| JUS DE TOMATES Libby's qualité de fantaisie bte 540 ml | 2/87 ¢ |
| ASSOULISSEUR DE TISSUS Fleecy cont. 5 litres | 3,29 \$ |
| NETTOYEUR À VITRES WINDEX bouteille recharge 900 ml | 1,19 \$ |
| MINI DESSERT LAURA SECORD saveurs variées 4 x 125 g | 1,59 \$ |
| SAVON DE TOILETTE DÉSODORISANT SHIELD format personnel 95 g | 2/88 ¢ |
| BISCUITS GELÉE ÉPONGE St-Castin cello 450 g | 1,08 \$ |
| PÂTE À SANDWICH veau-porc-poulet, jambon-veau-bacon, jambon-veau-langue ou foie Cordon Bleu bte 85 g | 2/1,00 \$ |

| | |
|--|------------------|
| RAGOÛT DE BOULETTES OU BOULETTES & PATATES Cordon Bleu bte 568 g | 1,69 \$ |
| DÉLI-SAUCE Cordon Bleu Hollandaise Royale, cheddar ou béarnaise Suprême bte 284 ml | 1,29 \$ |
| GÂTEAUX STUART croquettes, roulés au chocolat, may-west ou joker bte familiale | 1,49 \$ |
| TOAST MELBA Old London, régulière bte 400 g | 1,79 \$ |
| COCA-COLA REG ou DIET COCA-COLA bouteille 750 ml plus dépôt | 6/2,99 \$ |
| CAFÉ MOULU MELITTA PREMIUM bte 454 g | 3,88 \$ |
| BRIOCHE SAMSON assorties pqt 8 | 1,29 \$ |
| BISCUITS VOCHTMAN chassons assortis pqt 250 g | 77 ¢ |
| JUS D'ORANGES SUCRÉ OU NON SUCRÉ ou JUS PAMPLEMOUSSE NON SUCRÉ Libby's pqt 6 x 170 ml | 1,69 \$ |
| HARICOTS JAUNES OU VERTS assaisonnés Del Monte bte 398 ml | 59 ¢ |
| PAPIER MOUCHOIR FACELLE ROYALE couleurs assorties bte de 100 — 3 épaisseurs | 87 ¢ |

| | |
|---|--------------------------|
| TOMATES nouvelle récolte produit du Québec Canada no. 1 | 77 ¢/kg 35¢/lb |
| BROCOLI produit du Québec gr. 14 | 69 ¢ |
| ORANGES SUNKIST produit des É.U. gr. 113 | 12/1,39 \$ |
| <i>la petite gerbe</i> | |
| GÂTEAU ROULE saveurs assorties 500 g | 2,18 \$ |
| CARRÉS AUX DATTES 567 g | 2,08 \$ |
| CHOUX À LA CRÈME bte de 6 | 1,68 \$ |
| | |
| NOURRITURE EN PURÉE POUR BÉBÉS HEINZ saveurs variées bocal 128 ml | 45 ¢ |
| CÉRÉALES POUR BÉBÉS MÉLANGÉES HEINZ bte 227 g | 1,49 \$ |
| CROISSANTS PILLSBURY réfrigérés pqt 235 g | 98 ¢ |
| ESSUIE-TOUT FACELLE ROYALE jumbo pqt 1 rouleau | 1,28 \$ |
| SAUCE CHINOISE SOYA WONG WING bouteille 150 ml | 58 ¢ |
| JUS DE CITRON CONCENTRÉ REALEMON bouteille 675 ml | 1,64 \$ |
| BISCUITS P'TITE ABEILLE Christie bte 400 g | 1,49 \$ |
| PURIFICATEUR D'AIR DOUBLE FRAICHEUR parfums assortis 25 g | 1,65 \$ |

EN VIGUEUR DU 5 AU 10 SEPTEMBRE 1983

Les photos de ce cahier ne servent qu'à identifier la marque de commerce des produits annoncés. Le texte prévaut en toutes occasions, nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

C'est bon de vous plaire



Le Soleil, Jean Vallières

histoire et patrimoine

par Monique Duval



Le régiment des Voltigeurs ne possède pas son drapeau distinctif, mais, en revanche, a des tambours à ses armes. Ces tambours, fabriqués en Angleterre, ont été donnés au régiment par son colonel honoraire, M. Claude Pratte.

Musée promis à un bel avenir

Le nouveau Musée des Voltigeurs a un début d'existence des plus prometteurs. Ouvert à la mi-août, il a attiré, au cours de la première semaine, 700 visiteurs, et cela continue. L'année scolaire commencée et les associations reprenant leur programme régulier, plusieurs groupes se sont déjà annoncés.

Parmi les élèves qui retiennent l'attention, se trouvent, conservés sous vitrine, les tambours du régiment. Pourquoi cela? Parce qu'ils n'ont pas participé à des guerres comme régiments ou troupes mais plutôt comme individus, les Voltigeurs ne possèdent pas leur drapeau. En compensation, ils ont droit à leurs tambours.

Don de leur colonel honoraire, M. Claude Pratte, ces tambours ont été fabriqués en Angleterre. Ils portent les couleurs du régiment, vert foncé et rouge vin, l'inscription et les insignes propres aux Voltigeurs. Ils sont au nombre de six et accompagnés de deux étendards.

Le Musée des Voltigeurs est situé dans l'aile est du manège militaire de la Grande-Allée. Il pourrait, paraît-il, avoir bientôt un frère, qui se nommerait Royal Rifles, car là aussi on possède plusieurs objets et pièces de musée, sans oublier le local. Nous en reparlerons.

Ajoutons que l'ouverture officielle du Musée des Voltigeurs aura lieu dimanche prochain, 11 septembre.

Mémoires d'un agronome

L'Institut québécois de recherche sur la culture vient de publier un autre ouvrage dans sa collection "littérature quotidienne". Il s'agit, cette fois, des Mémoires d'un agronome. Cet agronome c'est M. Joseph Laliberté et le titre: "Agronome-colon en Abitibi".

Cet ouvrage, écrit en collaboration avec M. Robert Laplante, sociologue et chercheur à l'IQRC, raconte un épisode de l'histoire de la colonisation en Abitibi. On en a parlé beaucoup de ces hommes et de ces femmes qui sont allés s'installer sur ce territoire, mais on a peu écrit là-dessus et c'est la raison pour laquelle les mémoires et les souvenirs de M. Laliberté seront tellement appréciés.

Qui dit colon en Abitibi dit pionnier, constructeur, bâtisseur, in-

novateur, puisque tout était à faire. Dans le cas de l'auteur de ce nouvel ouvrage, le travail dépasse de beaucoup son histoire personnelle et familiale. En effet, à travers 150 pages, il évoque sa contribution à l'établissement de caisses populaires, de coopératives agricoles, de chantiers coopératifs.

Rien de cela ne se fait facilement, sans oublier les démêlés avec les uns et les autres. A lire ces pages, on fait la connaissance d'un homme qui a tour à tour agi comme constructeur, gérant de syndicat, candidat pour le Bloc populaire en 1944, propagandiste et président de l'UCC, administrateur, fonctionnaire. L'ouvrage se vend à l'Institut québécois de recherche sur la culture, 93 rue Saint-Pierre, Québec, G1K-4A3, tél. 692-5177.

L'ancêtre Mathurin Tessier

Les membres des familles Tessier et leurs alliés, en particulier les Lé-tourneau, puisque la femme de Mathurin Tessier portait ce nom, seront heureux d'apprendre que le généalogiste Robert Tessier vient de publier un ouvrage sur l'ancêtre Mathurin Tessier (1639-1703). Cette nouvelle publication fait partie de la collection "Nos vieilles familles", collection publiée par les Amis de l'histoire de la Péninsule et éditée par Bien public. Ce nouveau cahier est le dixième de la série.



M. Robert Tessier, ingénieur-géologue à la retraite, président de Sogeroute, génealogiste, membre actif de la Société de généalogie de Québec, dont il assume la responsabilité du bulletin "Ancêtre", retrace en quatre chapitres cette histoire familiale commencée au XVIIe siècle. Le premier document concernant Mathurin Tessier est daté du 10 avril 1657, et c'est son contrat

M. Robert Tessier, auteur de l'ouvrage "Ancêtre Mathurin Tessier 1639-1703".

me question se pose concernant son lieu de naissance, qu'on croit être Angoulême. D'après l'auteur du nouvel ouvrage, Mathurin Tessier, une fois arrivé en Nouvelle-France, s'installa d'abord sur la côte de Beauport, où on voit son nom au registre en 1660. Dix ans après, il se marie

avec Elisabeth Lé-tourneau. Leur vie ne sera pas calme et tous deux auront à faire face à de difficultés qui les conduiront devant les tribunaux. La vie d'Elisabeth et de Mathurin est si difficile qu'ils décident d'aller tenter leur chance ailleurs. En 1676, on les voit quitter la côte de Beauport pour se rendre à Batiscan, puis à Sainte-Anne-de-la-Pérade, où ils feront souche, élèveront leur famille et s'intégreront à la vie péridienne.

Le couple Lé-tourneau-Tessier eut six enfants: Edmond, François, Pierre, Marie-Jeanne, Jean-Baptiste et François (le premier de ce prénom était mort à l'âge d'un an).

"Pour des raisons inconnues, Mathurin et Elisabeth quittent Sainte-Anne-de-la-Pérade en 1702 pour aller vivre à Montmagny. Mathurin y mourra l'année suivante", peut-on lire dans l'ouvrage de M. Robert Tessier. Elisabeth mourra cinq ans plus tard.



Les Quincailleries Pascal... C'est aussi pour la cuisine!

PASCAL
1/2 PRIX
Table d'appoint en marbre et laiton
Solde **24³⁸** ch.

Table ronde, hauteur 18 po. Base en laiton brillant... Notre prix 49.75

Table d'appoint en marbre et laiton

Solde **24³⁸** ch.

Solde

1/2 PRIX
Plateau dia. 13 po.
Solde **97^c** ch.
Choix de motifs... Notre prix 1.95

Percolateurs pour auto... tout nouveau pour les voyageurs!

VOTRE CHOIX
Solde **788** ch.



Capacité: 500 cc. Prépare le café en 10 à 15 min. Cordon 5 pi. Se branche dans l'allume-cigare... Notre prix 10.95

ECONOMISEZ PLUS DE 25%

Ustensiles de cuisine



1/2 PRIX

Solde **297** le jeu

5 ustensiles et 1 pot à mélanger... Notre prix 5.97

Essoreuse à salade



ECONOMISEZ PLUS DE 15%

Notre prix 6.95 Solde **588** ch.

Sèche rapidement salade et légumes verts. Plastique résistant.

Wok chinois 3 pièces



ECONOMISEZ PLUS DE 20%

Notre prix 12.50 Solde **988** l'ens.

Wok avec couvercle et anneau. Le secret de la cuisine chinoise!

Ens. à fondue au chocolat



ECONOMISEZ PLUS DE 20%

Solde **497** l'ens.

Ens. en céramique avec chandelle et 4 fourchettes... Notre prix 6.50

Batterie de cuisine 7 pcs émaillée porcelaine



1/2 PRIX

Solde **3650** l'ens.

Casserolles 1 et 3L et marmites 4,5L avec couvercles et poêle 2L.

Batterie de cuisine 7 pcs acier inox./fond cuivre



ECONOMISEZ 5.00

Notre prix 27.50 Solde **2250** l'ens.

Casserolles 1 et 3 pintes, marmite 4 pintes avec couv. et poêle 9 po.

Service à dîner "Oxford" 20 pièces en faïence

Solde **2250** l'ens.

Notre prix 27.50

Service pour 4 personnes. Va au lave-vaisselle et au four. Un service résistant pour usage quotidien.



ECONOMISEZ 5.00

Service à dîner 45 pièces en porcelaine

Solde **3950** l'ens.

Notre prix 47.50

Service pour 8 personnes incluant 1 légumier, 1 plat de service, 1 pot à crème et 1 sucrier. Motif floral.



ECONOMISEZ 8.00

Verres à vin assortis

VOTRE CHOIX



Notre prix **145** ch.

- Grand vin
- Tulipe
- Vin rouge

Brûleur à alcool

Notre prix **895** ch.

Fini chrome. Pour des cafés exotiques.



Service à punch 27 pcs



de J & G Durand France

Notre prix **2875** l'ens.

Comprend: 1 grand bol à pied, 1 louche et 12 tasses avec crochets.

Pots à fèves au lard



Petit Notre prix **488** ch.

Moyen Notre prix **688** ch.

Grand Notre prix **1088** ch.

Théière en porcelaine



Solde **397** ch.

Blanc à pois bleus. Notre prix 7.95

1/2 PRIX

Couvertures de camping



A. 46 x 72 po Notre prix **533** ch.

B. 49 x 65 po Notre prix **875** ch.

Moules à gâteau à ressort



Notre prix **595** l'ens.

3 moules de différents formats.

Brochettes à double fourchon

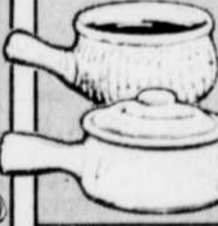


12 po 18 po

Notre prix **97^c** Notre prix **133**

Notre prix 1.50 Notre prix 1.95

Plats pour soupe à l'oignon



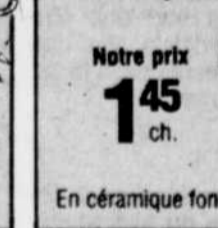
Notre prix **195** ch.

Plat ouvert

Avec couvercle Notre prix **245** ch.

Choix de blanc ou couleurs.

Plats pour soupe à l'oignon



Notre prix **145** ch.

En céramique foncée pour un service élégant!

Parapluie pour homme



Notre prix **475** ch.

Grand parapluie en toile noire résistante.

Bouilloire sifflante 2-1/2 pintes



ECONOMISEZ PLUS DE 15%

Solde **877** ch.

En acier inoxydable... Notre prix 10.50

Pressa-pomme de terre



Notre prix **297** ch.

Pour servir un plat succulent et original.

Tasses et soucoupes



Notre prix **95^c** Notre prix **500**

Notre prix 1.50 Notre prix 1.95

Étuveuse en acier inox.



Notre prix **197** ch.

S'adapte à toutes les casseroles.

Tire-bouchon à levier



ECONOMISEZ PLUS DE 15%

Solde **195** ch.

Chromé. Fabriqué en Italie... Notre prix 2.33

QUI DIT QUINCAILLERIE...DIT PASCAL!

Centre commercial Place Fleur de Lys 552, boul. Hamel Tél.: 522-7171

Centre commercial Place Laurier 2730, boul. Laurier Tél.: 653-9307

PASCAL

CES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 17 SEPT. NOTRE PRIX INDIQUE NOTRE PRIX DE TOUS LES JOURS LIVRAISON SANS FRAIS AVEC ACHATS DE 100.00\$ OU PLUS

Pour avoir le silence chez vous

par Raymond GAGNE

"Le bruit est partout", rappelle Environnement Québec dans une brochure récemment publiée et intitulée: "Le bruit dans la maison".

Mais si le bruit est partout, "le silence n'en demeure pas moins une nécessité".

"Le silence, dit la brochure, est d'abord nécessaire à la communication domestique, mais également à d'autres activités, tels la nutrition, la lecture, la détente et le repos."

Environnement Québec rappelle que "le silence est d'autant plus nécessaire, pendant la nuit, que la fonction auditive est l'une des perceptions qui n'est jamais interrompue".

Les coupables

Environnement Québec a fait un petit inventaire et dénombre 22 appareils bruyants, trouvés dans la plupart des habitations. La liste couvre de l'ouvre-boîte électrique à la laveuse, sècheuse, aspirateur, téléviseur et radio, et jusqu'aux jouets sonores.

Par une échelle schématisée, la brochure "Le bruit dans la maison" indique et mesure quelques sources de bruit. C'est ainsi qu'elle nous apprend qu'un mélangeur électrique produit un bruit qui atteint 90 décibels, un niveau de bruit considéré comme dangereux pour l'ouïe. Le bruit de l'aspirateur atteint 70 décibels. Si vous avez à répondre au téléphone à ce moment-là, vous n'entendrez pratiquement rien de ce que votre interlocuteur aura à vous dire.

Autour de la maison

Il existe également ce qu'Environnement Québec appelle "les bruits perturbateurs" autour de la maison: une réception bruyante chez le voisin, la tondeuse à gazon, la radio transistor installée sur la table du jardin, le trafic lourd, les klaxons d'automobiles, etc.

Les bruits émis à l'intérieur de la maison comme ceux de l'extérieur perturbent la vie familiale au point d'amener la famille à adopter un style de vie non communicatif, dit encore la brochure de l'Environnement.

"Le silence est donc une nécessité", rappelle-t-elle, et elle indique comment réduire le bruit à la source "avant de se boucher les oreilles".

Cette brochure suggère également certaines façons d'intercepter le bruit avant qu'il vous atteigne, de vous protéger contre ce pollueur et, finalement, d'apprendre à goûter le silence.

Cette brochure est disponible à la Direction des communications et de l'éducation du ministère de l'Environnement et dans les directions régionales disséminées à travers la province.



Demande pour un nouvel emblème floral du Québec

L'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences (ACFAS) demande au ministre des Communications, Jean-François Bertrand, que l'iris versicolore soit désigné comme l'emblème floral du Québec. L'ACFAS appuie donc la Société linéenne du Québec qui travaille en ce sens depuis de nombreuses années. "Il serait intéressant, a dit l'ACFAS, si l'occasion était favorable, que soit annoncé le choix de ce nouvel emblème floral lors de l'allocution d'ouverture du 52e congrès de l'ACFAS qui se déroulera à l'université Laval les 9, 10 et 11 mai 1984."

L'assainissement

La Communauté urbaine de Montréal presse maintenant le gouvernement de déterminer le moment de la construction du collecteur d'égout de la rive sud de l'île de Montréal et de sa connexion à l'usine d'épuration de la communauté située dans l'est. La CUM voudrait que ce collecteur soit prêt au plus tard en 1990. On sait que le collecteur nord est maintenant relié. La CUM estime que le collecteur sud doit être construit dans les plus brefs délais afin que cessent au plus tôt les déversements dans le lac Saint-Louis et le fleuve Saint-Laurent.

Une découverte

Environnement Québec a découvert un dépotoir illégal sur les berges du Saint-Laurent à proximité du dépotoir à neige de la ville de Longueuil. On y avait déchargé toutes sortes de rebus. Une enquête est en cours.

Programme arrêté

Le ministère des Terres et Forêts de la Nouvelle-Ecosse ne poursuivra pas, cette année, son programme d'utilisation de phytocides, contrairement à ce qu'il avait prévu antérieurement. Le programme visait à traiter, au 2.4-D et au 2.4.5-T, une quarantaine d'hectares des forêts publiques. Le sous-ministre des Terres et Forêts aurait informé le député John Leete, de la circonscription de Queens, que le programme ne serait pas réalisé cette année.

Pollution anti-grêle

Jim Rennick, le directeur exécutif du département des sciences atmosphériques du Conseil de recherche de l'Alberta, déclare que certaines études tendent à démontrer que la pollution qui cause les précipitations acides pourraient contribuer à réduire les chutes de grêle et ainsi, d'une certaine façon, à protéger les récoltes albertaines. "Là où on observe de fortes concentrations d'oxydes de soufre, la grêle tombe plus rarement." Selon Rennick, il faudra plusieurs années encore pour conclure que la pollution atmosphérique par le soufre contribue vraiment à la réduction des chutes de grêle.

JEUDI - VENDREDI ET SAMEDI

laliberté

MAIL CENTRE-VILLE, QUÉBEC

AU RAYON DES COSMÉTIQUES

3 Jours de Beauté



Gilberte Ouellet
Gérante



Dominique Pelletier



Thérèse Jolicoeur



Carole Bérubé

- Démonstrations de maquillage.
- Promotions spéciales sur la majorité de nos produits.
- Deux autres marques réputées viennent s'ajouter à notre vaste assortiment de cosmétiques:

NOS 4 CONSEILLERES D'EXPÉRIENCE

vous invitent à venir les rencontrer durant ces 3 Jours de Beauté!

Jeanne Gatineau

MARCELLE®

OFFRES SPECIALES EN VIGUEUR JUSQU'A SAMEDI!

Jeanne Gatineau

EN CADEAU!

A l'achat de \$15. de produits Jeanne Gatineau, vous recevez gratuitement une lotion tonique "Jonquille" 250 ml. valeur de \$24.

LANCÔME PARIS

EN CADEAU!

A l'achat de \$15. de produits Lancôme, vous recevez gratuitement une eau-de-toilette en pratique format atomiseur 11 ml tel qu'illustré.

BIOThERM

EN CADEAU!

A l'achat de \$10. de produits Biotherm, vous recevez gratuitement une trousse incluant une crème démaquillante pour les yeux et une crème thermale de jour format 20 ml.

Elizabeth Arden

EN CADEAU!

A l'achat de \$15. de produits Elizabeth Arden, vous recevez gratuitement un Savon "Visible Différence" format 5.5 onces valeur \$11.50

MARCELLE®

A l'achat de \$7.50 de produits Marcelle, vous recevez gratuitement un certificat-cadeau d'une valeur de \$5. en produits de la même marque.

Coquillage

EN CADEAU!

A l'achat de \$10. de produits Coquillage, vous recevez gratuitement une crème hydratante 50 ml ou un mascara 15 g à votre choix.

Charles of the Ritz

EN CADEAU!

A l'achat de \$10. de produits Charles of the Ritz, vous recevez gratuitement l'un des 2 ensembles illustrés A ou B à votre choix.

BIBICURE™

A l'achat d'une cire épilatrice Bibicure 150 g vous obtenez gratuitement une épilation des jambes.



NATURALIZER®

Une marque réputée, digne de confiance!

Venez voir la nouvelle collection d'automne. Quel que soit votre goût, votre budget et votre peinture, vous trouverez sûrement la chaussure qui vous apportera tout le confort que vous désirez. Ajustage parfait par un personnel spécialisé.

- A- MONACO: Cuir souple et durable. choix de gris, bleu, noir.
Prix laliberté: \$54
- B- BRACELET: Chevreau noir, taupe, brun. Talon de tout repos.
Prix laliberté: \$54
- C- VIVA: Cuir noir, taupe, gris, cuivre, bleu et bourgogne. Un achat avantageux.
Prix laliberté: \$57

laliberté

MAIL CENTRE-VILLE QUÉBEC