

Course spéciale pour serveurs de table (p.8)

la tribune

Vivre en 1983

On a mis tous les maux sur le dos du sucre (p.4)

Une minuscule grenouille détiendrait la clef du traitement des ulcères à l'estomac

PARIS (AP) — Une petite grenouille australienne, peu répandue, originaire du sud du Queensland, la *rheobatrachus silus*, caractérisée par le fait que la femelle met bas par la bouche, détiendrait peut-être la clef du traitement de l'ulcère à l'estomac.

Des chercheurs d'Adelaide, le Dr Paul O'Brien, chirurgien au Centre médical Flinders et ses collaborateurs Michael Tyler, dermatologue de l'Université d'Adelaide et le Pr David Shearman, voudraient comprendre comment elle parvient à engendrer sa progéniture dans son estomac sans la digérer comme la nourriture qu'elle absorbe.

Ils pensent que la découverte du processus physiologique protégeant des sucs gastriques les oeufs fécondés pourrait permettre de mettre

au point une substance protégeante autant les hommes que les femmes de l'ulcère à l'estomac.

Si les travaux du Dr O'Brien peuvent établir que l'agent de stabilisation est une substance chimique à même d'être synthétisée en laboratoire et ajoutée aisément à la prostaglandine pour la stabiliser, on pourra ensuite expérimenter le produit chez l'homme et peut être de la sorte résoudre le problème de l'ulcère.

Le Dr O'Brien a observé que l'injection d'un millilitre d'éthanol absolu dans l'estomac du rat lui cause d'importants dommages, mais il a réussi à montrer que si l'on donne au rat ne serait-ce que cinq microgrammes de prostaglandine avant cette injection, l'estomac de l'animal ne subit aucune lésion.

La prostaglandine naturelle E2, qui ne provoque aucun effet secondaire, permet aussi à l'estomac de se défendre contre les substances et acides provenant de sources extérieures et capables de l'endommager, dit encore ce chercheur.

Ainsi les personnes souffrant d'un ulcère à l'estomac, celles atteintes d'arthrite rhumatoïdale ou

encore celles prenant des médicaments irritant l'estomac, tireraient bénéfice d'un processus pouvant retarder considérablement les effets d'une sécrétion acide.

Pour le Dr O'Brien, étant donné la rareté de la *rheobatrachus silus*, il est hors de question de se servir de cette grenouille pour des expériences. Mais il a été mis en évidence que l'eau du bassin où ces grenouilles et leurs petits avaient nagé contenait la prostaglandine stabilisée E2, trois années après le départ des grenouilles et que d'infimes quantités de cette eau pouvaient être utilisées avec d'autres animaux tels que les rats ou les crapauds.

Cette petite grenouille tout en étant capable de neutraliser les effets de ses sucs gastriques pendant la gestation, pourrait également arrêter la mobilité de l'estomac et enrayer le vide gastrique.

A partir du moment où les femelles ont avalé les oeufs fertilisés, il semble qu'elles perdent tout appé-

tit, le mécanisme de transfert gastrique cesse et toute nourriture en partie digérée demeure dans les intestins jusqu'à ce que la naissance des petits soit achevée.

Il y a là aussi un nombre d'éléments que le Dr O'Brien et son équipe voudraient pouvoir comprendre en démontant ce mécanisme.

Des chercheurs découvrent un nouvel avantage au lait maternel

WASHINGTON (AP) — Des chercheurs de l'Université de Californie ont découvert que le lait humain tue le microorganisme qui est la cause principale de troubles digestifs chez le nourrisson, découverte qui renforce les militants en faveur de l'allaitement maternel, rapporte le magazine "Science".

Le protozoaire *gardia lamblia* peut provoquer des diarrhées et

empêcher l'assimilation des éléments nutritifs de la nourriture.

Des expériences de laboratoire ont montré que le lait maternel tue également une amibe vivante dans le colon.

Les infections causées par le protozoaire et l'amibe peuvent être traitées par des médicaments classiques. Mais le lait maternel pourrait jouer un rôle préventif.

La recette du jour



Chaudrée "Goudaise"

125 mL — 1/2 tasse de carottes hachées
125 mL — 1/2 tasse de céleri haché
50 mL — 1/4 tasse d'oignon haché
50 mL — 1/4 tasse de beurre
50 mL — 1/4 tasse de farine
2 mL — 1/2 c. à thé de moutarde en poudre
3 cubes de bouillon de poulet dissous dans 750 mL (3 tasses) d'eau bouillante
1 L — 4 tasses de lait
500 mL — 2 tasses de fromage Gouda de Hollande, mi-fort ou vieilli, râpé
2 boîtes (184 g/6 1/2 oz) de thon pâle en morceaux
25 mL — 2 c. à table de poivron rouge rôti en conserve haché, au choix

Faire fondre le beurre dans une

grande casserole ou une marmite. Y faire revenir en remuant, pendant environ 6 mn et sans laisser prendre couleur, les carottes, le céleri et l'oignon. Ajouter, en saupoudrant, la farine et la moutarde; mélanger à fond. Laisser cuire jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Incorporer le bouillon de poulet. Porter à ébullition; baisser le feu et laisser mijoter, à découvert, pendant 10 mn. Ajouter le lait et le fromage. Remuer sans arrêt, sur feu doux, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter le thon, son bouillon et le poivron rouge; remuer délicatement. Servir immédiatement. (Quantité: de 8 à 10 portions).

Mode d'automne

Lot de ROBES
Rég. \$39.99 à \$49.99
SPEC. 30⁰⁰

BLOUSES
Rég. \$19.99 à \$24.99
SPEC. \$10⁰⁰

BOURSES en cuir 20%

LA BOUTIQUE ORIENTALE
SHERBROOKE INC.
900, 13e Avenue nord
Galeries Quatre Saisons, Sherbrooke 562-4656

Le secret de Grand-mère...

POELE A COMBUSTION LENTE
Approuvé W.H.
Garanti 10 ans.

6 modèles disponibles.

Eligible au remboursement fédéral de \$800. du P.C.R.P.

Nos experts vous renseigneront sur les remboursements du P.C.R.P.

Distributeur autorisé

La Boutique du Tisonnier
Division de Le Bloc Vibré Inc.

1080, rue Panneton,
Sherbrooke, P.Q.
J1K 2B4
564-2022

Zellers
Galeries les Quatre-Saisons
13e Avenue nord

Souvenez-vous du Moment

17 Portraits Professionnel En Couleur

*DIMENSIONS APPROXIMATIVES
3 De 5x7 \$9.95
2 De 3 1/2 x 5

Douze De Format Portefeuille*
Sur Livraison
FRAIS DE \$1.00 PAR PERSONNE PAR SEANCE

Poses à notre choix.
Portraits additionnels disponibles à prix raisonnables avec l'achat du paquet complet.
Satisfaction Garantie ou remboursement facile.
Une offre par famille.

Nous utilisons Kodak

Portraits Offerts Par **STUDIO CANADA**

DISPONIBLES A CES DATES-CI

Jeu.	Ven.	Sam.
22 sept.	23 sept.	24 sept.
11h.-8h.	10h.-8h.	10h.-4h.

SIRBAIN

Fourrure synthétique à compter de 379\$



Jaguar 469\$ Raton 439\$
synthétique synthétique

La fourrure qui ne fait de mal à personne.

Obtenez notre brochure couleurs gratuite en postant le coupon ci-dessous ou en téléphonant au

566-1313

174, WELLINGTON NORD
SHERBROOKE, J1H 5C5

Nom.....
Adresse.....
Ville.....
Code Postal.....

Veillez m'envoyer votre brochure couleur gratuite.



On a tout de vous



SACS À ORDURES

USAGE EXTÉRIEUR
IGA
Paq. de 10

69¢

TOMATES

CANADA DE CHOIX
IGA
Boite 796 mL (28 oz)

59¢



PAPIER HYGIÉNIQUE

BUDGET
Paq. de 4 roul.

99¢

JUS DE TOMATES

CANADA DE FANTAISIE
BRIGHT'S
Boite 1,36 L (48 oz)

89¢



SOUPE AUX TOMATES OU AUX LÉGUMES
CAMPBELL'S

Boites 284 mL (10 oz)

3/1,00



ESSUIE-TOUIT
IMPRIMÉS
HI-DRI

Paq. de 2 roul.

99¢



MOUCHOIRS DE PAPIER
KLEENEX

Boite de 200

89¢



DÉTERSIF
SUNLIGHT

Boite 6 L

3,39



SUCRE BLANC
GRANULE
REDPATH

Sac 2 kg

99¢



CAFÉ INSTANTANÉ
IGA

Pot 283 g (10 oz)

3,99



EAU DE JAVEL
LA PARISIENNE

Cont 3,6 L

99¢



LÉGUMES
CANADA DE CHOIX
LA FERLANDIÈRE
JUS DE TOMATES, MAIS EN CRÈME, CAROTTES, HARICOTS TRANCHEES, COUPES, MACEDOINE, POIS, POIS ET CAROTTES

Boites 284 mL (10 oz)

3/1,00



VINAIGRE BLANC
IGA

Format 4 L

1,49



MARGARINE MOLLE
GOLDEN GIRL

Bol 907 g (2 lb)

1,29



ARTICLE DE LA SEMAINE:

99¢

ASSIETTE À DESSERT
BLEU MARINE
BRUN BAVAROIS

FARINE FIVE ROSES

Sac 3,5 kg

3,09

FRUITS OU POUDING EN COUPE
DEL MONTE

Paq. de 4 x 142 g (4 x 5 oz)

1,59

FROMAGE TRANCHE SCHNEIDERS

Paq. 500 g

2,69

MOUTARDE PRÉPARÉE
HEINZ

Pot 500 mL

79¢

COCKTAIL AUX FRUITS, PÊCHES OU POIRES
CANADA DE CHOIX
AYLMER

Boite 540 mL (19 oz)

89¢

PÂTES ALIMENTAIRES
GATTUSO

Sac 1 kg

99¢

BOISSON D'AGRUMES REGAIN
OU JUS DE POMMES SURGÈLES
McCAIN

Boite 341 mL (12 oz)

99¢

PEPSI-COLA, DIET PEPSI OU TEEM
BOUTEILLES CONSIGNÉES

Bout. 750 mL

6/3,59

Boniprix



* marque de certification d'IGA Canada Itée

satisfaisant

du 19 au 24 septembre

JAMBON DANS LA FESSE
PRÊT-À-MANGER
PORTION DE LA CROUPE
MARQUES POPULAIRES
ENVIRON 3 kg

2,09 \$/kg
95¢ /lb

SAUCISSES FUMÉES
MAPLE LEAF

Paq. 454 g (16 oz)

99¢

QUARTS DE JAMBON
PRÊT-À-MANGER
PORTION DE LA CUISSE

2,54 \$/kg
1,15 \$/lb

POULES À BOUILLIR
SURGELÉES
CATÉGORIE CANADA UTILITÉ
MOINS DE 3 kg

1,52 \$/kg
69¢ /lb

TRANCHES DE JAMBON
PRÊT-À-MANGER
COUPE DU CENTRE

3,42 \$/kg
1,55 \$/lb

ÉPAULE DE PORC
FUMÉE, DÉOSSÉE
PRÊT-À-MANGER
MAPLE LEAF

4,37 \$/kg
1,98 \$/lb

CUISSES DE POULET FRAIS
AVEC DOS

2,60 \$/kg
1,18 \$/lb

POITRINES DE POULET FRAIS
AVEC DOS

3,48 \$/kg
1,58 \$/lb

SOC DE PORC
FUMÉ, DÉOSSÉ
MAPLE LEAF

5,25 \$/kg
2,38 \$/lb

SAUCISSON DE BOLOGNE
CELLO OU CIRÉ
MAPLE LEAF

2,16 \$/kg
98¢ /lb

BACON SANS COUENNE
MAPLE LEAF

Paq. 500 g
2,28

SAUCISSES PUR PORC
MAPLE LEAF

Paq. 500 g
2,48

SALAMI
TRANCHE SELON VOS BESOINS
BILOPAGE

4,37 \$/kg
1,98 \$/lb

RÔTI DE BOEUF
TRANCHE SELON VOS BESOINS
LESTERS

8,77 \$/kg
3,98 \$/lb

SALAMI CRYOVAC
LESTERS

Paq. 375 g
2,18

SAUCISSON DE BOLOGNE
CELLO OU CIRÉ
SCHNEIDERS

Paq. 375 g
1,88



AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES

Suite à des délais de livraison ou aux variations climatiques de certaines régions, des difficultés d'approvisionnement en fruits et légumes peuvent survenir. Si cette situation devait se produire, votre marchand IGA veillerait à ce que chacun de ses clients soit entièrement satisfait.

CÉLERI
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA NO 1
GROSSEUR 24

49¢ CH.

CHOUX-FLEURS
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA NO 1
GROSSEUR 12

79¢ CH.

RAISINS VERTS
SANS PÉPINS
PRODUIT DE CALIFORNIE
CANADA NO 1

1,74 \$/kg
79¢ /lb

POIRES BARTLETT
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS
CANADA EXTRA DE FANTAISIE
GROSSEUR 135

1,08 \$/kg
49¢ /lb

CAROTTES
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA NO 1

Sac 2,27 kg (5 lb) **89¢**

KIWIS
PRODUIT DE NOUVELLE ZÉLANDE
GROSSEUR 39

2/89¢

GRENADES
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS
GROSSEUR 48

2/79¢

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

MARCHE LAFLAMME 388, rue St-Désiré, Black Lake	AUBAINE PLUS COATICOOK 265 Child, Coaticook	SUPER MARCHÉ GREGOIRE 175 Collège, Richmond	MARCHE BLOUIN 53, rue Angus sud, East Angus
AUBAINES PLUS FLEURIMONT 2240 King Est, Fleurimont	AUBAINE CHEZ MARCEL St-Isidore d'Auckland	SUPER MARCHÉ DUNANT 1541 Dunant, Sherbrooke	MARCHE BOULANGER INC. 5397 Frontenac, Lac-Mégantic
	MARCHE LAFLAMME & FILS 325 Laurier, Disraeli	MARCHE ROUSSEAU INC. 14, rue Principale, Windsor	MARCHE DE L'EST 729, rue Conseil, Sherbrooke

Prix en vigueur jusqu'au samedi 24 septembre 1983. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

On a mis tous les maux sur le dos du sucre mais...

par Lise Ouellette

SHERBROOKE — "Depuis quelques années, on a mis tous les maux sur le dos du sucre: malnutrition, embonpoint, etc. Avec le résultat que les gens ont coupé cet ingrédient et continué à consommer en excès des produits tels que l'alcool et les matières grasses. Comme ils ne perdent pas de poids, tout en se privant d'un goût de sucré qui est inné, rappelons-le, ils se lancent dans mille et un régimes parfois néfastes. Eh bien moi, je demande: est-ce que les individus s'alimentent mieux depuis qu'ils évitent le sucre?"

Embauchée par l'Institut canadien du sucre, un organisme qui regroupe toutes les raffineries du pays, Micheline Vallée soutient qu'elle demeure avant tout une diététiste professionnelle soucieuse de respecter l'éthique de sa profession.

Elle mène présentement une tournée, au Québec, afin d'informer la population sur les bienfaits et les méfaits du sucre et de démystifier les inexactitudes qui ont pris racine elle ne sait trop comment.

"Le sucre, explique-t-elle tout d'abord, ce n'est pas seulement le sucre blanc. Cet ingrédient fait partie, avec le miel, la mélasse, la

cassonade, etc. de la grande famille des hydrates de carbone."

Et contrairement à ce qui est véhiculé, tous ces sucres, qu'ils soient beaucoup ou peu raffinés, qu'ils soient de couleur blanche, caramel ou brun, ne sont pas moins dommageables si consommés avec excès et ne sont pas plus nutritifs.

Effets identiques

"Certes, certains sucres comme la mélasse contiennent un peu de calcium, de fer et de vitamine mais en quantité tellement infime qu'ils ne se différencient guère du sucre blanc. Par contre, les bruns ou blancs, leurs

effets dans l'organisme sont identiques. Ils se transforment en glucose et donnent de l'énergie. Ils constituent un carburant indispensable," précise Mme Vallée.

Celle-ci admet que le sucre apporte des calories vides c'est-à-dire vides d'éléments nutritifs. "Mais comme pour toutes les composantes d'une alimentation saine, il s'agit d'éviter les excès et d'intégrer les hydrates de carbone en équilibre avec les protéines, les matières grasses et les vitamines."

"Tout est question d'équilibre et de dosage basé sur la dépense énergétique ou, si vous préférez, l'activité physique d'un individu. Une personne

plus active peut consommer davantage de sucre parce qu'elle le brûle mais si elle en mange plus que son organisme en a besoin, alors elle souffrira d'embonpoint".

Mme Vallée signale par ailleurs qu'un gramme de sucre contient quatre calories c'est-à-dire la même chose qu'un gramme d'oeuf et moins qu'un gramme d'alcool (sept

calories) ou de beurre (neuf calories).

La diététiste n'en conseille pas moins de limiter sinon d'éviter les aliments à forte concentration de sucre. "Il y a du sucre partout, dans les conserves comme préservatif, dans les fruits, les légumes, alors nul besoin de verser dans les boissons gazeuses, les pâtisseries ou le chocolat."

Association des Handicapés Visuels de l'Estrie Inc.

BUREAU: 18, Wellington nord, local 10 Sherbrooke, Qué., J1H 5B7

CENTRE DE RENSEIGNEMENTS ET D'ASSISTANCE POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE CECITE.

POUR AIDE, COMPOSEZ: 566-4848



(Photo La Tribune par Claude Poulin)

Micheline Vallée: comment se fait-il que les gens coupent le sucre et continuent d'engraisser?

Désirez-vous régulariser

les naissances?

Voulez-vous savoir si vous

avez une ovulation?

Désirez-vous avoir un enfant?

SERENA peut vous aider

567-6893

VENTE de FOURRURE

(jusqu'au 1er octobre 1983 seulement)

Le secret de nos bas prix?

Nous sommes manufacturiers!



Daniel Laflamme

74, rue Albert (Dunkin Donuts fait le coin) Sherbrooke, 567-1517

AUBAINES EXCEPTIONNELLES

• chat sauvage, peaux allongées, à partir de \$1995

• loup, à partir de \$1995

• vison, peaux allongées, à partir de \$2395

• castor, poil long, à partir de \$1895

• jaquette, renard norvégien, à partir de \$650

• jaquette de loup, à partir de \$775

• pelisse courte, à partir de \$199

• pelisse longue, à partir de \$975

Hâtez-vous!

Plan mise de côté, sans frais ni intérêt.

VENTE D'AUTOMNE

Du 22 septembre au 1 octobre seulement

25%

à sur une foule d'articles en magasin.

SURPLUS DE MANUFACTURE DRAPERIES

2516, KING OUEST, SHERBROOKE 566-1343

Nous avons ce qu'il y a de plus nouveau, y compris les toutes nouvelles teintes.

UNE QUALITE DE CHOIX

UN CHOIX DE FEES FEERIQUE!

LAINES LUCIANA rég. 3.25\$
50 gr. SPÉCIAL **173**

LAINES PAPIILLON rég. 4.85\$
50 gr. SPÉCIAL **313**

Un 13e anniversaire ça se fête!

13 nouveautés en magasin et de nombreux autres spéciaux.

LAINES: SETANA rég. 3.85\$	SPÉCIAL 193
COTTON NIELLI rég. 3.95\$	SPÉCIAL 193
MAXI SHETLAND rég. 6.45\$	SPÉCIAL 313

BOUTIQUE DOIGTS DE FÉE S-ART MasterCard

1177, BELVEDERE SUD, SHERBROOKE, TEL.: 569-7377

GRANDE VENTE

4 JOURS SEULEMENT

21, 22, 23, 24 SEPT.

Le Geisha Sofa \$399

Fauteuil \$289

Lit capitaine \$99⁹⁵
à partir de

Commodes, tables de nuit, lits à retrait modernes, non peints.

25%

DE REDUCTION

on aime la différence

Au pied du lit

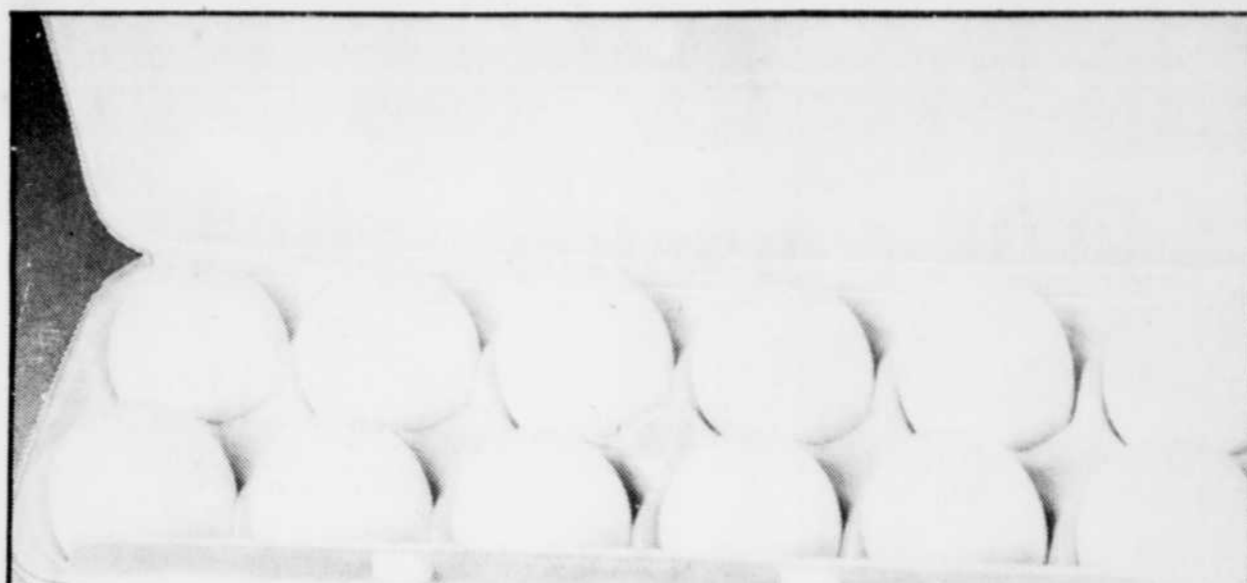
470 est, rue King, Sherbrooke Tél.: 564-4424

LES SUPERMARCHÉS
provigo



**BOEUF HACHÉ
ORDINAIRE**

.98 /LB **2¹⁶** /kg



provigo
12 OEUFS/EGGS

Quebec Oeuf

garder au froid keep refrigerated

Se ne produsse in questo negozio non mettere sotto
 questo marchio se non se ne è ricevuto a tale prezzo
 (Product original of 12 white extra large
 eggs)
 Quando non produsse nel negozio comprare
 un'altra confezione, please return it to the price of
 purchase unless you will be given a replace-
 ment of a such colour.
 PROVIGO INC. MONTREAL QUEBEC CANADA
 produit du quebec/product of quebec

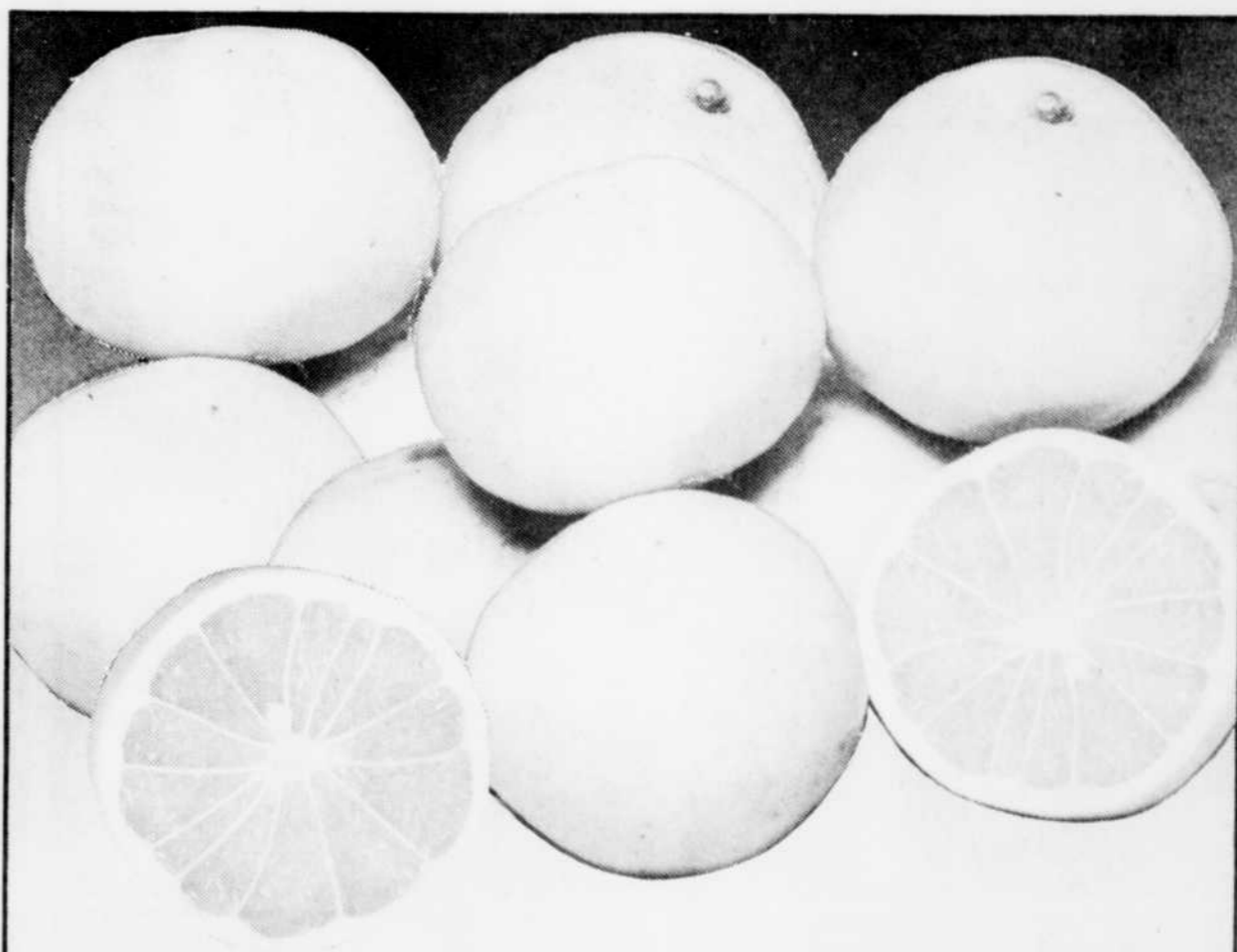
**OEUFS PROVIGO
CATÉGORIE A
CALIBRE GROS**

LA DOUZAINE **.99**



**SAUCISSES
PORC & BOEUF
BILOPAGE**

.98 /LB **2¹⁶** /kg



**PAMPLEMOUSSES BLANCS
DE L'URUGUAY
GROSSEUR 64 OU 72**

.12 ch. **8/95**

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS. SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 24 SEPTEMBRE 1983
 DANS LES SUPERMARCHÉS DU GRAND MONTRÉAL ET SA BANLIEUE.

LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

LA MARQUE



LA QUALITÉ L'ÉCONOMIE

le bon choix



Les FEMMES de la B'NAI B'RITH
TIENDRONT LEUR BAZAR BONANZA ANNUEL
LES LUNDI, 3 OCTOBRE 1983 de 13 h à 21 h et
MARDI, 4 OCTOBRE 1983 de 10 h à 20 h
à la SALLE d'EXPOSITION PLACE BONAVENTURE
"ADMISSION GRATUITE"

JUS DE POMMES
VITAMINÉ
PROVIGO



CHAMPIGNONS
MORCEAUX & PIEDS
PROVIGO

BTE DE
48 oz

.88

BTE DE
284 mL

.69



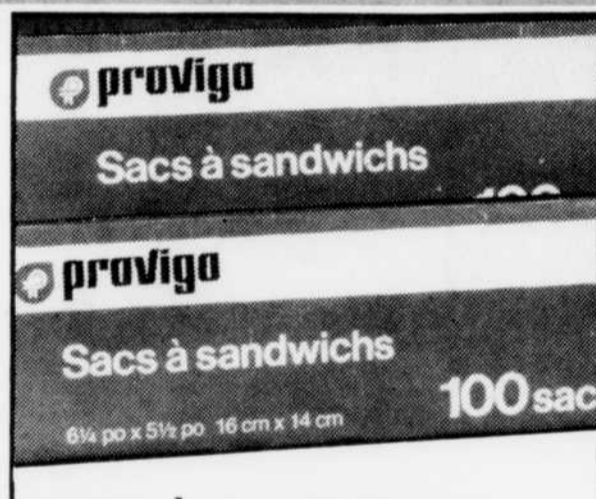
EAU MINÉRALE
PROVIGO



CRAQUELINS
PROVIGO



SAUCE
À SANDWICHS CHAUDS
PROVIGO



SACS À SANDWICHS
PROVIGO

BOUT. DE
750 mL

2/1⁰⁰

BTE DE
250 g

.99

BTE DE
398 mL

2/.98

BTE DE
100

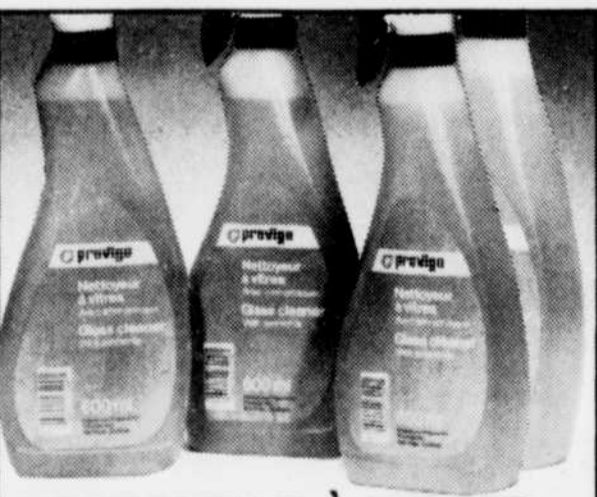
.79



SAC À DÉCHETS
POUR L'EXTÉRIEUR
PROVIGO



NETTOYEUR TOUT USAGE
CITRON PIN
PROVIGO



NETTOYEUR À VITRES
À GACHETTE
PROVIGO



NOURRITURE POUR CHIENS
KIBBLE
PROVIGO

EMB. DE
10

.99

CONT. DE
1 litre

1¹⁹

CONT. DE
600 mL

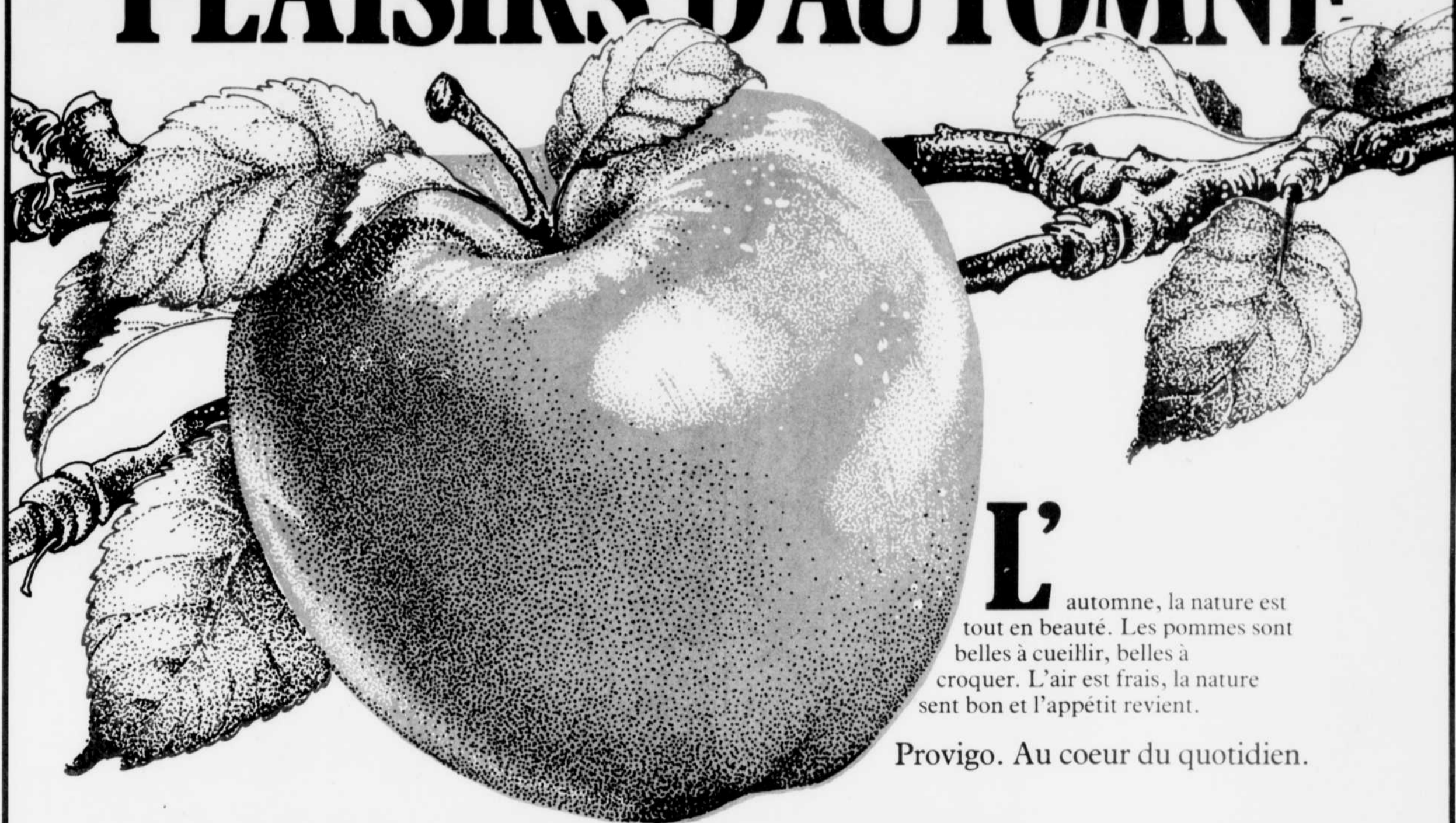
1¹⁹

SAC DE
10 kg

5⁹⁹

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS. SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU SAMEDI 24 SEPTEMBRE 1983
DANS LES SUPERMARCHÉS DU GRAND MONTREAL ET SA BANLIEUE.
LES PHOTOS NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DE COMMERCE DES PRODUITS ANNONCÉS ET LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

PLAISIRS D'AUTOMNE



L'automne, la nature est tout en beauté. Les pommes sont belles à cueillir, belles à croquer. L'air est frais, la nature sent bon et l'appétit revient.

Provigo. Au coeur du quotidien.

LE MEILLEUR DE L'AUTOMNE À PRIX SPÉCIAL

<p>FARINE TOUT USAGE PURITY</p> <p>1.89</p> <p>SAC DE 2,5 kg + 40% BONI</p>	<p>QUART DE JAMBON DÉOSSÉ "SUGAR PLUM" SWIFT</p> <p>2.98 /lb 6.57 /kg</p>	<p>RAISIN ROUGE EMPEREUR, DES ÉTATS-UNIS CANADA NO 1</p> <p>.79 /lb 1.74 /kg</p>
<p>JUS DE TOMATES DE FANTAISIE HEINZ</p> <p>.39</p> <p>BTE DE 540 mL</p>	<p>LAIT ÉVAPORÉ CARNATION</p> <p>.59</p> <p>BTE DE 385 mL</p>	<p>CRÈME GLACÉE CHOIX DE SAVEURS PRESTIGE, SEALTEST</p> <p>1.75</p> <p>CONT. PLAST. DE 1 LITRE</p>

Consultez notre cahier publicitaire.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Prix en vigueur jusqu'au samedi 24 septembre 1983 inclusivement, dans les Supermarchés du Grand Montréal et sa banlieue, des Laurentides, de Trois-Rivières et de l'Estrie.



LES SUPERMARCHÉS

provigo

Course spéciale pour serveurs et serveuses de tables estriens

SHERBROOKE (YR) — Les serveurs et les serveuses de tables de la région de Sherbrooke pourront participer, le 25 septembre, à une course à pied, avec en main un cabaret rempli de verres d'eau.

La course qui déterminera un gagnant et une gagnante, se déroulera au parc Jacques-Cartier, à compter de 13 heures, dimanche prochain.

Cette course pour serveurs et serveuses de tables, en plus d'être fort amusante, permettra aussi de recueillir des fonds pour une oeuvre de bienfaisance, de dire M. André Girard, directeur d'American Express Canada Inc., le commanditaire de cette épreuve amicale. En effet, tous les revenus provenant des frais d'inscription et de la vente de macarons seront versés au Club Progres de Sherbrooke.

L'Association des restaurateurs du Québec et le bureau du tourisme et des congrès de Sherbrooke collaborent à l'organisation de cette épreuve.

Tous les employés de service, féminins et masculins, en fonction dans les restaurants et

de 150 mètres, sera parsemé de sept obstacles, destinés à rendre la tâche plus difficile aux participants et aux participantes.

bars de la région de Sherbrooke, sont invités à prendre part à cette compétition.

Les gagnants régionaux se retrouveront ensuite à Québec, le 5 octobre, pour la grande finale provinciale, qui sera présentée dans le cadre de l'exposition Rest-Hôte. Des compétitions locales seront tenues, outre à Sherbrooke, dans les villes de Chicoutimi, Hull, Montréal, Québec, Saint-Sauveur, Drummondville et Trois-Rivières.

A Sherbrooke, dimanche, une deuxième course du même genre, sur le même parcours, sera organisée pour les employés des médias d'information. Les organisateurs espèrent au moins la participation d'un homme et d'une femme, pour chacun des médias de Sherbrooke et de la région.

M. André Girard a expliqué que le parcours d'une longueur



(Photo La Tribune par Bernard Vanier)

Paul Lessard, directeur général du Bureau de tourisme et des congrès de Sherbrooke, André Girard, représentant d'American Express, commanditaire de la compétition, Azad représentant de Badaroudine, président du Club Progres de Sherbrooke, Québec, et Alain Roberge, représentant de l'Association des restaurateurs du Québec.

GILETS EN LAINE
Robes — Blouses — Jupes — Costumes — Pantalons, etc.
Qualité supérieure
Collection complète de modèles
Une boutique exceptionnelle
The Wool Shop
Coopérative des producteurs de laine Ltee
159, rue Queen, Lennoxville, 567-4344

PÉDIATRE
Manon Boutin, MD, pédiatre.
a le plaisir d'annoncer l'ouverture de son bureau au
260, rue Ball, Sherbrooke
où elle s'est jointe aux pédiatres Thérèse Côté-Boileau MD et Gail Gibson MD.
TÉL: 566-5443

VISA et MASTER CARD

Au Bon Marché

45, King ouest

Lors de vos achats demandez votre jeton de stationnement GRATUIT! Stationnement sur des Grandes Fourches à l'arrière du magasin.



VENTE de MANTEAUX D'HIVER ECHANTILLONS POUR DAMES AU BON MARCHÉ

Exclusifs mais pas dispendieux!

Des ECHANTILLONS signifient la meilleure qualité, la meilleure valeur, et sont toujours très mode. Lorsque des manteaux de qualité sont fabriqués, ils le sont d'abord sous forme d'ECHANTILLONS, parce que le manufacturier espère ainsi capter le marché. Quelques-uns sont des créations canadiennes originales, d'autres sont des reproductions canadiennes de modèles destinés à être présentés à New York, Londres ou Paris. Tous sont d'excellentes valeurs... en fait, certains seraient trop dispendieux pour être mis en production ce qui explique qu'un certain nombre sont des modèles uniques. Cette année, Au Bon Marché est très fier et heureux de présenter ses échantillons qui sont de véritables aubaines pour ses clientes. Tailles juniors 9-10 et de demoiselles 11-12.



Demoiselles à la mezzanine, Juniors au Nac.

Manteaux ECHANTILLONS en tissu pour dames
S'il ne s'agissait pas d'échantillons, vous pourriez payer \$120. à \$250.
PRIX VENTE ECHANTILLONS... **59⁹⁷ à 151⁹⁹**

Manteaux ECHANTILLONS tempête et manteaux longs matelassés pour dames
Si ce n'étaient des échantillons, vous pourriez payer \$70. à \$95.
PRIX VENTE ECHANTILLONS... **34⁹⁷ 44⁹⁷ 54⁹⁷**

Jackets ECHANTILLONS de popeline matelassée pour dames
S'il ne s'agissait pas d'échantillons, vous pourriez payer jusqu'à \$70!
PRIX VENTE ECHANTILLONS... **29⁹⁷ à 39⁹⁷**

Jackets ECHANTILLONS en laine pour dames
S'il ne s'agissait pas d'échantillons, vous pourriez payer \$90 à \$95!
PRIX VENTE ECHANTILLONS... **44⁹⁷ à 54⁹⁷**

Costumes ECHANTILLONS POUR DAMES
Si ce n'étaient pas des échantillons, vous pourriez payer \$100. à \$125!
PRIX VENTE ECHANTILLONS... **49⁹⁷ à 69⁹⁷**
Choix de mise de côté, Visa, MasterCard, comptant, mais ne manquez pas cette occasion

Villa Marie-Claire
471, rue Québec Sherbrooke (Québec) J1H 3L9
ASSISTANCE MATERNITE
Tél.: 563-1622

STOP

Air Step dit halte à la hausse...
Venez tôt pour ces prix très spéciaux!
Si vous avez des goûts de "champagne" mais un budget de "bière", Air Step c'est la réponse. Nous vous offrons votre mode favorite chez Patrice Roy à prix très spécial!
Une valeur telle, c'est rare! Venez aujourd'hui même afin de trouver votre pointure.

\$51

Couleurs: noir, taupe, gris.

Patrice Roy

A votre service depuis 36 ans

Edifice Continental Coin King et Wellington Centre-ville Sherbrooke 94237