

CAHIER **D**

CONSOMMATION

Consultez également **LE SOLEIL** TÉLÉ-MAGAZINE... votre horaire complet!

Du "mordant" à votre sécurité

Le chien est le meilleur système antivol

◆ Le récit qui suit est absolument véridique.

par Jacques DRAPEAU

Un citoyen de la région du Saguenay qui devait effectuer un voyage en Floride, confia la garde de son chien à un voisin. Ce dernier devait, une fois par jour, glisser un plat de nourriture au gardien de la maison inhabitée, fidèle au poste à l'intérieur.

A la troisième ou quatrième journée, le voisin s'aperçut que le chien n'avait pas touché à sa nourriture. Il repoussa le plat à l'intérieur sans plus. Le lendemain, il trouva l'assiette encore remplie. Inquiet du sort de la bête, il plaça un appel téléphonique en Floride afin d'informer le propriétaire du chien de la situation.

Le voisin fut invité finalement à pénétrer à l'intérieur de la maison afin de vérifier ce qui n'allait pas. Il trouva le chien allongé dans une chambre, pointant du regard un placard qui s'y trouvait.

Un voleur s'y était réfugié depuis deux jours. Il n'osait en sortir sachant que le chien l'attendait de... pattes fermes. La bête s'était même passé de nourriture pour guetter sa proie et remplir sa mission de gardien des lieux. Le malfaiteur fut appréhendé sur-le-champ n'offrit aucune résistance. On dit même qu'il semblait heureux du dénouement...

"Oui, je connais cette histoire, de préciser Rénald Côté, directeur-administrateur de l'Académie canine du Canada à Québec. Je la connais d'autant plus que c'est l'un de mes chiens qui a réussi l'exploit."

M. Côté dirige, à Québec, une entreprise qui se spécialise dans le dressage de chiens pour assurer votre sécurité. L'Académie peut dresser votre chien ou vous en procurer un.

Une étude effectuée en 1982 par la police de la Communauté urbaine de Montréal révélait que le chien de garde constituait encore le meilleur système antivol précédant, dans l'ordre, les serrures de bonne qualité, les systèmes d'alarme, un éclairage adéquat et les comités de surveillance de quartiers.

Selon les statistiques du temps, 72 pour 100 des cambriolages étaient commis dans des résidences privées. Environ 80 pour 100 des endroits visités étaient laissés sans

dessus dessous alors que 12 pour 100 des résidences étaient littéralement saccagées.

Un placement

Rénald Côté forme d'abord un chien pro-

tecteur et obéissant. Sa longue expérience lui permet d'évaluer rapidement le po-

tentiel de l'animal et de mettre ses qualités à contribution.

"Quant un client me demande de lui fournir un chien tueur, je lui dis de s'adresser ailleurs, de trancher M. Côté. Moi, je préfère un chien qui sait pourquoi il mord qu'un chien qui mord et qui ne sait pas pourquoi!"

Tout nouveau client de l'Académie canine du Canada doit passer d'abord par une entrevue qui durera jusqu'à une heure parfois. "Il faut, précise le dresseur, mesurer l'équilibre des individus qui recevront un chien. Il faut s'informer du tempérament des membres de la famille pour s'assurer qu'il n'y ait pas incompatibilité de caractère avec le chien. Ce sont des choses qui arrivent! Il faut aussi évaluer les besoins du client."

Dresser un bon chien de garde n'est pas l'affaire du premier venu. "C'est un art!" affirme Rénald Côté qui aime travailler avec certaines races de chiens, notamment les bergers allemands, les dobermans, les danois et les bouviers. Le dressage d'un chien de garde dure plusieurs mois. C'est un travail quotidien pour Rénald Côté.

Evidemment, ces chiens sont chers. Pour un chien bien dressé, vacciné, il faut compter investir au



Ces chiens, dressés spécialement pour la protection, développent une antipathie féroce pour les visiteurs non souhaités. Ils subissent un entraînement approprié.



Rénald Côté est particulièrement fier de Max, le berger allemand, à gauche, et Démon, le doberman, deux membres réputés de son chenil. Ils peuvent être doux comme des agneaux et méchants comme des lions.

moins \$1.500. "Ce n'est pas si élevé finalement quand on pense aux services nombreux que votre chien vous rendra", d'ajouter M. Côté. Et vous dormirez

en paix car votre système d'alarme ne tombera jamais en panne et mettra du "mordant" à votre sécurité.

L'Académie canine du Canada à Québec fait aussi la location de chiens. On les utilise par exemple lors de grandes manifestations publiques comme le Carnaval de

Québec et l'Exposition provinciale. Certaines industries et maisons d'affaires figurent aussi parmi les clients de cette entreprise un peu spéciale.

La Fiesta! POPEYE

99¢

UNE OFFRE SPÉCIALE
POUR LE MEILLEUR HAMBURGER EN VILLE

MAXIMUM 5 POPEYE PAR COUPON

Une généreuse portion de boeuf pur à 100%, délicatement placée dans un délicieux pain recouvert de graines de sésame, garnie des deux côtés de la fameuse sauce Popeye.

Tous les hamburgers Popeye achetés avec ce coupon vous seront vendus à 99¢ l'unité.

Echangeable aux restaurants Popeye

Québec: 3417, 1^{re} Avenue, 910, rue St-Jean, 435, boul. Hamel, Lévis, 79A, Kennedy, Victoriaville, 366, boul. Bois-Franc Sud, Drummondville, 161, boul. St-Joseph

Limite de 5 Popeye par coupon un seul coupon par visite par client valide jusqu'au 25 février 1985

Québec: 3417, 1^{re} Avenue, 910, rue St-Jean, 435, boul. Hamel, Lévis, 79A, Kennedy, Victoriaville, 366, boul. Bois-Franc Sud, Drummondville, 161, boul. St-Joseph

Limite de 5 Popeye par coupon un seul coupon par visite par client valide jusqu'au 25 février 1985

Québec: 3417, 1^{re} Avenue, 910, rue St-Jean, 435, boul. Hamel, Lévis, 79A, Kennedy, Victoriaville, 366, boul. Bois-Franc Sud, Drummondville, 161, boul. St-Joseph

Limite de 5 Popeye par coupon un seul coupon par visite par client valide jusqu'au 25 février 1985

ANNONCEURS, PRENEZ NOTE...

LE SOLEIL publiera

LE SAMEDI 9 MARS
son cahier spécial

"L'AUTOMOBILE"

Tous les rouages touchant l'achat d'un véhicule automobile, son entretien, la conduite, la sécurité routière; quelques rudiments de la mécanique, un aperçu de l'histoire de l'automobile et des nouveaux produits de l'année au Salon de l'auto.

Y SEREZ-VOUS?

Date limite de réservation: le vendredi 1er mars 1985

Communiquez avec votre représentant ou M. André Dumont à

647-3435

LE SOLEIL

HC HÔPITAL DE CHAUDRONS QUÉBEC ENR. POLISSAGE REPARATIONS. 687-2559

AGNEAU FRAIS MÉCHOU OU POUR LA CONGÉLATION

Bergerie des MOULANGES. CHEMIN DES MOULANGES, ST-APOLLINAIRE, LOTBINIÈRE. Bureau QUÉBEC: 527-3856

NOUS... CONSOMMATEURS

Les Coopérants ont payé

Vous souvenez-vous du cas de P.-E.-J. de la circonscription de Portneuf qui n'était pas jugé "apte à vaquer à ses occupations"? Eh bien les Coopérants ont révisé leur décision et décidé d'indemniser la fa-

mille de son assuré. Nous... Consommateurs était intervenu dans ce dossier à la demande d'une parente. Cette dernière nous informe aujourd'hui que les Coopérants lui ont fait part de leur décision et verseront en outre des intérêts.

Le jugement donnait raison à la succession d'un citoyen de la Beauce que les Coopérants refusaient d'indemniser, ne le considérant pas "apte à vaquer à ses occupations" au moment où il avait souscrit sa police d'assurance-vie, prétendant que

l'assuré avait fait de fausses déclarations. Or, la preuve révéla le contraire et le juge condamna la compagnie d'assurance à verser l'indemnité convenue. Jugement no 350-05-00001-840, cour supérieure, District de Beauce.



par Robert FLEURY

Je ne peux que me réjouir de cette ouverture d'esprit et féliciter la direction de cette société, pour avoir eu le courage de revenir sur sa décision en poussant l'enquête un peu plus loin comme je leur demandais. Alors bravo!

N.B. — Le 9 octobre 1984, un

Le choix d'un bon thermomètre

Protégez-vous de février s'est livré à des tests sur 10 thermomètres extérieurs couramment vendus sur le marché, et sans présumer de ceux qui n'ont pas été inclus dans cet échantillonnage, c'est le modèle Taylor 5316 à \$6.79 qui présente le meilleur rapport qualité / prix.

En général les thermomètres bimétalliques sont de lecture facile mais ils sont un peu moins précis à l'usage; par contre les thermomètres conventionnels sont plus précis mais plus difficiles à lire également. Quant aux thermomètres extérieurs / intérieurs, ils ont obtenu de bons résultats: ils sont toutefois plus coûteux. Les Taylor 5326 à \$14.79 et Taylor 5377 / 5387 à \$17.29 se sont très bien classés. On

ne peut en dire autant toutefois du Taylor Wall Thermometer 5140. Protégez-vous est vendu \$1.50 dans les kiosques à journaux.

Pâte de tomates

Il n'y a pas que le prix que l'on doit considérer en achetant de la pâte de tomates, il faut aussi comparer le pourcentage de solides de tomates, révèle Coop Information. Les promotions toutefois s'avèrent de très bons achats en général.

C'est une marque maison qui s'est le mieux distinguée parmi les pâtes: Provigo. Quant aux sauces, un peu moins chères, elles peuvent souvent faire l'affaire, bien apprêtées. Catelli est la meilleure.

Bien satisfait de Bell Canada

A. Proulx, de Sillery, réside au même endroit depuis près de 18 ans et n'avait jamais réalisé qu'on lui facturait des frais supplémentaires pour un "carillon" qu'il n'avait jamais eu ni demandé. Lorsque la compagnie découvrit son erreur, on lui proposa un remboursement pour une période de six mois, somme qu'il trouva insuffisante. Les choses en étaient donc là quand il communiqua avec Nous... consommateurs.

Proulx fit parvenir une lettre recommandée à l'adresse du service à la clientèle de Bell Canada, réclamant le remboursement de ces frais depuis le tout début... Aussi quelle ne fut pas sa surprise d'apprendre, il y a quelques jours, qu'il recevrait un crédit équivalent à 10 ans (sinon davantage) de facturation injustifiée.

"Je suis plus que satisfait", nous a-t-il dit. Alors bravo!

FABRICVILLE

LA FOIRE DES TISSUS

JERSEYS AU CHOIX plusieurs mètres **.99¢** le mètre

La vente débute le mercredi 13 février et se termine le lundi 18 février 1985

IMPRIMÉ PONGEE 115 cm Prix rég.: 6.98 à 8.98 3.00 le mètre	TISSU BROSSÉ 115 cm Eccossais et Carreaux Prix rég.: 6.98 2.49 le mètre	SUPER SPECIAUX	CLASSIC COUNTRY 115 cm Coordonnées Prix rég.: 6.98 3.49 le mètre	SOIE FUJI IMPRIMÉE 115 cm Prix rég.: jusqu'à 15.98 5.00 le mètre
CRÈPE DE CHINE européen 115 cm Prix rég.: 12.98 4.00 le mètre	CHALLIS JUSTINE 115 cm Prix rég.: 8.98 4.00 le mètre	ARABESCO LENO IMPRIMÉ 130 cm Prix rég.: 9.98 3.00 le mètre	IMPRIMÉ YURYU 115 cm Prix rég.: 9.98 à 12.98 5.00 le mètre	COLLECTION VINTAGE 115 cm Prix rég.: 5.98 2.99 le mètre
JACQUARDS "ORIENTIQUE" 115 cm Prix rég.: 12.98 4.00 le mètre	NYLON BROSSÉ 150 cm Uni et imprimé Prix rég.: 4.98 2.00 le mètre	TRICOT DE LAINE ET POLYESTER 115 cm Prix rég.: 7.98 2.00 le mètre	CHALLIS MONTERREY imprimé 115 cm Prix rég.: 12.98 4.00 le mètre	GABARDINE ASSORTIE Prix rég.: 6.98 2.99 le mètre
ALAMEDA 150 cm Prix rég.: 9.98 4.00 le mètre	SUÉDINE JACQUARD pour robes 150 cm Prix rég.: 6.98 à 8.98 3.00 le mètre	TISSU À CHEMISIER MONACO 115 cm A rayures Prix rég.: 7.98 3.00 le mètre	MATTE GEORGETTE 115 cm Prix rég.: 7.98 à 9.98 3.00 le mètre	"TEMPEST" et "BACCARAT" 115 cm A rayures Prix rég.: 7.98 2.99 le mètre
COLLECTION JOHN KALDOR Mousseline, imprimés, taffetas, crêpe, etc. Prix rég.: 22.98 5.00 le mètre	COLLECTION EUROPEENNE Lurex, mousselines, jacquards, organdis, georgettes Prix rég.: 12.98 à 14.98 5.00 le mètre	CHALLIS IMPRIMÉ 140 cm Prix rég.: 12.98 et 15.98 5.00 le mètre		

Certains articles ne sont pas disponibles dans tous nos magasins.

FABRICVILLE PLACE LAURIER, SAINTE-FOY 651-3489 Meilleure qualité, meilleurs prix.

Justice

Pension alimentaire Histoires d'ex

La peine de mort... L'offre d'achat d'un immeuble

Avant que février ne soit écoulé, ne ratez pas le numéro de février de Justice qui remet en question notre conception de la peine de mort. Depuis deux siècles, on craint qu'une libéralisation n'occasionne plus de criminalité. Et ce ne serait pas nécessairement fondé. On y trouve également des articles sur les pensions alimentaires non payées, le délinquant sexuel, l'offre d'achat d'un immeuble, le harcèlement téléphonique et l'ordonnance de non-publication. \$1.50 dans les kiosques.

Le fromage gruyère de Suisse manque de trous

BERNE (d'après AP et AFP) — Depuis environ cinq ans, le gruyère s'est mis à manquer de trous. C'est pourquoi la station fédérale de recherches laitières de Liebfeld tente de remédier à cet inconvénient, sans pourtant qu'une solution ait encore été découverte. Les méthodes actuelles de fabrication permettent cependant de conserver à la pâte son arôme et sa finesse, avec ou sans trous. Selon les spécialistes, leur disparition serait due à l'amélioration des conditions d'hygiène dans le traitement du lait. Les trous ont d'abord une fonction esthétique et l'Union suisse du commerce de fromage les tient depuis toujours pour un élément distinctif. Gros comme un pois, réguliers, les trous du gruyère ne doivent être ni trop nombreux ni trop clairsemés. Un juste nombre de trous contribue d'ailleurs au succès du fromage auprès des consommateurs, affirment les commerçants. Le trou a également une fonction importante dans la définition de la qualité. Il est même l'un des critères pris en compte pour la taxation et l'attribution des primes de qualité. Certes, près de 70 pour 100 des meules de gruyère ont encore aujourd'hui une densité de trous typique. Mais le nombre de fromages ne présentant que peu ou pas de trous a augmenté de près de 20 pour 100 depuis 1980 et les primes à la qualité versées aux fromageries ont baissé en conséquence. Comment ils se forment? Comment se forment les trous du gruyère? Depuis cinq ans, des chercheurs de la station fédérale de Liebfeld sont à la tâche, mais ce travail prend du temps. La maturation du gruyère dure en effet six mois et ce n'est qu'après ce laps de temps qu'il est possible de savoir si la méthode de fabrication choisie a porté ses fruits sans effets secondaires sur l'arôme, le goût et la consistance de la pâte. Les possibilités d'intervention sont limitées car seuls des produits naturels doivent être employés pour la fabrication du fromage. Bactériologie, chimie, biochimie et fromagerie pratique participent à la recherche et des essais sont menés actuellement dans cinq fromageries, 15 personnes y travaillant à plein temps. Une solution serait en vue, selon l'Union suisse du commerce de fromage, mais d'application difficile puisqu'il s'agira, pour 360 fromageries, d'utiliser de nouveaux ferments. Mais le nombre de trous n'a aucune incidence sur la qualité du gruyère, affirme l'union. La baisse du nombre de trous dans les fromages n'est toutefois pas alarmante, car ce qui compte avant tout dans le gruyère, selon l'Union suisse, c'est la qualité et la couleur de la pâte, le goût et la durée de la conservation. Sans parler du fait que moins il y a de trous, plus il y a de gruyère...

BOUCHERIE

OUVERT 7 JOURS DE 9 h à 21 h

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Jusqu'à épuisement de la marchandise. PRIX SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU 16 FÉVRIER 1985

ROSIF FRANÇAIS
Grosceur désirée
2.59 lb

FILET DE MORUE
Quantité désirée
1.99 lb

CREVETTES DE MATANE
en vrac
5.99 lb

BIFFECK BOSTON
surlonge désossée
quantité désirée **2.59** lb

BIFFECK CONTRE-FILET
club steak
quantité désirée **2.59** lb

BIFFECK FAUX FILET SPENCER
quantité désirée **2.59** lb

BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE FRAIS
en sac de 10 lb **1.19** lb

CUBES À BROCHETTES OU FONDUES
quantité désirée **3.29** lb

FILET MIGNON FRAIS
de 4 à 5 lb en morceaux **3.89** lb

TOURNEDOS
intérieur de ronde
quantité désirée **3.59** lb

RÔTI DE PORC
fesse désossée
grosceur désirée **1.89** lb

FONDUE CHINOISE
oeil de ronde
en pot de 1 lb **3.49** lb

7250, BOULEVARD HENRI-BOURASSA CHARLESBOURG
Voisin de Saint-Hubert — Stationnement à l'arrière **628-3225**

Vidéo... usagé?

Croyez-le ou non, pour obtenir la meilleure qualité d'image possible de votre appareil vidéo, vous devez l'avoir utilisé au préalable de 25 à 50 fois! Parce qu'ainsi les rugosités du ruban se sont estompées! C'est ce que nous apprenons le très sérieux magazine Vidéo dans un article à paraître dans les numéros de février et mars 1985. Et ne pensez pas que les rubans les plus chers sont les meilleurs, il arrive souvent le contraire! Source: Vidéo Magazine, 460 West 34th Street, New York 10001.

CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS

La cuisine tunisienne

Quand les épices s'en mêlent

La cuisine d'ailleurs

NDLR — "LE SOLEIL" continue aujourd'hui la publication d'une série de recettes provenant d'une vingtaine de pays à travers le monde. Préparées par des chefs cuisiniers professionnels, celles-ci sont publiées toutes les deux semaines, en alternance avec la chronique de Céline Martin qui, elle, traite d'alimentation québécoise.

Tous les chefs choisis travaillent dans la région de Québec, dans des restaurants offrant une gastronomie européenne ou exotique. Une preuve de plus que l'on peut faire dans la région un tour du monde culinaire... sans investir trop dans le transport.

◆ Les Québécois connaissent davantage le Maroc que la Tunisie, ou l'Algérie, trois pays nord-africains qui furent colonisés par les Arabes d'abord puis par les Français et où la culture latine est encore omniprésente. Et parce que l'on connaît moins le pays, on connaît moins aussi sa gastronomie.

par Pierre CHAMPAGNE

Selon Mohamed Gharnoul, chef et propriétaire du restaurant "Les Délices du Magreb", la cuisine tunisienne se distingue des autres cuisines nord-africaines ou arabes par l'utilisation d'épices différentes.

"Les sauces sont rouges en Tunisie, parce que nous utilisons surtout la tomate, le harrissa et le paprika. Au Maroc, les sauces sont blanches et c'est surtout le safran qui plaît aux épicuriens. La cuisine algérienne tient un peu des deux, précise M. Gharnoul, mais on aime bien mélanger, dans les couscous par exemple, l'agneau et le poulet, ce qui ne se fait que très rarement en Tunisie. Bref les trois cuisines se ressemblent; leur base est la même mais les préparations sont différentes."

A Québec, les amateurs de cuisines exotiques peuvent déguster des spécialités tunisiennes dans deux restaurants qui ont tous les



Mohamed Gharnoul présente les doigts de Fatima à une cliente.

deux pignons sur rue Saint-Jean; Le Carthage d'une part, en face de l'église Saint-Jean-Baptiste et "Les

Délices du Magreb" d'autre part, en face de l'église St. Matthew, maintenant transformée en annexe

de la bibliothèque municipale. Deux restaurants qui sont fort différents l'un de l'autre, le premier se voulant davantage un café typiquement tunisien et le second un véritable restaurant où, cependant, il faut apporter son vin. Allah, on le sait, n'est pas mort alcoolique.

Mohamed Gharnoul, le propriétaire du restaurant "Les Délices du Magreb" est né à Sousse, et il a fait son école d'hôtellerie à Monastir et à Bizerte dans des régions touristiques, sur le bord de la Méditerranée. De 1969 à 1972, il travailla dans différents restaurants du sud de la France avant de quitter l'Europe pour venir faire son avenir au Canada.

Mohamed a oeuvré dans plusieurs restaurants de Québec avant d'inaugurer, en 1978, son premier restaurant dans la côte d'Abraham. Mentionnons: "Le Monseigneur", "De la Cave au Grenier", "Le Carillon" et "l'Auberge Chaumonot" sur l'île d'Orléans. C'est dans la côte d'Abraham, à l'endroit où l'on

trouve maintenant le restaurant "La Marie-Bouffe" que Mohamed inaugure finalement son premier restaurant, tout petit, qu'il nomme déjà "Les Délices du Magreb". Des délices tellement délicieux qu'il doit bientôt déménager pour satisfaire toute sa clientèle dans un commerce beaucoup plus vaste.

"Les doigts de Fatima" préparés par Mohamed Gharnoul sont connus un peu partout dans le nord de l'Afrique mais, puisque cette recette est tunisienne, on y trouve... une cuillerée à soupe de paprika. Les Marocains auraient sans doute remplacé le paprika par du safran. C'est un genre de saucisson à base de bœuf et d'agneau haché, enveloppé dans une pâte feuilletée et fortement épicée.

Si un jour vous décidez d'aller goûter aux Délices du Magreb, n'oubliez surtout pas d'apporter votre vin.

Photos de Jean Vallières



Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.



Séparer la préparation en six portions qui sont roulées dans les mains pour prendre la forme d'un gros doigt ou d'une saucisse.



Enrouler chacun des doigts dans une feuille de pâte feuilletée coupée en deux dans le sens de la longueur.



Faire frire les doigts de Fatima dans l'huile chaude pendant cinq minutes.



Laisser égoutter les doigts de Fatima après la cuisson.



Servir sur un nid de riz et bien napper le tout d'une sauce tomate.

LA RECETTE DE LA SEMAINE

Les doigts de Fatima

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 feuilles de pâte feuilletée
- 150 g de steak haché
- 150 g d'agneau haché
- Un oignon moyen haché finement
- Une demi-botte de persil
- Une cuillère à thé de sel
- Une demi-cuillère à thé de poivre
- Une demi-cuillère à thé de cummin
- 2 gousses d'ail hachées très finement
- Une cuillère à soupe de paprika.

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et séparer le tout en six portions égales.
- Rouler chacune des portions de la grosseur d'une saucisse.
- Couper chaque feuille de pâte feuilletée en deux, sur le sens de la longueur et envelopper ou habiller chaque saucisse de cette pâte.
- Faire frire à l'huile chaude pendant quatre ou cinq minutes.
- Laisser égoutter.
- Servir sur un riz aux légumes et napper le tout d'une sauce tomate à l'ail.

Où ferez-vous votre marché, cette semaine?

◆ "C'est un monde très confus pour le consommateur", expliquait hier Gary Fabian de la firme de recherche A.C. Nielsen, aux épiceries en gros réunies en congrès à Québec. Le consommateur vieillit, la récession l'a frappé, la taille de sa famille diminue, mais il sort et voyage de plus en plus, il devient exigeant: plus de fraîcheur, de qualité, de variété, des articles de gastronomie européenne!

une analyse de Robert FLEURY

Ses habitudes d'achat changent, comme son mode de vie. On est bien loin de l'image type de la femme au foyer qui fait son épicerie le mercredi ou le jeudi après-midi, quand on sait qu'elle travaille à l'extérieur six fois sur 10. "Le consommateur, il est responsable de votre succès ou de votre échec", continue M. Fabian.

Où ferez-vous votre épicerie cette semaine? Faites-vous encore votre "Steinberg" comme vous disiez encore il y a 10 ou 15 ans, selon une expression populaire consacrée? Où votre loyauté s'en est-elle allée quand le regretté Sam est parti? Jurez que vous n'avez pas changé de supermarché depuis cinq ou 10 ans? Depuis deux ans... depuis là... semaine dernière?

Les économies

Finie la loyauté. Les consommateurs ont appris à compter leurs sous. Ils échantonnent leurs "coupons-rabais" 48 pour 100 plus souvent

qu'il y a cinq ans. Ils surveillent les prix à la caisse et sur les tablettes. Ils emballent même leurs sacs, sans aucun service à l'auto. Pour réaliser des économies! Aurait-on cru cela possible, il y a cinq ans, au moment où tout roulait à merveille (emplois, salaires, taux d'intérêt)? C'était avant la récession, avant la leçon d'économie.

Depuis plusieurs années, les détaillants en alimentation et leurs épiceries en gros se posent les mêmes questions au sujet des mêmes consommateurs. Ils aimeraient bien comprendre, lors de leurs congrès annuels, ce que nous voulons, savoir ce que nous achèterons au cours de l'année, connaître nos préférences. Comment peuvent-ils nous convaincre d'aller dépenser nos dollars chez eux, et surtout, d'y retourner?

Pour une fois que nous avons le beau rôle, avouez qu'on a bien envie de rigoler. Depuis le temps qu'ils nous en mettent plein la vue avec leurs traquenards pleins les allées. Depuis le temps qu'ils nous

vendait du cacao trois fois le prix sous prétexte qu'il était en boîte! Depuis le temps qu'ils nous refilaient des augmentations sous prétexte que le nouveau format était en métrique. Depuis le temps que le frais n'était plus frais, le format recherché jamais disponible, le produit importé toujours attendu. Depuis le temps qu'on nous traitait de façon cavalière, hautaine...

Avouons que leurs guerres de prix et leur concurrence sans merci ne nous ont pas émus outre mesure. Et que nous avons appris à tirer profit, nous aussi, de leurs promotions, de leur dure, permanente, mono, mini, boniprix et compagnie. Comme nous avons appris à rouler en petites voitures plus économiques, quitte à acheter des importées, à courir chez le concurrent s'il vendait son précieux pétrole moins cher. Et nous avons appris à mieux manger, à chercher des produits plus naturels, moins riches, moins sucrés, moins gras. Nous avons recherché le format économique et le produit maison ou sans nom, nous avons découvert les fruits et légumes exotiques, les charcuteries, les fromages fins...

A quel coût?

Détaillants, fabricants et dis-

tributeurs apprennent souvent leur leçon de la dure façon. Dominion et A&P sont disparus du Québec. La fédération des Coop aussi. Hypermarché. Ceux qui restent se sont fusionnés, ont créé des alliances. Le Casino du coin est devenu Métro, comme Dallaire, Jato, Provigo. Steinberg a créé Jadis, le Marché du Jour.

Et Super Carnaval a réussi là où Provigo avait échoué. Il fallait ce succès instantané, à Québec en

plus, pour bouleverser les grands de l'alimentation qui, l'an dernier, à ce même congrès, avouaient leur défaite. Ils se sont repris depuis, mais à quel coût. Avec quel retard. Parce que le phénomène les menaçait dans leur dernier retranchement: la métropole!

Il y a cinq ans, nous attendions un bon 20 minutes aux caisses du Dominion des Galeries Chagnon à Lévis le jeudi ou vendredi soir. La douzaine de caisses ne suffisaient

pas à la tâche. Il y a moins de deux ans, avant la venue de Super Carnaval à Lévis, deux ou trois mois avant la chute de Cooprix, on ne comptait que deux ou trois caisses ouvertes à ce même provigo!

Non, la solution dans l'alimentation n'est pas uniquement Super Carnaval. Il y a bien des potagers, fruiteries, poissonneries, boulangeries qui ont drôlement bien tiré leur épingle du jeu. Des supermarchés et dépanneurs aussi. Et bien d'autres. Parce qu'ils ont fait un effort de renouvellement, d'écoute des besoins de leurs clients. Parce qu'ils étaient professionnels, qu'ils en ont fait davantage.

Steinberg et Provigo en ouvrant le Marché du Jour et Maxi ont consulté leurs futurs clients comme jamais auparavant, découvrant soudain leur existence comme consommateurs! Même si des Cooprix ont failli, ils n'en auront pas moins réussi une certaine oeuvre d'éducation, à cause peut-être de leur parti pris pour les consommateurs.

Le monde de l'alimentation et de la distribution reste encore un milieu de gens d'affaires. Feront-ils un jour une place aux consommatrices et aux consommateurs au sein de leurs conseils d'administration?...



Monopoly célèbre ses 50 ans

◆ Croiriez-vous que le Monopoly fête cette année ses 50 ans? Ce grand classique de Parker Brothers fut le déclencheur de toute une série de jeux de sociétés que partagent petits et grands en tout temps.

par Robert FLEURY

"C'est notre plus gros succès: un quart de million de jeux par an", explique M. Gaston Legris, directeur des ventes. On va d'ailleurs lancer une grosse campagne publicitaire sur le sujet. Et réintroduire des jeux pour collectionneurs, avec pièces de bois véritables, comme ces maisons et motels bien connus. Le prix de vente des jeux doublera, triplera, mais on est déjà assuré de les vendre.

Vous vous souvenez de Boardwalk? Eh bien... Avancez sur Boardwalk est un nouveau jeu qui s'en inspire et que vous retrouverez sur les tablettes des magasins pour Noël prochain. Et ça se joue très vite.

"La force du Monopoly, c'est la combinaison jeu, chance et stratégie", dit M. Legris de Parker. Si vous souhaitez retrouver ces pièces originales d'un vieux Monopoly perdu dans la nuit des temps, pour \$45 vous pourrez satisfaire à votre désir de nostalgie pour un jeu de prestige.

Cette édition de luxe vient tout



Pour fêter les 50 ans du Monopoly, Parker Bros met sur le marché des numéros hors série comme ils apparaissent à l'époque. Avec de véritables maisons en bois. \$45 environ, nous dit Gaston Legris.

juste de sortir de la chaîne d'assemblage de Parker Brothers au Massachusetts pendant que cadres et employés entonnaient "Happy Birthday" en chœur. Cette édition se vendra \$35 US outre frontière.

"On ne se lassera jamais de cette chance que l'on a, par jeu,

de devenir riche. Le Monopoly symbolise en effet la chance donnée au pauvre de devenir riche", explique M. Richard Stearns, président de la société. Mais ses détracteurs lui reprochent justement de véhiculer des valeurs de la société capitaliste américaine. Ce qui n'empêche nul-

lement son succès, ni d'avoir éclipsé tous ses concurrents qui prétendaient éduquer davantage les consommateurs. Ainsi l'URSS, Cuba et la Chine envoient-ils "directement en prison" les joueurs pris en flagrant délit de possession de ce jeu décadent. Et ce n'est pas un jeu...

Guinness rapporte que le record de durée d'une partie de Monopoly est de 16 jours dans un ascenseur de service et de 99 jours dans une baignoire. A Florissant, au Missouri, des joueurs prétendent détenir le record de la partie la plus longue avec 1.416 heures. Qui dit mieux!

Durant la Seconde Guerre mondiale, on a même utilisé des boîtes de Monopoly pour faire passer des cartes, des faux papiers et des messages codés aux Britanniques de guerre. Les Britanniques avaient inventé cette supercherie.

Durant les années noires de la grande dépression économique, les Américains découvrirent ce jeu, inventé quelques années plus tôt par Charles Darrow: il leur permettait de devenir de grands manitous couverts de monnaie de singe!

Charles Darrow était un ingénieur en chauffage en chômage lorsqu'il inventa ce jeu, en 1933. Le nom des rues et places qu'il utilisait étaient ceux d'Atlantic City où il passait ses vacances.

Curieusement, en 1936, un mémo de Charles Darrow laissait entendre qu'il souhaitait arrêter la production du jeu, car il appréhendait une chute des ventes. C'est le contraire qui se produisit. Le Monopoly s'est vendu à 90 millions d'exemplaires, dans 19 langues dont le braille et le catalan!

DES CONTENANTS DE PLASTIQUE pour les p'tites gâteries!



Texture plus crémeuse que jamais!



En réponse à la demande générale, Laura Secord adopte les contenants de plastique pour ses poudings et yogourts. Des contenants plus faciles à ouvrir, plus sécuritaires pour les enfants.

Maintenant, les poudings et yogourts Laura Secord sont plus onctueux, plus crémeux. Plus que jamais, ce sont de véritables p'tites gâteries qui régaleront toute la famille.

Toujours aussi pratiques, les mini-desserts Laura Secord n'exigent pas de réfrigération et se retrouvent côté à côté sur les tablettes de votre épicerie.

LAISSEZ-VOUS GÂTER!

Les poudings et les yogourts Laura Secord, toujours de bonnes p'tites gâteries!

25¢ Laura Secord **25¢**

Économisez 25¢ lors de votre prochain achat de poudings ou de yogourts Laura Secord.

AVIS AU DÉTAILLANT: Nous vous remboursons la valeur nominale de ce bon plus les frais de manutention habituels à la condition que vous acceptiez ce bon de votre client à l'achat du produit spécifique. Une demande de remboursement pour toute autre raison pourrait constituer une fraude. Des factures prouvant l'achat d'une quantité de marchandise suffisante pour couvrir tous les bons à rembourser devront être montrés sur demande. À défaut de cette preuve, nous nous réservons le droit d'annuler les bons. Les bons ne seront pas remboursés et seront considérés nuls s'ils sont présentés par l'entremise de personnes qui ne sont pas des distributeurs au détail de nos produits, sauf dans le cas où nous les y avons autorisées. Une fois qu'il a été soumis pour remboursement, ce bon devient notre propriété. Valeur au comptant 1/10¢. Pour remboursement, postez à: Catehli B.P. 3000, Saint-John, Nouveau Brunswick, E2L 4L3. Un seul bon par achat. Sans limite de temps.

BON DE MAGASIN

1088971d



Jeux de société
Bouts de Choux, Calinours, Ronald McDonald et cie deviennent le théâtre de jeux de société pour enfants de la part de fabricants comme Parker Bros.

Enfin!
L'appareil photo que je cherchais...
Parce que...

NOUVEAU!
LE SOLEX
TOUS LES MATINS
MÊME LE DIMANCHE

abonnement:
647-3333

VILLE SAINT-JEAN-CHRYSOStOME
AVIS AUX CONTRIBUTABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITE

AVIS PUBLIC

est par les présentes donné par le soussigné, trésorier de la susdite municipalité, que suivant les propriétaires inscrits au rôle d'évaluation à l'égard d'un immeuble imposable situé dans les limites de la Ville; le rôle général et spécial de perception est complété et déposé à mon bureau où tout intéressé peut en prendre connaissance au 1005, rue de l'Hôtel de Ville, Saint-Jean-Christosotome entre 9:00 hres et 12:00 hres et entre 13:00 hres et 16:30 hres.

Qu'il sera procédé à l'envoi des comptes de taxes dans le délai imparti.

Donné à Saint-Jean-Christosotome, ce 13e jour du mois de février 1985.

Le Trésorier de la Ville
JACQUES LEBLANC, c.g.a.

AVIS

AVIS est par les présentes donné que TRANSPORT M. LANDRY INC., corporation légalement constituée, ayant son siège social à Maria, comté de Bonaventure, s'adressera à la Commission des Transports du Québec, aux fins de demander le renouvellement du permis spécial suivant:

TRANSPORT SAISONNIER
CATÉGORIE: Économique

SERVICE: Transport des travailleurs (bûcherons, planteurs d'arbres, opérateurs et journaliers), à partir de Bonaventure, St-Siméon, Caplan, New Richmond, Cascapédia, Maria, Carleton, St-Omer, Nouvelle et Escuminae, sur une distance de 160.93 à 240.40 kilomètres par jour, aller et retour, située dans le bois au nord de ces dites municipalités, pour le compte du ministère de l'Énergie et des Ressources, C.I.P. et Syndicat des travaux forestiers, comprenant la sylviculture, plantation des arbres et opérations forestières.

Toute personne intéressée pourra introduire une opposition ou une intervention dans les cinq (5) jours qui suivront la deuxième publication dans les journaux, en s'adressant à Commission des Transports du Québec, 585, boulevard Charest Est, Québec G1K 7W5.

LEMIEUX ROUTHIER GAGNON
BEAUPRÉ & ASS.
Proc. de la demanderesse

LIQUIDATION
Appel d'offres

Vente d'un immeuble

Montant exigé en espèces: 5% du prix d'achat

Joseph Walsh Ltée, Encanteurs de Montréal, recevra jusqu'à 15:00 heures, le vendredi 8 mars 1985, des soumissions pour l'achat du terrain et de l'édifice ci-après décrits:

15, rue Simard, St-Romuald, comté Lévis, province de Québec.

La superficie du terrain est de 126.376 pieds carrés et celle de l'édifice érigé y est de 71.500 pieds carrés. Ample espace de stationnement. L'immeuble convient pour une usine, une manufacture ou un entrepôt avec bureaux. Rampes de chargement par camions et remorques, systèmes de gicleurs d'eau et d'alarmes, chauffage radiant électrique, système vapeur de capacité de pression de cent (100) livres. Entrées électriques 550-220-110 à trois (3) phases. Construction d'acier, brique et béton; un étage; bureaux à la mezzanine. L'édifice a été complété en 1972.

Evaluation municipale: terrain: \$62,400.00
édifice: \$1,177,100.00
Total: \$1,239,500.00

L'immeuble peut être visité les 12 et 13 février et les 19 et 20 février de 10:00 à 15:00 heures.

La brochure d'information contenant tous les documents nécessaires aux soumissions cachetées est disponible aux bureaux des notaires Côté, Tasche, reau, Wright, Robitaille, Centre Bois-Fontaine, 880, ch. Ste-Foy, suite 750, Québec ou au 4770, av. Kent, suite 315, Montréal, du lundi au vendredi, 9h30 à 16h30.

Nous ne nous engageons pas à accepter ni la plus élevée, ni aucune des soumissions.



Bout de Chou va à l'école.



Bout de Chou en tenue d'équitation. Les chevaux aussi se vendent.

Le phénomène Bout de Chou dépasse Coleco

♦ TORONTO — Des petits Bouts de Choux, il y en avait partout. La veille, on a réuni des milliers d'enfants et de parents pour amasser des fonds pour un hôpital pour enfants de Toronto. Condition: venir avec leurs Bouts de Choux! En parcourant les stands de la foire du jouet, les dérivés des Bouts de Choux sont omniprésents, on n'a pas fini d'en voir de toutes les couleurs!

par Robert FLEURY
envoyé spécial du Soleil

"Nous savions que nous remporterions un certain succès mais jamais à ce point-là. C'est un phénomène qui nous dépasse", explique Johanne Moreau de Coleco. "Écoutez, c'est un jouet, rien d'autre!"

On a vendu deux millions de ces poupées en 1984. Si on avait pu en produire davantage, on l'aurait fait. "Ce n'est pas vrai que nous avons limité la quantité pour créer une rareté et ainsi augmenter les prix", répond-elle à une observation du SOLEIL. "Nous ne pouvions en produire plus."

Les ouvrières travaillaient à plein régime. C'est un travail fait à la main. D'où le coût plus élevé pour une poupée qui ne fait pourtant rien d'autre qu'être un bébé, et pas nécessairement beau pour autant!

"Mais ça ressemble à un vrai bébé, qui se tient tout mou comme un bébé, et c'est ça que les enfants veulent, les garçons comme les filles", souligne Mme Moreau.

Barbie a 25 ans. Une image sexiste, stéréotypée, dépassée. Coleco est sûr d'avoir mis dans le mille avec ses Bouts de Choux: le phénomène est là pour durer. On balade du revers de la main la remarque d'observateurs qui soulignent que tout ça sera bientôt du passé.

"Jamais de la vie, ça ne fait que commencer. Les enfants en ont une, puis deux, puis trois... Les adultes aussi les collectionnent car elles

sont toutes uniques", explique le porte-parole de Coleco.

Rumeur

"Et le certificat de décès que vous êtes censé envoyer lorsqu'une poupée est soumise pour réparation?" — "Mais c'est faux! Je ne sais pas qui a lancé la rumeur. Voyons donc, pensez-vous qu'on a du temps à perdre en niaiseries pareilles! Nous avons demandé aux associations de consommateurs qui nous ont fait part de ces remarques de nous fournir une copie d'un tel certificat... et nous attendons toujours! Je ne sais pas si c'est une farce mais...", nous répond-on, furieux.

Mais qui donc a lancé la rumeur? Des concurrents envieux?...

Encore et encore...

Car le phénomène est loin d'être terminé. En compagnie de la représentante de Coleco, j'ai pu avoir un avant-goût de ce qu'on trouvera sur les tablettes l'automne prochain. Des Bouts de Choux qui vont à l'école, qui s'amuse dans leur parc, qui sont habillés pour la nuit, en costumes traditionnels de leur pays, qui font de l'équitation, des Bouts de Choux jumeaux ou jumelles, qui percent leur première dent, qui ont de nouvelles coiffures, un sac à dos, un manteau de fourrure d'un nouveau style, etc. On n'a pas fini d'en voir et Barbie et sa panoplie n'ont qu'à bien se tenir car d'autres fabricants ont acheté aussi les droits de reproduction d'accessoires identifiés aux Bouts de Choux, qu'il s'agisse de casse-tête, livres, de jeux de société de Parker, etc.

Si la guerre des étoiles a inspiré les fabricants ces dernières années, les Bouts de Choux en font tout autant. D'autres fabricants n'hésitent d'ailleurs pas à s'inspirer de ce phénomène pour introduire qui ses Pitous Piteux comme Irwin, qui ses Hugga Bunch, ses Calinours (et leurs cousins)... et bon nombre de ces toutous ont bien sûr une moue

bien sympathique et sont "câlinales", adoptables. Comme si on redécouvrait tout à coup la tendresse.

Coleco n'aime pas les imitateurs de Bouts de Choux importés d'ailleurs qui seront poursuivis en justice en vertu de la loi sur les marques de commerce. "Les enfants ne

s'y trompent pas", observe-t-on. On ne peut pas leur passer n'importe quoi.

Il y a deux ou trois ans, Xavier Roberts, un jeune sculpteur de Cleveland en Georgie, concevait ses premiers Bouts de Choux qu'il vendait à Coleco. Aujourd'hui, il a

conservé le privilège d'en produire encore à petite échelle, hors série, qu'il vend lui-même pour des collectionneurs. Coleco possède 15 lignes "d'assemblage" de poupées qui produisaient 1,000 poupées par heure, parfois pendant 24 heures d'affilée. Et c'était encore insuffisant.

Aux usines montréalaises, on se contente de les habiller et de les emballer. 750 employés qui partagent leur temps entre les pataugeuses, ordinateurs et jeux vidéo.

Le siège social de Coleco est à Hartford au Connecticut.

La meilleure place en ville

2, rue Saint-Jean (angle Salaberry) 524-8431

FOUR MICRO-ONDES

ACHETEZ MAINTENANT ET
PAYEZ à L'ÉTÉ

Panasonic SANYO

A chaque achat d'un four à micro-ondes Panasonic ou Sanyo

GRATUITS:

- 1 COURS DE CUISSON
- 1 SUCCULENT JAMBON LAFLEUR

Nous avons des FOURS A MICRO-ONDES à partir de

399\$

jusqu'à 1195\$

...pour le summum de la qualité à prix imbattables!



Tiens, bébé Bout de Chou vient de percer une dent!



Bout de Chou a un frère jumeau... ou une soeur jumelle cette année!

Le Québec s'ouvre aux médecines douces

♦ MONTREAL — L'heure des médecines douces est-elle venue au Québec? Assurément, s'il faut en croire le ministre des Communautés culturelles, M. Gérard Godin, qui espère que le gouvernement se réveille et ouvre la porte à ces disciplines, déjà assez bien implantées dans le reste de l'Amérique.

par Paul ROUX
envoyé spécial du Soleil

Prenant la parole lors de l'ouverture du Symposium sur les médecines et thérapies naturelles tenues à Montréal en fin de semaine, M. Godin a surpris et séduit son auditoire en affirmant qu'il était nécessaire que toutes les médecines

trouvent leur place chez nous. "La santé publique ne s'en portera que mieux", a-t-il soutenu.

"Votre meilleur allié, a aussi déclaré le ministre à la centaine de thérapeutes réunis à cette occasion, c'est la spirale des coûts de la médecine officielle. Le gouvernement est sur le point de devoir y mettre un frein. Et une des solutions, ce sont les médecines douces."

Après cette ouverture enflammée cependant, le ton est resté à la prudence, du moins du côté gouvernemental. Le ministre des Affaires sociales avait bien délégué un représentant, mais à titre d'observateur seulement. L'Office des professions et le ministère de la

Santé et du Bien-être avaient adopté la même discrétion. C'est donc entre eux que les thérapeutes parallèles ont continué à discuter de l'avenir de leurs disciplines.

Légalité et enseignement

Sur le plan juridique, la reconnaissance des médecines douces n'est guère avancée. Seule la Corporation des chiropraticiens est reconnue officiellement. L'acupuncture sera sans doute la prochaine discipline à jouir d'un statut professionnel. Mais la cause piétine devant l'Office des professions, qui cherche un difficile terrain d'entente entre les diverses organisations rivales d'acupuncteurs et la Corporation des médecins.

Les autres disciplines ne bénéficient d'aucun statut officiel, mais jouissent dans les faits d'une tolérance, plus ou moins grande selon les cas. Dans ce contexte anarchique, les thérapeutes parallèles se partagent en deux camps. Le premier de l'Office des professions; le second, ceux qui, satisfaits de la situation actuelle, ne semblent pas trop souhaiter qu'on vienne mettre le nez dans leurs affaires.

La situation est tout aussi confuse sur le plan pédagogique. Encore ici, les chiropraticiens font bande à part. Leur formation est reconnue, mais elle est dispensée uniquement en dehors du Québec. Le ministère



Les représentants des différentes thérapies naturelles ont discuté de l'avenir de leurs disciplines au Québec.

de l'Éducation accorde toutefois des bourses à ceux qui veulent aller étudier la chiropratique à Toronto ou aux États-Unis.

Pour les autres disciplines, la formation est donnée par des organismes privés en dehors de toute reconnaissance du ministère de l'Éducation. Par conséquent, ni bourses ni subventions ne sont accordées.

Cette fois encore, il n'y a pas d'unanimité au sein des disciplines parallèles. Certains groupes, les phytothérapeutes notamment, cherchent à faire reconnaître leur enseignement auprès du ministère, alléguant que les ressources privées sont insuffisantes pour assurer une formation de qualité optimale. D'autres, comme les naturopathes, préfèrent ne compter que sur leurs propres moyens.

Et les usagers?

Pour la représentante de l'Association québécoise de promotion de la santé, Marie-Andrée L'Hérault, la situation actuelle constitue un fouillis dans lequel le consommateur de soins de santé a de la difficulté à se retrouver.

En tant que représentante de l'AQPS, elle a exprimé un préjugé favorable aux médecines naturelles, mais non inconditionnel. "Les usagers, a-t-elle expliqué, ont le droit de choisir leurs médecines ou leurs praticiens, mais les soins qu'ils reçoivent doivent être de qualité, quelle que soit la discipline choisie."

C'est pourquoi, elle s'est dit en faveur d'une législation dans ces domaines, "même si certains groupes n'aimeraient pas être contrôlés". "Nous devons être protégés contre les charlatans", a-t-elle af-

firmé, précisant que ces derniers ne se trouvaient pas seulement du côté des médecines douces, comme l'avait montré la découverte récente de quelque 10,000 faux médecins aux États-Unis.

Marie-Andrée L'Hérault a aussi expliqué que les usagers n'avaient cure des batailles entre différentes écoles de thérapies naturelles, de même qu'entre thérapeutes parallèles et médecins. "A l'AQPS, a-t-elle précisé, nous ne sommes pas en désaccord avec les médecins qui intègrent les médecines naturelles à leur pratique. Nous sommes en faveur de la multidisciplinarité, à condition qu'elle ne soit pas entièrement dominée par la Corporation des médecins."

"Pour nous, a-t-elle conclu, l'important, c'est que les gens se retrouvent plus en santé et non plus malades."



Marie-Andrée L'Hérault, représentante de l'AQPS, et Kurt Barnes, président du Symposium: "Quelle que soit la médecine choisie, elle doit être de qualité".

Anticorps inhabituel trouvé chez des enfants autistes

♦ SAN FRANCISCO (AFP)—La découverte d'un anticorps inhabituel chez des enfants autistes pourrait aider à expliquer la cause de cette maladie qui atteint un enfant sur 3,000, révèle une étude de deux chercheurs de l'université de Stanford, en Californie.

Les docteurs Richard Todd et Roland Ciaranello, dans la dernière publication de l'Académie nationale des sciences, affirment avoir découvert un anticorps qui empêcherait, chez de nombreux petits autistes, l'arrivée de messages au cerveau.

amenant au cerveau de la sérotonine, qui influe sur certaines fonctions telles que le sommeil, l'appétit et la pression artérielle.

Les chercheurs ajoutent qu'ils ont découvert cet anticorps dans le sang et la moelle épinière d'environ un tiers des enfants autistes qu'ils ont examinés. Cet anticorps était en revanche absent aussi bien chez les enfants normaux que retardés mentalement.

Les enfants autistes vivent dans l'impossibilité de lier contact avec d'autres personnes et moins d'un quart seulement sont sensibles à une thé-

rapie. L'anticorps, précisent-ils, attaque les voies

SUPER-SPECIAL ACCORD EX 85

Rég. 14 595\$

RABAIS SUR PLACE

ee auto inc. HONDA



Ne manquez pas de voir notre vaste choix de Honda usagées 1983-84, actuellement en salle de montre et disponibles à très bons prix, avec une bonne garantie.

40, ROUTE KENNEDY, LEVIS - 833-2135

Pantorama

TOUTE NOTRE COLLECTION DE VELOURS COTEES \$10⁰⁰
(de rabais du prix régulier)

HAUTS D'AUTOMNE ET D'HIVER
BLOUSES
CHEMISES
CHANDAILS
50% DE RABAIS
(du prix régulier)

JORDACHE JEANS \$10⁰⁰
(du rabais du prix régulier)

GALERIES DE LA CAPITALE
GALERIES CHARLESBOURG
GALERIES CHAGNON
MAIL CENTRE-VILLE

GALERIES CANARDIERE
PLACE QUEBEC
PLACE STE-FOY
PLACE FLEUR DE LYS

Valide jusqu'au 16 février 1985.



Un délice de Blue Water...
le poisson "Recette légère"

Moins de pâte.
Moins d'huile.
Et 25¢ en moins.

De tendres et savoureux filets de poisson apprêtés dans un enrobage à la Tempura croustillant, doré, et délicatement épicé à l'orientale. C'est délicieux, nutritif et très léger. Moins de pâte, moins d'huile... voilà le secret! Le poisson "Recette légère"™ de Blue Water est aussi offert dans un emballage familial de 12 portions. Profitez de cette offre et régalez-vous.

En 3 variétés: sole, aiglefin et goberge.

Bon valable dans les magasins.

25¢ de rabais

Le poisson "Recette légère"™

NC LTB 0285 062-000

AXEP



SOUPE TOMATES OU LÉGUMES CAMPBELL 284 ML
3/1,00\$

LÉGUMES DEL MONTE
HARICOTS VERTS OU JAUNES ENTIERS, COUPÉS OU ASS. POIS ET CAROTTES OU POIS VERTS SUCRÉS 398 ML



BEURRE D'ARACHIDES CRÉMEUX OU CROQUANT YORK 750 G
2,69\$



ORANGES PRODUIT DU MAROC GROSSEUR 100 CHACUNE
15¢

RUTABAGAS CANADA NO 1 PRODUIT DU QUÉBEC
14¢/lb
31¢/kg



ÉPAULE DE PORC FRAIS
98¢/lb
2,16\$/kg

SOC DE PORC FRAIS
1,18\$/lb
2,60\$/kg



JUS DE TOMATES DE FANTAISIE, BRIGHT 540 ML
2/83¢



THÉ SALADA PRIOR PARK 100 SACHETS
2,09\$

DES GENS ACCUEILLANTS

PAIX EN VIGUEUR JUSQU'AU 16 FÉVRIER 1985. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS, TANT QU'IL Y-EN AURA. PAS DE VENTE AUX MARCHANDS. LES ILLUSTRATIONS DE CETTE PAGE NE SERVENT QU'À IDENTIFIER LA MARQUE DES PRODUITS ANNONCÉS. LE TEXTE PRÉVAUT EN TOUTES OCCASIONS.

 <p>JAMBON FUMÉ DANS L'ÉPAULE ROYAL 1,28\$/lb 2,82\$/kg</p>	 <p>PUFF-O-FRUIT BLEUETS, FRAISES, OU FRAMBOISES YACHON BOÎTE FAMILIALE 1,69\$</p>	 <p>POMMES ROUGES DÉLICIEUSES CANADA DE FANTAISIE PRODUIT DES É.-UNIS GROSSEUR 125 49¢/lb 1,08\$/kg</p>
<p>GIGOT D'AGNEAU SURGÉLÉ NOUV.-ZÉL. 1,98\$/lb 4,36\$/kg</p>	<p>PÂTE DE FOIE ORDINAIRE OU À L'AIL TAILLEFER 1,68\$/lb 3,70\$/kg</p>	<p>BROCOLI PRODUIT DES ÉTATS-UNIS GROSSEUR 14 1,09\$</p>
<p>SAUCISSES PORC & BOEUF DÉCONGÉLÉES ROYAL 1,68\$/lb 3,70\$/kg</p>	<p>SIMILI POULET TRANCHÉ TAILLEFER 1,68\$/lb 3,70\$/kg</p>	<p>POIRES CRASSANE CANADA DE FANTAISIE PRODUIT IMPORTÉ 69¢/lb 1,52\$/kg</p>
<p>PEPPERONI TRANCHÉ ROYAL 2,28\$/lb 5,02\$/kg</p>	<p>SALADE DE CHOU TAILLEFER 500 G 1,48\$</p>	<p>FRIANDISES ASSORTIES HERSHEY 2 TAB. GÉANTES DE 200 G 1,49\$</p>
<p>JARRÉ DE PORC DÉCONGÉLÉ 78¢/lb 1,72\$/kg</p>	<p>SAUCISSES FUMÉES ORDINAIRES OU TOUT BOEUF HYGRADE 450 G 1,88\$</p>	<p>PAPIER HYGIÉNIQUE BLANC CASHMERE 4 ROULEAUX 95¢</p>
<p>FROMAGE BRIE DE VAUDREUIL AGROPUR 4,78\$/lb 10,54\$/kg</p>	<p>BOLOGNE TRANCHÉ ORD. OU CIRÉ HYGRADE 1,48\$/lb 3,26\$/kg</p>	<p>FROMAGE BLANC OU JAUNE MEULDOR 425 G 2,79\$</p>
<p>FROMAGE D'OKA 5,28\$/lb 11,64\$/kg</p>	<p>BOEUF FUMÉ HYGRADE 4 X 50 G 2,88\$</p>	<p>JUS D'ORANGE & PULPE SURGÉLÉ MINUTE MAID 355 ML 1,39\$</p>
<p>FILET D'AIGLEFIN SURGÉLÉ 2,78\$/lb 6,13\$/kg</p>	<p>NECTAR DE PRUNEAUX WELCH'S 682 ML 1,39\$</p>	<p>JUS D'ORANGE MINUTE MAID 355 ML 1,59\$</p>
<p>CROQUETTES DE POULET PANNEES, SURG. ALIMENT LOUIS 1,78\$/lb 3,92\$/kg</p>	<p>BOISSON OVALTINE SAVEUR NATURELLE 400 G 2,19\$</p>	<p>MINI PIZZA GUSTO 335 G 2,69\$</p>
<p>PÂTE DE VIANDE OU PÂTE AU POULET EN CROÛTE BILOPAGE 300 G 2,68\$</p>	<p>FROMAGE VELVEETA DE KRAFT 1 KG 6,29\$</p>	<p>MARGARINE FLEISHMANN'S 227 G 2/1,39\$</p>
<p>FÈVES AU LARD GAILLARDON EN VRAC 1,28\$/lb 2,82\$/kg</p>	<p>BISCUITS DUNCAN HINES 350 G 1,69\$</p>	<p>SAUMON KETA TEA ROSE 220 G 1,39\$</p>
<p>PÂTE AU SAUMON SURGÉLÉ BILOPAGE 450 G 2,98\$</p>	<p>FROMAGE À TARTINER CHED'ART DE LACTANTIA 500 G 2,89\$</p>	<p>PÂTE DE TOMATES CATTELLI 13 OZ 99¢</p>
	<p>TARTES SURGÉLÉES POMMES NATURELLES OU ÉMIETTÉES MRS SMITH'S 580 G 2,29\$</p>	<p>RIZ À GRAINS LONGS UNCLE BEN 450 G 1,29\$</p>
		<p>CHOCOLAT SEMI-SUCRÉ CHIPITS 175 G 1,19\$</p>
		<p>ANTISUDORIFIQUE SOFT'N DRI 60 G 2,49\$</p>
		<p>MOUCHOIRS DE PAPIER ROYALE BOÎTE DE 100 99¢</p>
		<p>RASOIRS JETABLES GILLETTE EMB. DE 4 89¢</p>
		<p>TAMPONS SAPONIFIÉS 50 S FMB. DE 10 79¢</p>

Un véhicule utilitaire qui est robuste et de belle qualité

Le 4Runner est le nouveau venu de Toyota lui permettant de compléter sa gamme de quatre roues motrices. Basé sur le pick-up X-Tra Cab, lancé en 1984, le 4Runner devrait attirer les amateurs de quatre roues motrices qui ne désirent pas acheter un Land Cruiser à cause du moteur diesel.

Comme d'habitude, la qualité de la finition et de l'assemblage de ce Toyota est excellente autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ainsi, le plancher du volumineux espace à bagages est recouvert de tapis. De plus, on y trouve un arceau de sécurité juste derrière le siège arrière.

À l'avant, l'aisance de l'accès dépend de la taille des personnes: plus elle est grande plus c'est facile. Les sièges, issus de la lignée de ceux de la Supra, s'avèrent réellement confortables, grâce entre autres aux nombreux ajustements. La visibilité

excellente vers l'avant souffre d'une déficience de 3/4 arrière où les piliers du toit créent un important angle mort. On ne peut accéder aux places arrière que par le côté droit et avec quelques acrobaties savamment exécutées. Une fois installé l'espace pour la tête et les jambes conviendra à la très grande majorité des usagers.

Toyota a aménagé l'intérieur de brillante façon avec plusieurs espaces de rangement, le chauffage réglable par et pour les passagers arrière, une seconde poignée pour permettre aux occupants arrière d'ouvrir la portière de droite, un éclairage très efficace, etc. On retrouve rarement un aménagement semblable sur un véhicule de ce genre qui, de surcroît, en est à sa première année sur le marché.

Le moteur 2.4 litres à injection démarre sans problème et dé-

veloppe beaucoup de couple et de puissance à tous les régimes. En fait, il est difficile de maîtriser son enthousiasme au volant de ce petit bolide puisque les accélérations sont tout simplement étourdissantes. Il est facile d'amincir la semelle des pneus lors des départs. On ne peut reprocher quoique ce soit à la transmission manuelle à cinq vitesses, tandis que le boîtier de transfert constitue un modèle du genre tant il est facile à manoeuvrer.

La direction ternit un bilan qui jusqu'ici s'avérait pratiquement sans tache. Bien qu'elle soit assistée, elle est lourde et lente: il faut la ramener si on ne veut pas s'enrouler autour du premier poteau rencontré. Soulignons que le rayon de braquage est bon pour ce genre de véhicule. Les freins effectuent puissamment leur travail sans ma-

nifester de tendance à bloquer les roues arrière prématurément.

On peut qualifier la portée du 4Runner de ferme mais confortable. Sa fermeté se transforme en rudesse sur certains pavés inégaux, tandis que sur belle route, elle devient assez douce. La tenue de route est bonne pour un quatre roues motrices.

Le 4Runner est une belle réussite, tant au niveau des performances que de la construction. Le souci du détail de Toyota se retrouve dans cette nouvelle création qui saura satisfaire les acheteurs de véhicules utilitaires robustes.

photos R. Marcoux

Pour

- assemblage et finition
- puissance du moteur
- freins bien équilibrés
- aménagement intérieur
- boîtier de transfert
- sièges avant confortables

Contre

- direction lente et lourde
- accès à l'arrière
- visibilité de 3/4 arrière
- sensible aux vents latéraux

Fiche technique

Prix de base: \$15,458 (jan. 1985)
 Prix de la voiture essayée:
 \$17,085 (transport & préparation en sus)
 Longueur: 443.5 cm
 Largeur: 169.0 cm
 Poids: 1,547 kg
 Moteur: 2.4 litres
 116 CV à 4,800 tours / min.
 Transmission: Manuelle
 5 vitesses
 Consommation
 durant l'essai: 12 litres / 100 km
 24 mi / gal.
 Nombre de concessionnaires:
 Au Québec: 58
 Au Canada: 209
 * Notre voiture d'essai était une gracieuseté de SAINTE-FOY TOYOTA INC.

Essai de la Toyota 4Runner 85

par l'Automobile & Touring Club du Québec
 (collaboration spéciale)



Toyota a aménagé l'intérieur de brillante façon et les sièges sont confortables.



L'espace à bagages est volumineux et on trouve un arceau de sécurité juste derrière le siège arrière.



La qualité de la finition et de l'assemblage de ce Toyota est excellente tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

LA GUERRE AUX PRIX ÉLEVÉS VENTE

Tout article en magasin à prix réduit



Cherchez LA PATTE D'OURS pour trouver L'AUBAINE



rabais jus 50%

sur toute cartouche de jeu vidéo

Dans tous nos magasins Toyville, les cartouches sont à prix réduits. Profitez-en, faites en réserve!

9.49 COUR. \$10.59

rabais 10%

Pampers - La marque de couches de bébé de toute confiance. 40 Premiers Pas Plus, 48 Premiers Pas ou 60 De Jour.

rabais \$5

Casse-tête variés pour enfants de 1 à 4 ans. Boutons en plastique.

6.99 COUR. \$11.99

LEGOLAND

rabais 50%

Ensembles Legoland pour amuser les enfants de 2 à 6 ans pendant des heures.

4.50 COUR. \$9.99



rabais 50%

Figurines A-Team 6" variées. "Soldats de fortune" tout articulés. Faites en réserve!

2.49 COUR. \$4.99

Strolee

Poussette à plate-forme avec siège 3 positions et roues pivotantes.

32.99 COUR. \$54.99

rabais 40%



Nos spéciaux sont garantis être moins chers qu'ailleurs

Si dans les 7 jours, le même article est annoncé à meilleur compte ailleurs, apportez-nous votre preuve d'achat de Toyville et l'annonce du concurrent. Nous vous rembourserons la différence.

LA VENTE PREND FIN LE 23 FÉVRIER 1985 (tant qu'il y a du stock)

toyville

TOUS LES JOUETS DONT ON PEUT RÊVER

1555, boul. Le Corbusier, Laval

4625, boul. Jean-Talon est., St-Leonard

345, boul. Taschereau, Greenfield Park

3399, boul. des Sources, Dollard-des-Ormeaux

2700, boul. Laurier, Ste Foy, Québec

VISA

MasterCard

L'utilisateur de petite auto débourse plus

Le coût d'utilisation de la grosse voiture baisse



Le propriétaire d'une grosse voiture peut tirer un bon prix de revente.

◆ Depuis mars 1984, il en coûte 4 pour 100 de plus pour utiliser une automobile de petit modèle, alors que les propriétaires de voitures de plus grande taille déboursent 3 pour 100 de moins.

par Jacques DALLAIRE

Voilà ce que révèle une révision des coûts d'utilisation d'une automobile effectuée par le Club automobile du Québec en janvier dernier et qui vient d'être rendu public à Québec.

Cette différence, explique le club, est principalement due à la dépréciation des véhicules qui a beaucoup changé depuis mars dernier.

La dépréciation calculée selon la valeur de remplacement des véhicules démontre en effet une baisse marquée depuis mars 1984, et ce, malgré l'augmentation du prix des voitures neuves.

Le marché de la voiture usagée est devenu particulièrement populaire et on accorde ainsi un meilleur prix pour les voitures d'échange lors de l'achat d'un véhicule neuf.

Ceci est particulièrement vrai, note le club, pour les voitures de catégories supérieures, modèles vers lesquels semble se tourner le choix des consommateurs.

Le même phénomène de dépréciation se présente pour les véhicules de plus petite taille, mais il n'est vraisemblablement pas assez fort, démontre la révision faite par le club, pour contrer l'augmentation des prix de l'essence, de l'entretien, des pneus et des frais d'im-

matriculation qu'ont subie les automobilistes québécois depuis mars dernier.

En fait, a expliqué au SOLEIL un porte-parole du Club automobile, la demande pour les véhicules usagés reste élevée pour tous les modèles.

Cependant, les consommateurs recherchent de plus en plus des modèles de véhicules intermédiaires ou standards qui ont encore une bonne valeur, comme les modèles d'année 1982.

Les propriétaires de ces véhicules peuvent en tirer un très bon prix en les revendant eux-mêmes ou lors de

l'échange à l'achat d'un véhicule neuf.

Le parc de voitures usagées au Québec est toutefois constitué majoritairement de modèles de véhicules plus petits achetés au tournant des années 1980, alors que les prix de l'essence et les taux d'intérêts étaient à la hausse.

Aujourd'hui, les consommateurs recherchent particulièrement des modèles intermédiaires, dont l'entretien et l'utilisation entraînent des coûts raisonnables, mais aussi parce que ces modèles leurs assurent plus de sécurité.



La dépréciation des petites voitures a beaucoup changé depuis l'an dernier.

Si vous roulez annuellement	Sous-Compacte		Compactes		Intermédiaires		Standard	
	Coût total	Coût par km	Coût total	Coût par km	Coût total	Coût par km	Coût total	Coût par km
15 000 kilomètres	4097\$	27,3¢	4952\$	33,0¢	5260\$	35,1¢	6014\$	40,1¢
22 500 kilomètres	4769\$	21,2¢	5728\$	25,5¢	6112\$	27,2¢	6983\$	31,0¢
30 000 kilomètres	5441\$	18,1¢	6504\$	21,7¢	6965\$	23,2¢	7952\$	26,5¢
Variation moyenne depuis mars 1984	+ 6,0%		+ 2,2%		- 3,6%		- 2,2%	

Cours de conduite sur glace

◆ Dans le cadre du Carnaval de Québec, le Club automobile invite la population à suivre son cours de conduite sur glace.

Cette activité, débutée lundi, se poursuit jusqu'à vendredi. Ce cours, d'une durée de quatre

heures, comprend d'abord un volet théorique qui sera donné dans les locaux du club et se poursuivra par la suite au Vieux-Port de Québec.

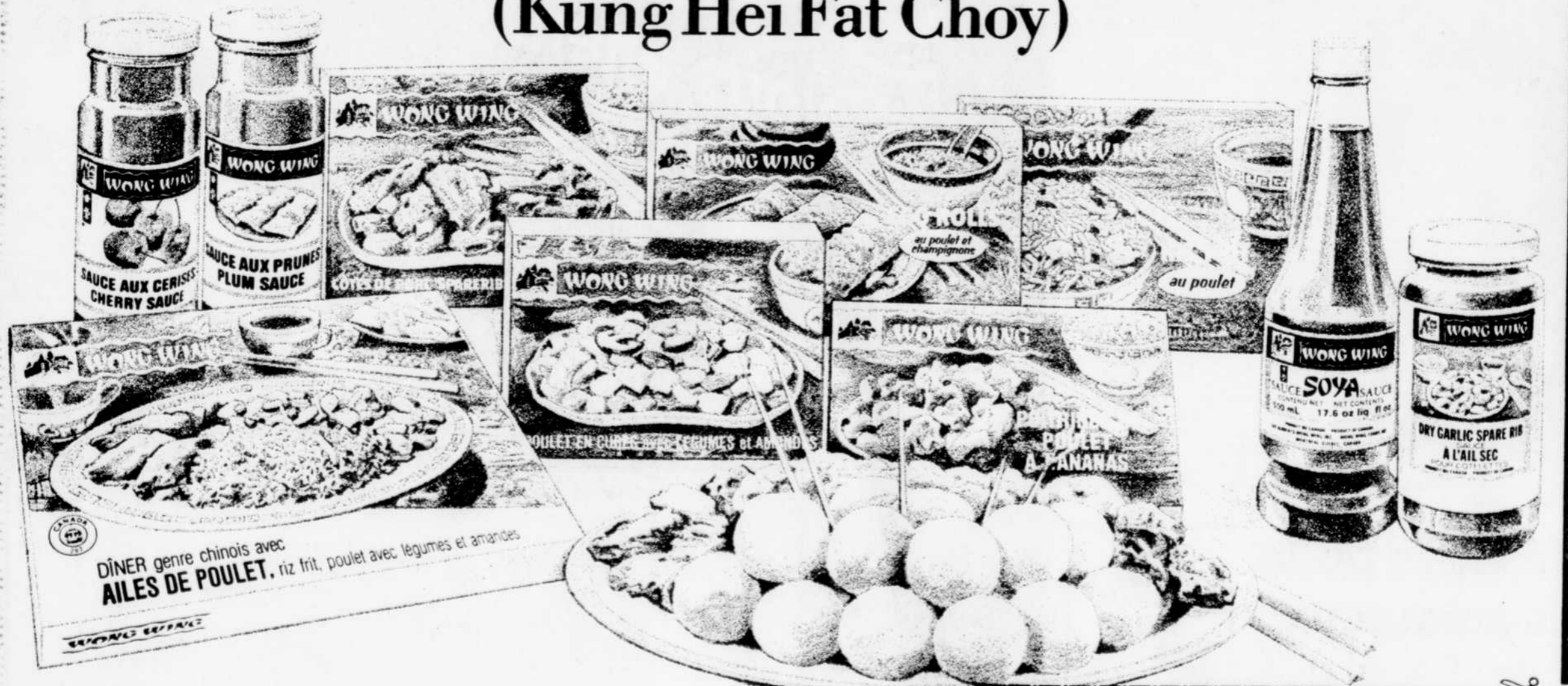
Le club mettra alors à la disposition des élèves des véhicules de son école de conduite, afin qu'ils puissent mettre en pratique les

conseils prodigués préalablement par ses spécialistes de conduite sur glace.

A noter que le coût de ce cours est de \$35 par candidat. Des informations relatives aux modalités d'inscription sont disponibles au numéro 653-1256.

恭禧發財*

(Kung Hei Fat Choy)



* Vos amis de Wong Wing vous souhaitent une bonne année chinoise

Les aliments surgelés Wong Wing, authentiquement chinois, conviennent parfaitement aux célébrations de la nouvelle année chinoise. Ils sont tellement délicieux, et si faciles à apprêter! Wong Wing vous offre un vaste choix: goûtez aux egg rolls, au riz frit, aux côtes levées à l'ail, au poulet à l'ananas ou aux repas complets. Et pour relever le goût de tous ces délicieux mets, rien de tel que nos

sauces: soya, aux prunes, à l'ail, aigre-douce, cerises et aux ananas. Bon appétit! Et bonne année de la part de vos amis de Wong Wing.

L'année du Boeuf 4683.

WONG WING

Montréal, Canada

25¢ DE RABAIS

25¢ de rabais sur tout aliment chinois surgelé Wong Wing.

AU DÉTAILLANT: Les aliments Wong Wing Inc. vous remboursera 25¢ plus 8¢ pour frais de manutention pour chaque bon, à condition que le client vous ait remis pour l'achat d'un aliment chinois surgelé Wong Wing. Toute autre demande de remboursement constitue une fraude. Vous devez pouvoir présenter sur demande toutes les factures correspondant aux bons retournés pour remboursement. Seules les demandes des détaillants de nos produits seront acceptées. Pour remboursement, poster les bons à Promotions Redemco Inc., C.P. 128, Longueuil, Québec J4K 4Z8. Cette offre prend fin le 31 mai 1985.

WONG WING Montréal, Canada

25¢ DE RABAIS

25¢ de rabais sur toute sauce Wong Wing.

AU DÉTAILLANT: Les aliments Wong Wing Inc. vous remboursera 25¢ plus 8¢ pour frais de manutention pour chaque bon, à condition que le client vous l'ait remis pour l'achat d'une sauce Wong Wing. Toute autre demande de remboursement constitue une fraude. Vous devez pouvoir présenter sur demande toutes les factures correspondantes aux bons retournés pour remboursement. Seules les demandes des détaillants de nos produits seront acceptées. Pour remboursement, poster les bons à Promotions Redemco Inc., C.P. 128, Longueuil, Québec J4K 4Z8. Cette offre prend fin le 31 mai 1985.

WONG WING Montréal, Canada



Les adolescents forment près de la moitié de la clientèle des restaurants-minutes.

Le Soleil, Reynold Lavoie

La restauration minute menace les adolescents

◆ A trop fréquenter les restaurants minutes (fast-food), les adolescents risquent de se priver d'éléments nutritifs essentiels et de prendre de l'embonpoint, s'ils ne varient pas leur menu.

C'est la mise en garde que fait la division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada, dans sa revue "Le panier à provisions" de mars.

Pour plus de 4,5 millions de jeunes Canadiens de 12 à 17 ans, la fréquentation des restaurants minutes constitue l'un de leurs passe-temps favoris. D'ailleurs, si l'industrie du fast-food se porte à merveille, elle le doit dans une large part aux jeunes, car ce sont eux qui s'y rendent le plus souvent, formant 43,5 pour 100 de la clientèle.

Le restaurant minute typique offre un menu restreint, aucun service à la table et est aménagé de manière à pouvoir servir beaucoup de personnes en peu de temps. Les jeunes recherchent justement des aliments peu coûteux, rassasiants et d'égalité qualité.

Trop de protéines

Les "fast-foods" sont-ils, comme on le prétend, des aliments sans valeur, riches en énergie et pauvres en éléments nutritifs?

D'après la division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada, ces aliments ne

diffèrent pas tellement du régime alimentaire habituel des Canadiens. Ce qu'on leur reproche surtout, c'est de contenir trop de protéines, de matière grasse et d'énergie et pas assez de polysaccharides, de fibres et de vitamines.

Ainsi, un repas minute classique, composé d'un hamburger au fromage, de pommes de terre frites et de lait fouetté, contient pratiquement toutes les protéines nécessaires pour une journée entière!

Et ce repas déborde en outre d'énergie, renfermant environ 5,020 kilojoules (1,200 kilocalories), soit la limite quotidienne prescrite par certains régimes amaigrissants.

Les jeunes actifs et en pleine croissance ont beau avoir besoin d'énergie, ils risquent de gros embêtements, selon Agriculture Canada, si jamais ils modèrent leurs activités sans alléger leur fourchette!

L'énergie alimentaire fournie par le fast-food provient en partie de la matière grasse. A elle seule, elle procure environ la moitié de l'apport énergétique d'un hamburger au fromage.

Pour varier

Le poisson et le poulet constituent habituellement un choix judicieux de ce point de vue, d'après Agriculture Canada, mais une fois panés et frits, leur teneur en gras

augmente rapidement. La friture a le même effet sur les pommes de terre.

L'arrivée de comptoirs à salade dans certains établissements a remédié au problème de carences vitaminiques des aliments généralement servis dans les restaurants minutes. Ces comptoirs savent maintenant attirer les gens soucieux de leur alimentation.

Un hamburger non garni, accompagné d'une salade et de lait, constitue, selon Agriculture Canada, un repas équilibré et beaucoup moins riche en énergie alimentaire que le repas minute classique.

Comme cela vaut pour l'alimentation en général, la modération, l'équilibre et la variété constituent les mots clés pour consommer raisonnablement des fast-foods.

La variété est l'un des facteurs auxquels s'est attardée l'industrie. Les hot-dogs, les hamburgers et le poulet frit, à l'origine du fast-food, restent les préférés, mais plusieurs autres aliments, comme la pizza, les "sous-marins" et les aliments mexicains permettent aujourd'hui de diversifier le menu.

Ça s'enseigne ... la cuisine au micro-ondes

◆ Il y a quelques années, ceux qui achetaient un four à micro-ondes recevaient du même coup un cours de deux à trois heures d'initiation. Aujourd'hui, avec la concurrence que se livrent les fabricants, on tend à abandonner les consommateurs à eux-mêmes. Pour une question de prix. Mais les besoins restent les mêmes: on doit apprendre à cuisiner avec un tel four.

par Robert FLEURY

"Il faut faire plus qu'initier les acheteurs de fours à micro-ondes: il faut vraiment apprendre à s'en servir, à utiliser ce nouveau mode de cuisson. Cela ne s'apprend pas en quelques minutes", explique

Denise Moisan-Dorion, une technicienne en sciences familiales qui enseigne l'art culinaire depuis 10 ans et le micro-ondes depuis quelques années. Elle vient de fonder sa propre école, reconnue par le ministère de l'Éducation du Québec, l'ABC du Micro-ondes à Sainte-Foy. À l'aide de quatre sessions de trois heures, elle reçoit les nouveaux acheteurs qui en sont à leurs premières difficultés.

LE SOLEIL a assisté à l'une de ces sessions et discuté avec les "élèves", des dames de 25 à 60 ans de la région, qui avaient toutes, sauf une qui devait s'en procurer un prochainement, un four micro-ondes, et ainsi eu l'occasion "de jouer avec" cet appareil.

Elles voulaient faire plus que réchauffer et décongeler. Elles

voulaient cuisiner. Sans pour autant modifier leurs habitudes alimentaires. Bien sûr, on tente de diminuer le sucre et le gras. Pour les sauces et légumes, c'est épais. Mais le reste... Elles voulaient "adapter" leurs recettes conventionnelles. Et c'était bien l'objet du cours.

Tout le problème réside dans le fait de sélectionner le bon temps de cuisson et la bonne intensité. Ainsi, une coupe de boeuf économique qui mitonne pendant plusieurs heures dans un four conventionnel aura aussi besoin d'une intensité réduite et d'un temps prolongé au micro-ondes. Pour plus de tendreté.

"Et puis on peut toujours cuire un peu moins et remettre au four pour une minute ou deux", ce qu'on ne fait pas au four conventionnel.

Vous faites un rosbif au four à 325 degrés F? Au micro-ondes, ce sera à intensité réduite; 3,4 ou 5, médium. Un ragout? 3. On apprend à adapter, à sélectionner les bonnes intensités, à évaluer le temps.

"Il est préférable d'avoir déjà son four avant de suivre un tel cours", explique Mme Dorion. Car ainsi, on peut expérimenter à chaque jour et résoudre les difficultés à l'aide d'une personne-ressource.

Regrette-t-on? Seule une dame regrette son achat. Son four de 500 watts manquait de puissance et était équipé d'un micro-processeur qu'elle trouvait somme toute inutile maintenant qu'elle apprenait à cuisiner avec son appareil. On recommande un appareil de 600 à 700 watts, et plus l'appareil est grand, plus il semble satisfaire les consommateurs. La conversion n'apparaît pas du tout essentielle.

"Mon mari et mes 2 enfants de 10 à 15 ans cuisinent avec le four comme je ne les ai jamais vu faire avant: ma foi, je crois qu'ils font ça plus naturellement que moi" observe une jeune femme de Lotretteville.

Et pourquoi pas!



Le Soleil, Reynold Lavoie

Il faut apprendre à convertir ses recettes en réglant l'intensité et le temps de cuisson du micro-ondes. Diane Couturier, de l'ABC du micro-ondes, répond aux questions d'une consommatrice.

Conseils pour une saine alimentation



Le Soleil, Jean Vallières

Les "sous-marins" ont une bonne valeur nutritive

◆ Pour une saine alimentation, voici quelques conseils que donne la division de la consultation en alimentation d'Agriculture Canada aux jeunes qui fréquentent les restaurants-minutes:

- Choisir de préférence des hamburgers grillés aux hamburgers frits;
- Éviter les sauces, pour ne pas faire augmenter la valeur en énergie de l'aliment;
- Choisir une pomme de terre au four plutôt que des frites;
- Prendre une salade pour équilibrer le repas. S'il n'y a pas un menu, manger des grains entiers, des fruits et des légumes à un autre moment de la journée pour combler le manque d'éléments nutritifs du repas;
- Opter pour le poulet cuit sur le barbecue au lieu du poulet frit;
- Bien choisir son breuvage. Le lait fouetté est plus nutritif que les boissons gazeuses, mais il contient aussi plus d'énergie. Question de nutrition et d'énergie, le lait reste le meilleur choix;
- Manger des aliments variés. Les "sous-marins", la pizza et les tacos ont également une bonne valeur nutritive.

Un vidéo pour les amoureux

◆ LANSING, Michigan (AFP) — Les Américains à la mode offriront cette année à ceux qu'ils aiment un petit film enregistré sur cassette vidéo, où l'élu de leur cœur pourra les voir prendre des poses avantageuses dans des décors variés, en susurrant des chansons tendres.

Les Américains célèbrent tous les ans la Saint-Valentin, le 14 février, à grand renfort de cartes postales en forme de coeur et de boîtes de chocolats, que l'on envoie aux proches parents, ou à son amoureux.

Cette année, un étudiant de l'université de Lansing (Michigan) leur propose de faire un peu plus dans le High-Tech. Pour \$25, il fait figurer son client dans un petit film, sur fond d'arc-en-ciel ou de feu de bois, ou encore émergeant à peine d'un bain moussant. Le tout sur un fond de musique garantie romantique.

Les étudiants laborieux pourront eux aussi envoyer à leurs parents bien-aimés un petit film vidéo. Dans ce cas-là, le décor représentera un cachot moyenâgeux, avec comme seul mobilier un bureau, couvert de livres. La musique d'accompagnement ne sera probablement qu'un énorme soupir.



M. Robert-René de Cotret

L'Association des économistes québécois (section de Québec) tiendra son déjeuner-couverture le 15 février 1985. À cette occasion, M. Robert-René de Cotret, président du Conseil du Trésor (Canada), sera le conférencier invité.
Le thème: La politique économique fédérale.
Le lieu: Salon Porte-St-Louis, Hilton
Date: Le vendredi 15 février à 11h45
Prix: 15\$ membre, 20\$ non membre
Pour renseignements supplémentaires et réservations: Mme Sylvie Migot, 643-5142

voilà votre

SOLEIL

vous attend

en Floride

Faites-vous un plaisir quotidien en lisant Le Soleil.

Liste des dépositaires en Floride Côte Est

<p>BOCA RATON New's Shack 1375 Palmetto Pk.</p> <p>BOYNTON BEACH Dan's News 640 Oceano Ave.</p> <p>DANIA Buy Rite 265 Federal Hwy. Lucky Seven Food Store 1414 Federal Hwy. Dania News And Books Dania Beach Blvd.</p> <p>DELRAY BEACH Delray News 429 E. Atlantic Ave.</p> <p>DERFIELD BEACH Century News 1818 W. Hillsboro Blvd. Bright News 1969 N.E. 2 St.</p> <p>FORT LAUDERDALE Cunningham Drugs Oakland Blvd. and A-1A Kelly's News 1930 B.E. Sunrise Blvd. P.N.S. Discount Store 3146 N.E. 9 St. St-Hubert B.B.Q. 1431 N. Federal Hwy 563-3990 (comptoir)</p>	<p>FORT LAUDERDALE BY THE SEA City News 4402 Bougainville Dr. Scott's Sundries 8 Commercial Blvd. The Beach Mart 3120 E. Sunrise Cunningham Drugs Sea Ranch Village Shopping Center 4759 N. Ocean Dr.</p> <p>HALLANDALE Mobi Attache 2711 S. Ocean Drive (Jobby) Tobacco Town Dignomail Mall 1401 E. Hallandale Blvd. Book Center 2500 E. Hallandale Blvd.</p> <p>HOLLYWOOD News Rack Hollywood Hollywood Shopping Mall Tuzo News 1700 E. Young Circle Beach Books Sundries 33 Johnson Howard Johnson Gifts 2501 N. Ocean Dr.</p> <p>LANTANA News Stand 121 South 3 Rd. St.</p> <p>LAKE WORTH Dawn's News Smoke Shop 608 Lake Ave.</p>	<p>LIGHTHOUSE POINT Lighthouse Books Store 3650 N. Federal Venetian Shopping Center</p> <p>MIAMI Keystone Book 12559 Biscayne Blvd.</p> <p>MIAMI BEACH Plaza News 79 St. and Biscayne Blvd. Humphry Dumpty 20156 Dixie Hwy. Mindy's News 71 Stand Collins Freddie's News 7436 Collins Surfside Drugs 9500 Harding Ave. Sheldon's Drugs 9501 Harding Ave. Bell Boy 8801 Collins Eckerd Drugs 17010 Collins Golden Shores Pharmacy 18190 Collins Sunshine Food Mart 18110 Collins Ave.</p> <p>BEACH ARBOUR 18925 Collins</p> <p>NORTH MIAMI Keystone Book Center 12559 Biscayne Blvd.</p>	<p>PALM BEACH SHORES Gourmet Deli Colonades Beach Hotel Sand Dollar Gifts Shop 101 Ocean Ave. 484-8758</p> <p>POMPANO BEACH Oceanside Pharmacy 31 N. A-1A Oceanside Shopping Center Lakoside Pharmacy 1201 S. Ocean Blvd. Quality Dry Cleaning 2656 E. Atlantic Blvd.</p> <p>SINGER ISLAND Drift Wood Best Seller 2315 N. Ocean Dr.</p> <p>SUNRISE Cards Unlimited Nobb Hill Plaza 10049 Sunset Strip</p> <p>WEST PALM BEACH Main Street News 255 Royal Poinciana Way 781-7223</p> <p>LIVRAISON A DOMICILE Adrien Hebert 2621 S.W. 51 St Dale Village Hallandale Blvd. Hallandale 962-1676 Jacques Saint-Jean 433 Marine Drive Park Lakes Deanza Hallandale Blvd. Hallandale 966-0667</p>	<p>Jean-Guy Lecours 2933 N.W. 26 Ways Mobil Home and Country Club Oakland Blvd. Fort Lauderdale 484-8758</p> <p>Monsieur Quillet 207 E. Golf Drive Hollywood Estates and Seminoe Park (441) State Rd 7 Hollywood 969-0362</p> <p>Mme Tétrault Candlelight Park (441) Fort Lauderdale 791-3049</p> <p>Hemi Chasson 549 N.E. 45th Place Pompano 781-7223</p> <p>Roger Pelletier 5640 S.W. Building 700 Apt. 101 Meadows Apts Margate 973-2188</p> <p>BOITES DISTRIBUTRICES Ravenswood Estates 5201 Ravenswood Rd. Fort Lauderdale Twin Lakes Travel Park Hwy 84 and 441 265 South Federal Hwy Stadium municipal West Palm Beach</p>
---	---	--	---	--

Disponible maintenant le jour même, 7 jours sur 7

LE SOLEIL