



## PLAZA DE L'HABIT

La clef de l'élégance  
**GRANDE VENTE**

Voici quelques suggestions

Vestons de ski 50%  
Paletots d'hiver 40%

Cuir 25%

Habits et  
vestons sports 25%

Situé Face au Woolworth



STUDIO

BBB

Laurier Bélanger, photographe [membre A.P.P.Q.]

- Photographies de mariages, commerciales et industrielles.
- Portraitiste
- Papeterie de mariage et pour toutes circonstances.

96, St-Jean-Baptiste.  
L'Isle-Verte.

898-3091



Pour vos  
petites annonces  
classées. Tél.:

**862-1774**

# le supplément

DISTRIBUE GRATUITEMENT DANS LE GRAND RIVIERE-DU-LOUP

DU ST-LAURENT-ÉCHO

25 février 1981

Pour l'assurance de  
votre manteau de  
fourrure et l'entrep-  
sage, consultez la  
maison

**Lebouthillier**  
**Fournure & Fils**  
**Cacouna**  
Tél.: 862-4558

Rivière-Ouelle

## Le commerce de la viande en expansion

[B.B.]—Les Portions de Viandes Desjardins Limitée, une entreprise qui, depuis deux ans, procure du travail à six personnes à Rivière-Ouelle, connaît un nouveau développement au cours de 1981.

Le président de la com-

pagnie, M. Jean-Baptiste Desjardins, nous confirmait au début de la semaine, qu'un montant de \$313,000. sera investi dans l'entreprise au cours des prochains mois, pour accroître sa production, tout en ouvrant un débouché plus grand aux agriculteurs de la région pour

la vente de leur boeuf de boucherie.

A l'heure actuelle, Portions de Viandes Desjardins Limitée achète de plusieurs abattoirs du Québec, diverses sortes de viandes déjà transformées en portions ou qu'elle transforme elle-

même pour vendre en gros aux hôtels, restaurants et institutions d'un territoire s'étendant de Lévis à Rimouski.

### Réaménagement

L'ancien abattoir qui sert déjà d'usine à l'entreprise sera réaménagé pour recevoir de la machinerie servant à la préparation de portions de viandes hachées et autres. A ces travaux, qui devraient débuter à la fin

d'avril ou au début de mai, viendra s'ajouter l'installation de nouvelles chambres froides pour la conservation des viandes, du fromage et des oeufs.

Dans le cadre de son programme de rationalisation du secteur des viandes, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec versera à Portions de Viandes Desjardins Limitée, une subvention de \$109,200. pour aider au financement de

son expansion.

Les travaux de transformation de l'usine devraient être terminés au début de septembre 1981, et l'accroissement de sa capacité de préparation des viandes va créer une douzaine de nouveaux emplois.

L'abattoir Desjardins, qui a été fermé en 1979, existait comme une entreprise familiale dont les débuts remontaient à une cinquantaine d'années.

## La Saint-Valentin fêtée à l'Hôpital Saint Joseph



A l'occasion de la Saint-Valentin, les membres de la Gilde Féminine de Rivière-du-Loup ont rendu visite, dimanche, aux malades à soins prolongés et aux pensionnaires du foyer d'accueil pour personnes âgées de l'Hôpital Saint-Joseph.

A chacun et chacune, la présidente de la Gilde, le notaire Thérèse Thivierge, et les membres du Comité de Bienfaisance qui l'accompagnaient au cours de cette tournée, ont distribué des fleurs, des friandises et autres douceurs. Sur la photo, on voit au centre, Mme Charles-Eugène Dubé, sur la personne de qui Me Thivierge, à droite, vient d'épingler un corsage. A gauche, Mlle Rita Soucy et Mme David Michaud. A l'extrême-droite, Mlle Odette Ouellet. Les pensionnaires de l'Hôpital Saint-Joseph ont été très touchés de cette délicate attention de la Gilde Féminine à leur égard.

Didier Farré présente **BUD SPENCER** POUR TOUS



Enlevé dans **RENCONTRE DU TROISIEME TYPE** Cary Guffey atterrit dans

## LE SHERIF ET LES EXTRA-TERRESTRES

AUSSI 2<sup>e</sup> FILM

### Une blonde dans les pattes

Blonde: 7.30 hres.

Sherif: 9.05 hres.

Repr. dimanche à 1.00h.

27 FEV. AU 5 MARS

**Théâtre PRINCESSE** Salle 1  
Rivière du Loup 862 3291  
Affiliation: Cine Agence



**OPÉRATION  
DÉFI**

**COMPAREZ  
la qualité  
des viandes**



**CÔTES  
DE FLANC  
DE PORC**  
surgelées

lb **1.18**

**PRIX DÉFI**

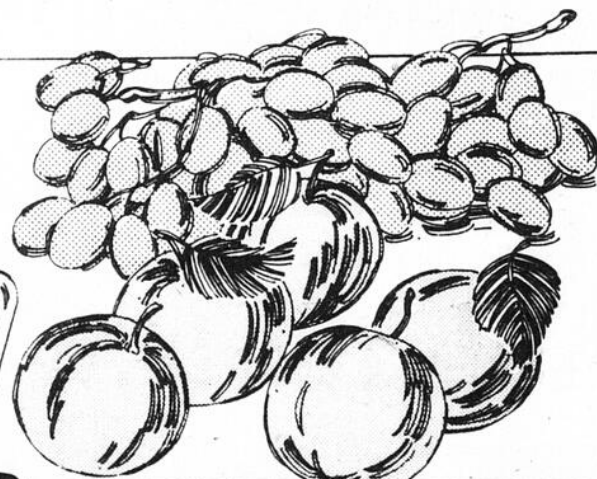
**LONGE  
DE PORC FRAIS**  
BOUT  
DE CÔTE  
environ 3 lb

lb **1.08**

**PRIX DÉFI**

**RAISINS VERTS**  
sans pépin  
importés du Chili  
Cat.  
Canada  
No 1

lb **1.09**



**LONGE  
DE PORC FRAIS**  
BOUT DU FILET  
environ 3 lb

lb **1.28**

**SAUCISSES SURGELÉES  
MINI  
SIZZLERS**

**SCHNEIDER**  
500 g

**2.28**

**POMMES VERTES  
"NEWTON"**  
produit de la Colombie-  
Britannique  
Cat.  
Canada  
de fantaisie  
gr. 125

lb **.45**

**LONGE DE PORC  
FRAIS**  
morceau  
du centre lb **1.68**

**JAMBON DÉOSSÉ**  
prêt-à-manger,  
style Québécois,  
demi  
METRO RICHÉLIEU lb **2.38**

**FOIE DE BOEUF DE  
CHOIX**  
pelé, déveiné,  
tranché,  
produit  
décongelé lb **.98**

**SAUMON KETA DU  
PACIFIQUE**  
morceau  
complet ou  
demi  
surgelé 4-6 lb lb **1.88**

**SAUCISSES  
FUMÉES**  
METRO RICHÉLIEU 1 lb **1.68**

**SAUCISSES  
PORC/BOEUF  
BOEUF  
MÉRITE**  
surgelées lb **1.38**

**PAIN DE VIANDE  
SIMILI POULET**  
morceau ou  
tranché  
METRO RICHÉLIEU lb **1.58**

**SAUCISSON DE SALAMI  
TOUT BOEUF**  
METRO RICHÉLIEU 300 g **1.78**

**JAMBON  
CUIT**  
tranché  
SCHNEIDER 175 g **1.68**

**BACON SANS  
COUENNE  
SCHNEIDER**  
tranché 500 g **1.98**

**QUICHE  
LORRAINE  
SCHNEIDER**  
surgelée 200 g **1.28**

**PÂTE DE FOIE  
TOUR  
EIFFEL** lb **1.58**

**ROULÉS AUX OEUFS  
À LA VIANDE  
WONG  
WING**  
avec sauce 24 oz **2.28**

**PAMPLEMOUSSES  
BLANCS**  
produit de la  
Floride  
cello 5 lb **1.59**

**BANANES**  
produit du  
Honduras  
gros fruits lb **.29**

**CAROTTES**  
produit du Canada  
Cat. Canada No 1  
cello 5 lb **1.29**

**CHICORÉE OU  
ESCAROLE**  
produit des  
États-Unis  
gr. 16 ch. **.45**

**RADIS**  
produit des  
États-Unis  
cello 1 lb **2/.68**

**ORANGES "TEMPLE"**  
produit de la  
Floride  
gr. 125 douz. **1.29**

**CONCOMBRES  
"SUPER SELECT"**  
produit  
du Mexique  
Cat. Canada No 1 **2/.68**

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur jusqu'à la fermeture des magasins de vos maîtres épiciers Métro samedi

**On connaît not'monde!**

**MARGARINE MOLLE**  
(disponible au Québec seulement)  
**THEBAULT**  
cont. 2 lb  
**1.68**

**CÉRÉALES**  
Rice Krispies  
**KELLOGG**  
bte 575 g  
**1.58**

**YOGOURT**  
saveurs variées  
**YOPLAIT**  
cont. 175 g  
**3/1.00**

**FARINE DE SARRAZIN MOULIN BLEU**  
sac de 1 kg  
**1.09**

**PURÉE DE TOMATES**  
**GATTUSO**  
bte 5.5 oz  
**3/1.00**

**MÉLANGE À SOUPE**  
poulet & nouilles  
**LIPTON**  
boîte de 2 sachets  
**.58**

**BOUILLON DE POULET**  
**BOVRIL**  
CORDIAL  
boute. de 450 ml  
**3.39**

**SOUPE**  
poulet & nouilles,  
crème de poulet,  
tomates & riz,  
crème de céleri  
**AYLMER** cont. 10 oz  
**.39**

**PAIN DE VIANDE**  
régulier,  
au bacon  
**KAM**  
cont. de 12 oz  
**1.49**

**BREUVAGE**  
savour de raisin, orange,  
pommes, punch aux fruits,  
fraise.  
**ALLENS**  
cont. 48 oz  
**.68**

**POUDRE POUR GELÉE**  
saveurs variées  
**JELL-O**  
paquet 3 oz  
**3/1.00**

**DÉTERSIF EN POUDRE**  
**SUNLIGHT**  
bte de 12 litres  
**6.98**

**JAVEL CONCENTRÉE**  
**JAVEX**  
cont. 3.6 litres  
**1.08**

**PÂTE DENTIFRICE**  
verte ou rouge  
**CLOSE-UP**  
tube 150 ml  
**1.48**

**CRUSTILLES ASSORTIES**  
**MAPLE LEAF**  
sac de 200 g  
**.88**

**THÉ EN SACHETS**  
format économique  
**RED ROSE**  
100 sachets  
**1.89**

**Carnaval chinois**

**SOUPE WON TON**  
surgelée  
V-H  
bte de 14 oz  
**.59**

**SAUCE SOYA**  
V-H  
boute. de 450 ml  
**.89**

**SAUCE CHINOISE**  
prunes ou cerises  
V-H  
boute. 8 oz  
**.69**

**DINERS CHINOIS ASSORTIS**  
surgelés  
Chow mein,  
côtes de porc,  
côte de porc,  
poulet à l'ananas  
**WONG WING**

**SOUPE WON-TON**  
surgelée  
**WONG WING**  
Contenant de 15 oz.  
**.69**

Boîte de 12 oz.  
**1.39**

**CONFITURE AVEC PECTINE**  
aux fraises ou framboises  
**VACHON**  
bocal 24 oz  
**1.78**

**PRIX DÉFI**  
POIS SUCRÉS  
HARICOTS COUPÉS  
jaunes ou verts  
HARICOTS VERTS  
ASSAISONNÉS  
à la française,  
MAIS EN CRÈME  
Canada  
de fantaisie  
POIS ET CAROTTES  
Canada de choix  
**DEL MONTE**  
bte 10 oz  
**4/1.00**



**PÂTES ALIMENTAIRES**  
macaroni coupé  
spaghetti  
spaghettini  
rotini  
**GATTUSO**  
cello 1 kg  
**.98**

**PRIX DÉFI**  
"SINGLES"  
Préparation  
de fromage fondu  
24 tranches  
**KRAFT**  
paquet 500 g  
**1.98**

**KETCHUP AUX TOMATES**  
**HEINZ**  
cont. 32 oz  
**1.28**

**DINERS TV ASSORTIS**  
boeuf  
dinde  
poulet  
**SAVARIN**  
Boîte de 11 oz.  
**.99**

**GAUFRES ASSORTIES**  
babeurre  
bleuets  
nature  
**AUNT JEMIMA**  
Bte de 10 oz.  
**.73**

**FRITES ASSORTIES**  
beefeater,  
Julienne  
ondulées  
régulières  
**McCAIN** Sac de 2 lb  
**.87**

**FRUITS ASSORTIS**  
bleuets Canada  
de fantaisie non sucrés  
fraises entières  
Canada de fantaisie  
non sucrées  
**FRASER VALE**  
Boîte de 11 oz.  
**.99**

**PIZZA CROUSTILLANTES ASSORTIES**  
de luxe  
pepperoni  
**TOTINO'S**  
Boîte de 350 g  
**1.89**

**FILET DE SÉBASTE**  
**BOOTH**  
Boîte de 16 oz.  
**1.69**

**GÂTEAUX ASSORTIS**  
carré chocolat  
chocolat  
**SARA LEE**  
bte de 13 oz  
**1.79**

**AIGLEFIN ASSORTI**  
flûtes Bte de 8 oz.  
fritures Bte de 8 oz.  
poisson/frites  
Bte de 10 oz.  
**BLUE WATER**  
ch.  
**1.19**

**CAFÉ MOULU**  
assorti  
**MAXWELL HOUSE**  
bte 16 oz  
**3.89**

**TROTTOIRS WESTON**  
boîte de 12's  
**1.59**

**TABLETTES GRANOLA**  
saveurs variées  
**NORTHERN GOLD**  
cont. 275 g  
**1.25**

**BISCUITS**  
Feuille d'érable  
banquet, crème  
vanille, beurre  
d'arachides  
**VIAU**  
cello de 350 g  
**1.19**

**VELVEETA**  
préparation  
de fromage  
**KRAFT**  
paquet de 1 kg  
**4.39**

**BONBONS**  
menthe épaisse  
ou menthol  
**VIAU**  
sac de 225 g  
**1.09**

**MÉLANGE À GÂTEAU**  
blanc, chocolat, doré  
**MONARCH**  
sachet de 10 oz  
**.58**

**BISCUITS**  
cookie jar  
lunchtime  
party pak  
**DARE**  
sac de 900 g  
**2.88**

**PAPIER HYGIÉNIQUE**  
couleur or ou bleu  
**DELSEY BOUTIQUE**  
paquet de 4 rouleaux  
**1.59**

**FILM DE PLASTIQUE GLAD**  
rouleau de 12" x 30 mètres  
**.69**

**SERVIETTES SANITAIRES**  
régulières ou plus  
**KOTEX**  
boîte de 48's  
**4.09**

**SIROP CONTRE LE RHUME VICKS**  
boute. de 5 oz  
**1.99**

**MINI-SERVIETTES**  
adhésives  
**LIBERTÉ NOUVELLE**  
boîte de 10's  
**.79**

**SAVON DE TOILETTE**  
blanc, rose,  
format régulier  
**DIAL**  
paquet de 4 pains  
**1.79**

**DÉTERGENT POUR VAISSELLE**  
**LUX**  
boute. de 1 litre  
**1.99**

**NOURRITURE POUR CHATS**  
saveurs variées  
**DR. BALLARD'S**  
boîte de 25 oz  
**2/1.00**

**BAUME POUR LÈVRES**  
**GERCÉES LYPHYL**  
tube  
ch.  
**.66**

**NOURRITURE POUR CHIENS**  
choix du boucher  
**PURINA** 2 kg  
**2.29**

le 28 février 1981 à 17h. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Pas de vente aux marchands.



# Garolou: 5 originaux de la musique

Garolou, c'est Michel Lalonde: Guitare acoustique, voix; Marc Lalonde: Basse, voix solo; Michel

Deguire: batterie, percussions; Réginald Guay: claviers, voix; Gaston Gagnon: guitare, voix.

plusieurs villes du Globe. Un groupe intéressant et plaisant à écouter.

Ils seront bientôt à Rivière-du-Loup, mardi, 10 mars, 1981, à 20.30 heures.

Rivière-du-Loup, mardi, 10 mars, 1981, à 20.30 heures.

Je ne pense pas qu'à ça.

Mais quand il m'arrive de penser c'est à ça que je pense.



**Au Bar Tatugou**

"No 1" dans la région

Danseuses aux ½ hres et à votre table si désiré

**OUVERT 7 JOURS PAR SEMAINE**

5 A 7 AVEC FRIVOLITEES!

"SPECTACLE"

"Strip ou couple érotique"

Trois jours par semaine

Jeudi-Vendredi-Samedi

Centre ville Rivière-du-Loup

409 Lafontaine

Tél: 862-6308

Bienvenue à tous!

C'est un groupe formé de cinq originaux de la musique qui ont trouvé ensemble la recette d'un produit unique.

Ce produit, il est issu de paroles, de chansons traditionnelles auxquelles on a judicieusement harmonisé une musique rock. Le résultat: GAROLOU.

Sa réputation n'est plus à faire, partout en spectacle, on leur demande des rappels par des applaudissements très intenses; sur la rue, ce sont les autographes... Que dire de plus?...

Production d'un nouveau long jeu. Vente de disque excellente. Tournée en Europe, au Québec, aux Etats-Unis... Tout va bien.

Garolou, c'est aussi de la musique traditionnelle mais peu familière. Son répertoire, il a été recueilli de bouche à oreille, elles proviennent de parents, de cousins, d'amis. Quelques-unes même d'archives...

Garolou, récipiendaire d'un "Félix" dans le cadre du Gala de l'Adisq pour le meilleur disque traditionnel de l'année.

On songe déjà à faire un microsillon en anglais. Il serait composé de folklore anglais, américain et irlandais et bien sûr des compositions du groupe.

Garolou a tourné dans



## Johnny s'en va-t-en guerre

De Dalton Trumbo  
Un chef-d'oeuvre d'humanisme par l'un des plus grands scénaristes du cinéma mondial.  
"JOHNNY S'EN VA-T-EN GUERRE" est à la fois une tragédie et un réquisitoire. (...) La guerre n'est

présente que dans ses répercussions sur la vie physique et surtout psychique du héros. Et cette brève existence (Joe Bonham n'a que vingt ans), nous en vivons les principales étapes dans la conscience même du personnage.

Le dernier jour des hostilités (guerre de 14-18), un obus a privé Joe de bras, de jambes, d'yeux, de langue. Il n'est qu'une pauvre chose, une masse informe sous un drap, que le personnel d'un hôpital militaire maintient artificiellement en vie et que, sur ordre de la direction, on a confiné au fond d'une chambre de débarras...

A Joe Bonham, tout a été retiré-tout, sauf la faculté de sentir; et sentir, pour notre blessé, c'est essentiellement se

souvenir. (...) Les séquences au présent sont les plus déchirantes; on y éprouve la solitude et la détresse d'un être qui tente de survivre en s'efforçant d'établir avec son entourage une communication vraie".  
-Théodore Louis (Le Cinéma américain d'aujourd'hui).

"Le choix de l'acteur est tout simplement extraordinaire: son innocence et sa jeunesse accentuent le sentiment de l'inexorabilité de son destin. L'impression délivrée par le film est une des plus fortes que j'ai ressenties".  
-Luis Bunuel  
v.o. anglaise avec s.-t. français USA 1971-112mn-scén.: D.T., d'après son roman-photo: Jules Brenner-int.: Timothy Bottoms, Jason Robards, Donald Sutherland, Diane Varsi.

## Au Centre Culturel de Rivière-du-Loup

Mardi 24 février  
Le mal à l'âme



à 20H30

Billets disponibles:

J.A. Boucher

Sonothèque

Coop étudiante

Mardi 3 mars  
Les retrouvailles de Clémence



à 20H30

Mardi 10 mars  
Garolou



à 20H30

A VENIR

le dimanche 22 mars

Ciné-jeunes "West et Soda"

le mardi 24 mars

Môman avec

Louissette Dussault

\$2.00 de réduction aux détenteurs de la carte spéciale Théâtre pour "MOMAN"

**Le St-Laurent-Echo** 862-1774

Je m'abonne

nom .....

adresse .....

.....

☐ \$17.50 pour 1 an à l'extérieur de Rivière-du-Loup  
payé par chèque ou mandat de poste.  
Autres pays \$60.00 pour 1 an.

16, rue du Domaine,  
Rivière-du-Loup,  
G5R 4G3

## La meilleure revue de Guilda

Entourée de neuf personnes, Guilda nous présente sa revue complète et hallucinante. C'est un spectacle unique. Chorégraphies, imitations, danses, musique, chansons... alternent dans un éblouissement de costumes féériques.

Seront aussi du spectacle des visages célèbres tels Maurice Chevalier, Liza Minnelli, Carmen Miranda (la reine des années folles), Danièle Ouimet, Marilyn Monroe, John Travolta...

Depuis des années, des

foules l'ont applaudi au Théâtre des Variétés. Son succès dans ses merveilleuses revues nous prouve que le music-hall est plus vivant que jamais.

Un spectacle tout à fait nouveau et extraordinaire. où danses, costumes, couleurs, rythmes se marient de façon éblouissante.

Guilda et sa revue complète au Centre Culturel de Rivière-du-Loup, lundi le 23 février 1981 à 20:30 heures.

Un excellent divertissement au programme.

## Clémence triomphe...

La dernière fois qu'elle est montée sur scène, elle nous offrait "Mon dernier show". Pleurs et grincements de dents, on l'a crue; puis, à son tour, elle s'est prise au sérieux et on a été trois longues années sans la voir. Blague ou préméditation? Peu importe, puisqu'après mûre réflexion, notre Clémence au grand cœur a changé d'idée: elle revient!

Après avoir travaillé tout l'été dans le calme de la campagne, elle nous arrive avec un spectacle entièrement nouveau. Au programme: monologues, chansons, blagues et confidences, enrobés de cette candeur poétique et de ce tendre humour qui la caractérisent. Encore une fois, elle nous fera rire de nos réalités, de nos rêves, nos drames et

nos histoires d'amour. Elle nous fera connaître divers personnages plus attachants les uns que les autres et prêts à se livrer sans pudeur. Elle nous offrira ses nouvelles



chansons, tantôt sentimentales, tantôt fantaisistes, mais toujours remplies de tendresse et de chaleur.

Pour mieux nous charmer, pour mieux nous

faire passer du rire à la mélancolie, elle s'est assurée de la complicité de 4 musiciens: Denis Larochelle, Marc Larochelle, Denis Bailey et Marie Bélanger. La direction musicale sera assumée par Denis Larochelle qui, avec son frère Marc a signé toutes les musiques et tous les arrangements. La conception des éclairages de ce spectacle produit par Kébec Spec a été confiée à Robert Lettalmville. Et c'est le 3 mars prochain qu'on pourra fêter "LES RETROUVAILLES DE CLEMENCE" au CENTRE CULTUREL de Rivière-du-Loup, cette salle chaleureuse où Clémence adore se produire depuis très longtemps.

Alors, qu'on se console, qu'on se le dise et le répète: la sublime, l'inimitable CLEMENCE DES-ROCHERS revient sur scène dans une forme éblouissante, et nous invite tous à célébrer avec elle "LES RETROUVAILLES DE CLEMENCE". Elle nous réserve évidemment bien des surprises

et nouvelles trouvailles.

Au Centre Culturel de Rivière-du-Loup, mardi le 3 mars 1981, à 20.30 heures.

### Ciné-Club du lundi

1 soir seulement  
Lundi 2 mars



Adm. générale \$2.50.  
Etudiants avec carte, \$2.00

Théâtre PRINCESSE 862-3291 Salle 2

### Diffusion des émissions régionales

### de Radio-Québec sur les ondes de CMT-TV

### Rivière-du-Loup

Tous les vendredis de 19 heures à 20 heures (à l'exception du mercredi 13 mars où l'émission sera

diffusée à 20h.30), à compter du 27 février et ce, jusqu'au 10 avril 1981 inclusivement, la télévision de Radio-Québec présentera sur les ondes de CMT-TV, Rivière-du-Loup, l'ensemble des émissions réalisées cette année dans notre région par Radio-Québec, région Bas Saint-Laurent-Gaspésie.

Ainsi, le vendredi 27 février 1981 à 20 heures, vous pourrez voir la première des sept (7) émissions réalisées intitulée "Loi 125 et développement populaire".

Cette émissions se veut une analyse des possibilités qu'offre la Loi 125 quant à l'aménagement et l'urbanisme en milieu rural. La région du Transcontinental dans le comté de Rivière-du-Loup, où se vit actuellement une expérience d'aménagement des ressources, sert d'exemple dans cette émission pour illustrer les champs d'application possible de la Loi 125.

Afin d'éviter toute confusion, nous désirons informer la population des comtés de Kamouraska, Rivière-du-Loup et Témiscouata que pour la diffusion des émissions régionales de Radio-Québec, elle peut prendre le câble 8 ou le câble 12 (pour les foyers câblés au Témiscouata) ou encore synthoniser CMT-TV. Bien sûr, les jours et heures de diffusion varient d'un canal à l'autre. Il suffit de lire les informations à cet égard dans les journaux de votre région ou encore téléphoner à frais virés au bureau régional à 722-3743.

JEAN COLBERT présente une sélection des FILMS MUTUELS

**CAROLE LEWIS SERGE LAURE FUREY REGGIANI**

*'Une fête de l'Amour, une symphonie de couleurs et de chansons...'*

**FANTASTICA**

un FILM-ÉVÉNEMENT de **GILLES CARLE**

paroles et musique **LEWIS FUREY**

CLAUDE AUGER JOHN VERNON DENISE FILIATRAULT CLAUDE BLANCHARD

**2e FILM** **L'IRRÉSISTIBLE BELMONDO** EN ESCROC GÉNIAL!

**Le Guignolo**

UN FILM DE **GEORGES LAUTNER** DIALOGUE DE **MICHEL AUDIARD**

Guignolo: 7.30h.  
Fantastica: 9.05h.

**27 FEV. AU 5 MARS**

Théâtre PRINCESSE 862-3291 Salle 2

DIANA: AMERICAINE, PATRICIA: ITALIENNE, JOANNE: FRANCAISE

### MAIS, ELLES ONT TOUTES QUELQUES CHOSES EN COMMUN...



### Les Petites Garces

MURIEL CATALA  
MARTINE BROCHARD

**HORAIRE**  
L'assistant  
Sem.: 7.30h., durée 81 min.  
Sam.-Dim.: 7.00h.-9.50h.

**Les petites garces**  
Sem.: 9.00h. Durée 75 min.  
Sam.-Dim.: 8.30h.

**VENREDI \$2.25**

**27 février au 5 mars**

**L'ASSISTANT FAIT DES RAVAGES**

**CINEMA**  
*Capitol*  
RIVIERE DU LOUP



**SAUCE  
À SALADE**  
MIRACLE WHIP bocal 1 litre

**\$1.49**



**SAUCE**  
pour sandwichs chauds  
ESTA  
bte 14 oz

**.29**



**PAPIER  
DE TOILETTE**  
CASHMERE blanc pqt 4 rlx

**.79**

**ÉPICIERS UNIS**

**CASINO**

**JUS DE  
TOMATES**

Canada de fantaisie HEINZ bte 48 oz

**.89**

**BREUVAGE**

à saveurs de fruits assortis  
F.B.I. pqt 6  
bout. 6 oz

**.99**

**LÉGUMES  
DE CHOIX  
AYLMER**

bte 19 oz  
FÈVES  
jaunes ou vertes coupées  
MAÏS en crème  
POIS VERTS  
grosseurs assorties

**2/75**

**PATATES  
FRITES**

ST-CASTIN sac 3½ lb  
régulières

**\$1.29**

**DÉTERSIF  
EN POUDRE**

ST-CASTIN sac 2 kilos

**\$1.99**

**FROMAGE TRANCHÉ**

(singles) Kraft  
pqt 250 g (12 tranches)

**1.19**

**AMUSE-GUEULE**

MINI CHIPS ou FLINGS  
Christie cello 125 g

**.79**

**BISCUITS**

THÉ SOCIAL  
Montmagny cello 400 g

**1.19**

**POUDING**

saveurs assorties  
ROBIN HOOD bte 9 oz

**.75**

**POUDING**

prêt-à-servir  
saveurs assorties  
LAURA SECORD pqt 4 bte 5 oz

**1.38**

**MARGARINE DURE**

GOLDEN GIRL  
pqt 1 lb

**.65**

**TABLETTES CROQUE-NATURE**

saveurs assorties  
bte 200 g

**1.29**

**BISCUITS**

TI-COQ de Lido  
cello 300 g

**1.49**

**CAFÉ**

Instantané  
MAXWELL HOUSE bocal 10 oz

**5.39**

**EAU MINÉRALE**

MONTCLAIR  
bout. 750 ml

**.65**

**CATSUP AUX TOMATES**

AYLMER  
bout. 32 oz

**1.49**

**POULET DÉOSSÉ**

ESTA  
bte 7 oz

**.89**

**SAINDOUX**

TENDERFLAKE  
bte 1 lb

**.79**

**FLOCONS DE DINDON**

MAPLE LEAF  
bte 184 g

**1.59**

**SUÇONS**

saveurs de chocolat  
PARAMOUNT bte 12 175 g

**1.29**

**CORDIAL DE POULET**

BOVRIL  
bout. 450 ml

**3.09**

**PÊCHES**

demies ou tranchées  
de fantaisie  
DEL MONTE bte 19 oz

**.89**

**COCKTAIL DE FRUITS**

de fantaisie  
DEL MONTE bte 19 oz

**.89**

**POIRES**

Bartlett de fantaisie  
DEL MONTE bte 19 oz

**.89**

**MIEL LIQUIDE**

DOYON  
bocal 16 oz

**1.59**

**YOGOURT**

silhouette DELISLE  
saveurs assorties pot 500 g

**.95**

**Produits  
frais  
surgelés**



**TARTE AUX POMMES**

MRS SMITH  
700 g

**1.69**

**JUS D'ORANGES**

Mc CAIN  
bte 12 oz

**.85**

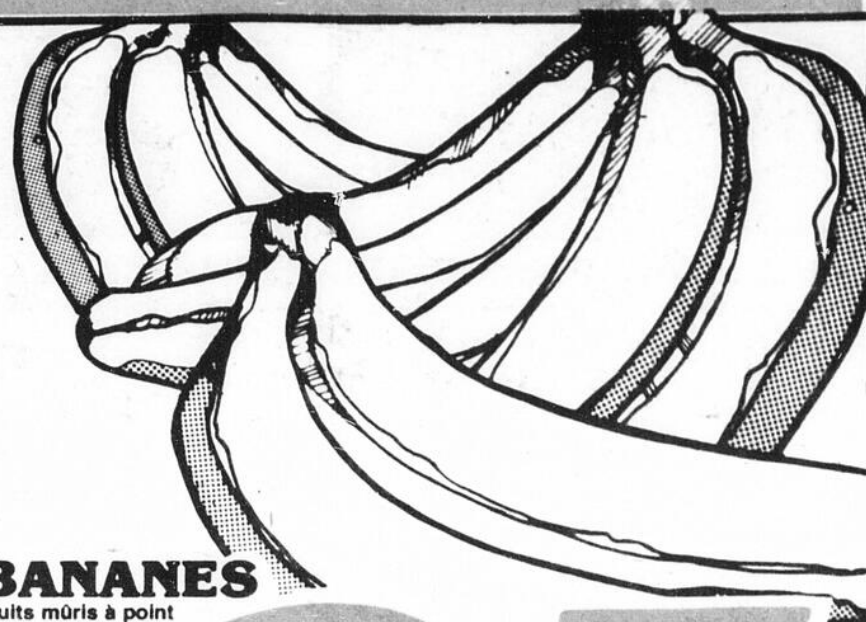
**59 Hotel-de-Ville Rivière-du-Loup 862-3516**



## RÔTI DE PALETTE

boeuf Canada  
catégorie «A»  
la livre

**\$1.18**



## BANANES

fruits mûrs à point  
produits importés  
CHIQUITA  
la livre

**.25**

**C'EST MON BON, BON...  
BON MARCHÉ!**

### CUISSES DE POULETS

surgelées indi-  
viduellement  
DORCHESTER  
sac env. 5 lb la livre

**\$1.08**

### ROSSIF

de côtes croisées  
boeuf Canada  
catégorie «A» la livre

**\$1.78**

### SAUCISSES

pur porc  
surgelées  
MAPLE LEAF  
500 g  
la livre

**\$1.78**

### GIGOT D'AGNEAU

importé  
surgelé  
Nouvelle-  
Zélande  
4 à 6 lb la livre

**\$1.78**

### BOEUF HACHÉ

ordinaire la livre

**\$1.48**

### BACON TRANCHÉ

régulier/ épais/  
savour d'érable  
MAPLE LEAF  
pqt 500 g

**\$1.78**

### SAUCISSES FUMÉES

régulières ou  
tout boeuf  
MAPLE LEAF  
pqt 1 lb

**\$1.68**

### PÂTÉ A

LA VIANDE

ST-CASTIN 500 g

**\$1.68**

### CRETONS

ST-CASTIN  
la livre

**\$1.88**

### POMMES Mc INTOSH

des vergers André Lasnier  
fruits du Québec  
Canada de fantaisie  
sac 5 lb

**\$1.18**

### CÉLÉRI FRAIS

légumes de  
la Californie  
Canada no 1  
calibre 24  
chaque

**.68**

### CAROTTES LAVÉES

légumes du  
Québec  
Canada no 1  
sac 5 lb

**\$1.19**

### RAISINS VERTS

variété  
Thompson  
fruits du Chili  
Canada no 1  
la livre

**\$1.29**

### JUS D'ORANGES PUR

100%  
TROPICANA  
produits de  
la Floride  
jarre  
cont. 64 oz

**\$2.39**

### TABLETTES DE CHOCOLAT

Caravan/Cherry Blossom/  
Glossette raisins/Nut milk/  
Oh Henry  
LOWNEY cello 4 barres

**1.19**

### MENTHES FARCIES

gelées géantes/fondants  
DARE sac 450 à 650 g

**1.69**

### ESSUIE-TOUIT

imprimées/couleurs assorties  
SCOTT pqt 2 rlx

**1.39**

### ASSOUPLISSEUR DE TISSUS

LA PARISIENNE  
cont. 3.6 litres

**1.95**

### SAVON DE TOILETTE

DIAL  
pqt 4 barres

**1.49**

### NOURRITURE POUR CHIENS

sauvages assorties  
PEP bte 25.5 oz

**.49**

### SHAMPOOING POUR BÉBÉS

JOHNSON  
boute. 350 ml

**2.29**

### DENTIFRICE ROUGE

CLOSE-UP  
tube 150 ml

**1.69**

### DÉTERSIF EN POUDRE

à l'eau froide  
ZÉRO bte 12 oz

**1.59**



offerts par votre station locale. A chaque jour de la semaine, votre station de radio vous fera entendre un des dix interprètes de «La Chanson d'ici». Découpez le coupon de participation et conservez-le. Notez le nom de l'interprète du concours «La Chanson d'ici» à chaque jour de la semaine, inscrivez-y vos nom, adresse et numéro de téléphone. Postez-le à votre station de radio.

CJFP  
1, rue Frontenac  
Rivière-du-Loup

Procurez-vous un microsillon des plus belles  
«CHANSONS D'ICI» de vos auteurs-compositeurs  
et interprètes  
préférés. **\$6.99**

A PARTIR DE **\$6.99** chaque album simple

«La Chanson d'ici» Nom de l'interprète

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Nom

Adresse

Tél.

LES PRIX SONT EN VIGUEUR  
JUSQU'AU 28 FEVRIER 1981.  
NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT  
DE LIMITER LES QUANTITES

# coop

## ÉPICERIE



### Pâtes alimentaires

**Catelli** spaghetti,  
spaghettini  
ou macaroni coupé

bte 2 kg

2.39

**Céréales**  
**Rice Krispies**  
**Kellogg's**

bte 575 g

1.49

**Café instantané**  
**Maxwell**  
**House**

bocal 10 oz

4.89

**Thé O.P. Salada**  
(sachets)

bte 120's

3.49

**Jus de pommes**  
**Rougemont**

bte 48 oz

.87

**Mayonnaise pure**  
**Kraft**

bocal 500 mL

1.09

**Papier de toilette**  
**Delsey**  
couleurs assorties

pqt 4 rlx

1.49

**Eau de javel**  
**Javex**

cont 3.6 L

1.29

**Détersif en poudre**  
**Sunlight**

bte 4.8 kg

6.59

**Sauce pour sandwichs**  
**chauds Coop**

bte 400 mL

.32

**Biscuits**  
**Social Tea**  
**Montmagny**

bte 400 g

1.19

**Sauce aux tomates**  
**Hunt**

bte 14 oz

.52

**Margarine dure**  
**Golden Girl**  
(aluminium)

pqt 1 lb

.59

**Jus Libby's**  
pamplemousses non sucrés,  
oranges sucrées ou  
non sucrées carton 6/6 oz

1.55

**Biscuits Ti-Coq**  
**Lido**

cello 300 g

1.47

**Eau minérale**  
**Montclair**

bout 750 mL

.55

**Tartinade de caramel**  
**Coop**

cont 800 g

1.39

**Sauce à salade**  
**Coop**

bocal 500 mL

.86

**Raisins miniatures**  
**Sun Maid**

14 cellos de 1/2 oz

1.09

**Maïs en grains**  
**de choix**  
**Idéal**

bte 19 oz

.52

**Chocolat chaud**  
**Carnation, riche**

bte 500 g

2.39

**Fromage tranché**  
**canadien de luxe**  
**Kraft** (32 tranches)

bte 1 kg

4.59

**Pois verts de fantaisie**  
**Libby's**

grosseurs assorties bte 14 oz

.47

**Champignons Riviera**  
**morceaux et tiges**

bte 10 oz

.79

**Dattes sans noyau**  
**Coop**

cello 1 lb

1.19

**Pain de viande**  
**Coop**

bte 12 oz

1.35



**Jus d'orange congelé**  
**Coop**

12 oz

.69

**Pâte alimentaire**  
**Catelli**

SPAGHETTI, SPAGHETTINI

MACARONI COUPE

2 KG

2.39

**Café instant**  
**Maxwell House**

10 oz

4.89

**Sauce hot chicken**  
**Esta**

14 oz

.36

**Café régulier moulu**

SAC CHEASE LB

2.88

**Détergent poudre Sunlight**

12 LITRES

6.59



**Yogourt**  
**Delisle**

DEGUSTATION  
EN MAGASIN

175 GRAM.

.39

**Patates chips**  
**Humpty Dumpty**

200 GRAM.

.89

**20% de réduction**  
**sur tous les produits**  
**CREUSET**  
**en magasin.**

"Si vous cuisinez une fois avec Le Creuset,  
vous cuisinerez toujours avec Le Creuset."

Fonte émaillée



LE CREUSET

Les photos dans cette annonce ne servent qu'à identifier les marques de commerce. Le texte prévaut en toutes occasions.

# COOP, C'est Où On Pense !

# cooprix

## Testez vos connaissances en participant à ce jeu!



Recette de « **BISCUITS AUX DATTES** » Disponible dans toutes les coopératives participantes.

Afin de vous sensibiliser à une saine alimentation, votre coopérative identifie, à l'aide de formes géométriques, les achats avantageux qui font l'objet des recommandations du guide alimentaire canadien.

À l'aide d'un trait, joignez les formes géométriques aux groupes d'aliments correspondants:

- ex. Pommes  
Boeuf
- fruits et légumes
  - lait et produits laitiers
  - pain et céréales
  - viande et substituts

Nom du participant: \_\_\_\_\_

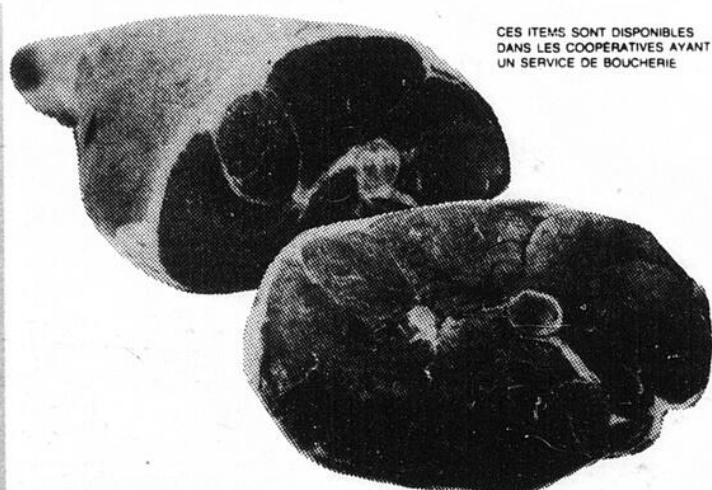
Adresse: \_\_\_\_\_ Tél: \_\_\_\_\_

Découpez ce jeu et retournez le tout avant le 11 mars 1981 au:

Service de l'Information aux Consommateurs,  
Fédération des Magasins Coop,  
260, rue Paradis,  
Québec, G1N 4E3

Vous pourrez être parmi les cent gagnants qui se mériteront un abonnement d'un an à la revue Coop Cooprix Information

## VIANDES



CES ITEMS SONT DISPONIBLES  
DANS LES COOPÉRATIVES AYANT  
UN SERVICE DE BOUCHERIE

### Rôti de cuisse de porc ▲

frais un bout  
ou l'autre

lb

**.99**

### Tranche de milieu de cuisse de porc ▲

lb

**1.59**

### Saucisses fumées ▲ Maple Leaf

régulières ou tout  
boeuf pqt 16 oz **1.59**

### Saucisses au porc ▲ Maple Leaf

(surgelées) pqt 500 g **1.69**

### Bacon Maple Leaf

empaqueté à vide,  
régulier, érable ou  
épais pqt 500 g **1.69**

### Bologne fumée ou cirée ▲ Maple Leaf

tranché sur  
demande lb **1.09**

(surgelé)

### Viandes tranchées ▲ Hygrade

assorties pqt 175 g **.79**

### Pastrami noix de ronde ▲ Hygrade

tranché sur  
demande lb **3.89**

### Jambon picnic ▲ Hygrade

déossé  
enveloppe 2 lb lb **2.59**

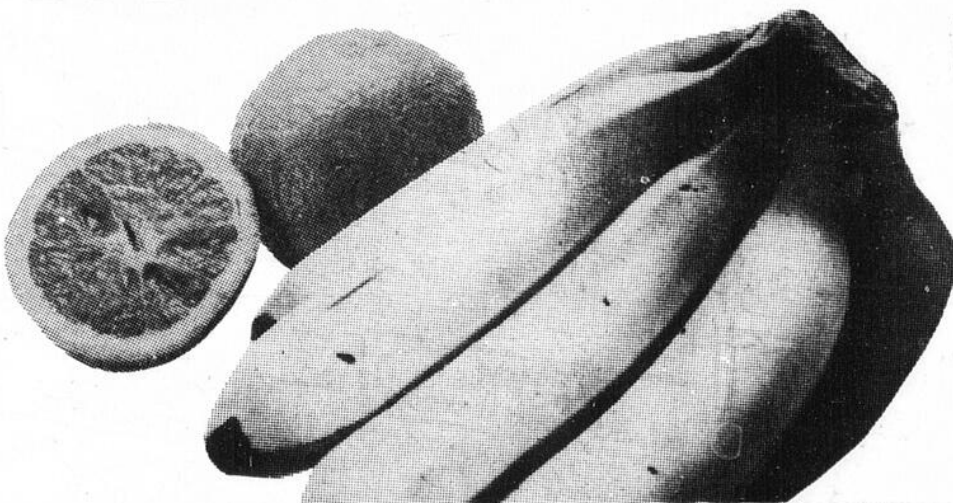
### Pepperoni ▲ Belitalia

de Hygrade pqt 175 g **1.49**

### Filet de sole Marinière ▲

(surgelé) bte 3 lb **5.69**

## FRUITS ET LÉGUMES



### Bananes

Produit Importé

lb

**.27**

### Champignons frais

Produit de Waterloo

emballage de 8 oz **.98**

### Citrons « Sunkist »

Produit Californie  
gr: 95

chacun

**.19**

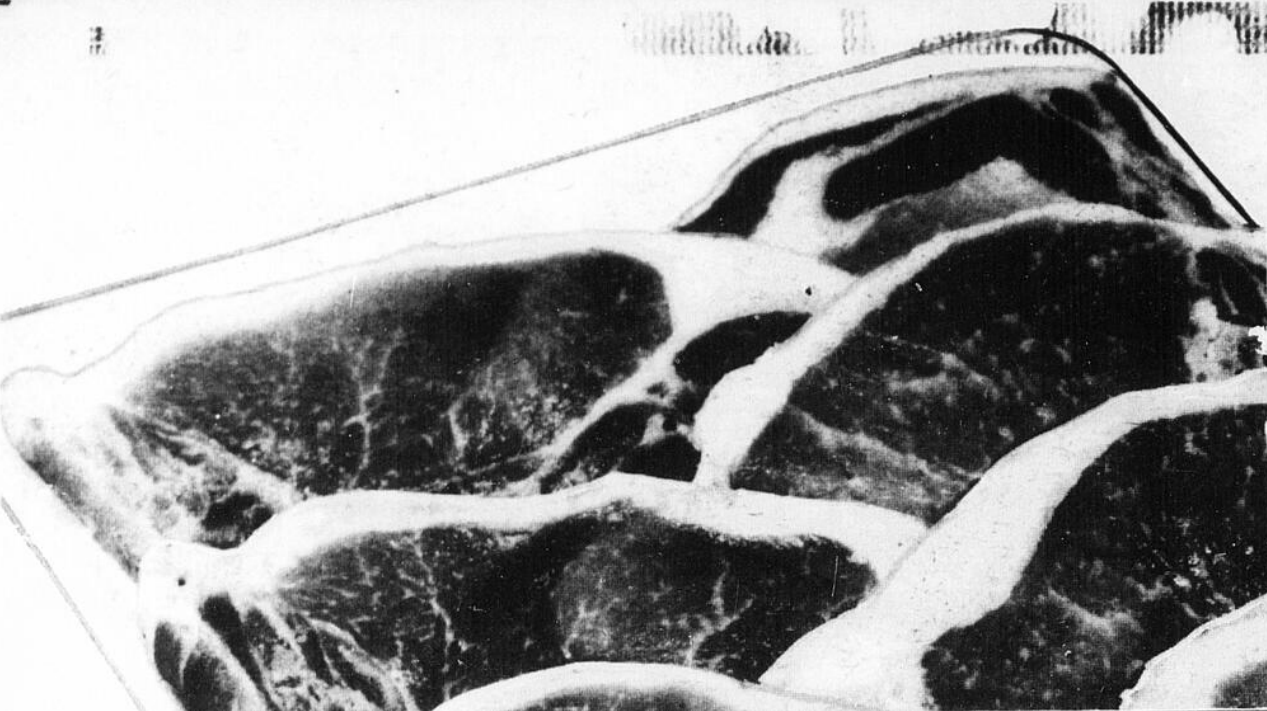
### Radis

Produit des États-Unis

emballage 16 oz **.39**

## Magasin Coop Rivière-du-Loup

298 Blvd Thériault



LES SUPERMARCHÉS **Provigo**



NOUS NOUS RÉSERVONS  
LE DROIT DE LIMITER  
LES QUANTITÉS.

PRIX EN VIGUEUR  
JUSQU'AU SAMEDI  
28 FÉVRIER 81.



suivez leur piste chez **Provigo**

# sur les traces

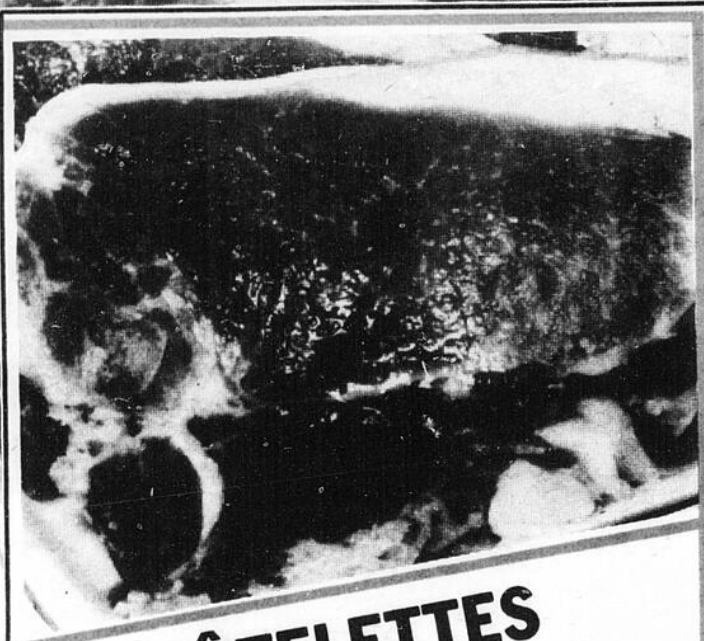
du monde animal  
une aventure passionnante pour  
toute la famille . . .

une collection intéressante  
d'animaux . . .

552 différents animaux, avec  
toute la documentation  
pertinente, sur cartes illustrées  
en couleurs.

Nouveaux jeux en vente chaque semaine.

**\$1.00** chacun



**CÔTELETTES  
DE PORC AVEC OS**

la livre **1 73**

**ESTA**

**SAUCE pour  
SANDWICHES CHAUDS**



400 ml

PRODUIT DU CANADA

**SAUCE  
POUR SANDWICHES CHAUDS ESTA**

BTE DE 400 ml **3 99**  
POUR



**JAMBON DINER  
D'AUTREFOIS HYGRADE**

PRÊT À SERVIR la livre **3 28**



**RÔTI DE LONGE  
DE PORC BOUT DU FILET**

la livre **1 23**



**JUS D'ORANGE  
SURGÉLÉ PROVIGO**

BTE DE 12 oz **69**



**MARGARINE  
MOLLE LACTANTIA**

CONT. DE 2 lb **1 59**

**CÔTELETTES  
DE PORC DÉOSSÉES**

la livre **2 38**

**SAUCISSES DE PORC  
LA BELLE FERMÈRE**

EMB. DE 500 g **1 98**

**RIZ FRIT  
INSTANTANÉ, CHOIX DE SAVEURS**

DAINTY BTE DE 12 oz **59**

**OEUF FRAIS  
CATÉGORIE A, CALIBRE GROS**

la douzaine **1 15**

**SAUCISSES DE PORC  
MAPLE LEAF**

EMB. DE 500 g **1 98**

**BACON TRANCHÉ  
RÉGULIER OU À L'ÉRABLE**

MAPLE LEAF EMB. DE 500 g **1 88**

**SAUCISSES FUMÉES  
RÉGULIÈRES**

EMB. DE 500 g **1 68**

**PIZZA  
DE ZOOM**

EMB. DE 6 oz **2 28**

**NOURRITURE  
POUR CHIENS PUPPY CHOW**

EMB. DE 250 g **2 27**

**SHAMPOOING  
POUR BÉBES JOHNSON**

BOUT DE 250 ml **4 39**

**PAPIER HYGIÉNIQUE  
CHOIX DE COULEURS**

ROYAL EMB. DE 4 rouleaux **1 59**

**DÉTERSIF  
À LESSIVE PUNCH**

BTE DE 4.9 oz **7 37**

**ANANAS  
TRANCHÉS PROVIGO**

BTE DE 19 oz **69**

**GELÉE À DESSERT  
CHOIX DE SAVEURS PROVIGO**

BTE DE 3.9 oz **3 99**

**BONBONS  
CHOIX DE SAVEURS PROVIGO**

EMB. DE 250 g **89**

**BISCUITS  
VARIÉS PROVIGO**

EMB. DE 4 oz **4 67**

**JUS DE TOMATE  
DE FANTAISIE LIBBY'S**

BTE DE 19 oz **47**

**FLOCONS DE DINDON  
MAPLE LEAF**

BTE DE 1.94 g **1 49**

**POULET  
DÉOSSÉ ESTA**

BTE DE 3 oz **89**

**SAUCE  
AUX TOMATES HUNT**

BTE DE 1.8 oz **57**

## Quatre Saisons

PETIT POINT

Une occasion unique: un petit point pour deux fois rien! Aucun achat n'est requis. Pour seulement 3,99 \$ chacun, les supermarchés Provigo vous offrent des ensembles petitpoint format 8" x 10" représentant les saisons québécoises. Vous économisez ainsi 5 \$ par ensemble ou mieux encore 20 \$ pour la collection complète.

Chaque ensemble comprend: un feuillet d'instructions, un canevas, une aiguille et la quantité de laine nécessaire. Des métiers petitpoint sont également disponibles au présentoir et à bon prix.



SPECIAL \$3.99

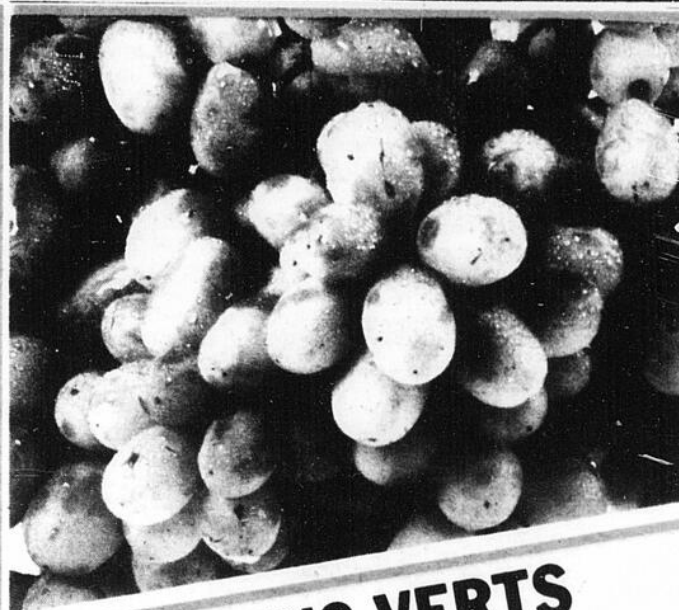


crème glacée

**CRÈME GLACÉE**  
CHOIX DE SAVEURS PROVIGO

CONT. PLASTIQUE DE 2 litres

**1 69**



**RAISINS VERTS**  
SANS PÉPINS DU CHILI

CANADA NO 1 la livre

**1 09**

**MANGEZ EN BEAUTÉ**



prix rég. \$10.49 seulement

**\$4.49** le couvert plus taxe avec \$35. d'achat

Chaque \$35. d'achat dans l'un ou l'autre des supermarchés Provigo vous donne l'opportunité de vous procurer un couvert (4 pièces) de cette magnifique coutellerie au prix de \$4.49 le couvert plus la taxe de 8% (prix régulier \$10.49). Les coupons-caisses ne sont pas accumulables.

Ces ustensiles sont fabriqués d'acier inoxydable et de plastique ABS solide blanc. De plus, ils sont lavables à la machine.

L'offre débute le 9 février et se terminera avec l'épuisement de la marchandise.

Collectionnez-les vite!



**LÉGUMES DE CHOIX**  
HARICOTS, POIS, MAÏS EN CRÈME

PROVIGO BTE DE 14 oz **3 99**



**BISCUITS SODA**  
SALÉS PROVIGO

BTE DE 900 g **1 57**



**CHOUX VERTS**  
DU QUÉBEC CANADA NO 1

EMB. DE 5 lb **89**



**BANANES**  
CHIQUITA IMPORTÉES

la livre **35**



**SAUCE À SALADE**  
PROVIGO

BOCALLE 500 ml **77**



**JAVEL**  
CONCENTRÉ JAVEX

CONT. DE 3.6 litres **1 27**



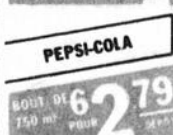
**POMMES CORTLAND**  
DU QUÉBEC CANADA DE FANTAISIE

EMB. DE 5 lb **1 49**



**AUBERGINES**  
DU MEXIQUE

la livre **79**



**PEPSI-COLA**

BOUT. DE 750 ml **62 79**



**JUS D'ORANGE**  
RECONSTITUÉ, PROVIGO

BTE DE 68 oz **99**



**GAUFRES EGGO**  
RÉGULIÈRES OU BLEUETS

BOITE DE 99 g **99**



**GÂTEAUX ÉTAGÉS**  
CHOCOLAT OU FRAISE

BOITE DE 139 g **1 39**



**POIRES BARTLETT**  
DU CHILI

EMB. DE 69 g **69**



**CONCOMBRES**  
SANS PÉPINS DE L'ONTARIO

EMB. DE 149 g **1 49**



**DATTES**  
PRODUIT IMPORTÉ

EMB. DE 109 g **1 09**



**PANAI**  
DU QUÉBEC CANADA NO 1

EMB. DE 68 g **68**



**CHOCOLAT MINUET**  
CERISES AU MARASQUIN

BTE DE 390 g **1 99**



**HUILE VÉGÉTALE**  
CRISCO

CONT. DE 539 g **5 39**



**MÉLANGE À GÂTEAU**  
PETIT GÂTEAU

EMB. DE 99 g **99**



**SEL À GLACE**  
SIFTO

EMB. DE 169 g **1 69**



**NETTOYANT**  
À RENVOIS JO-PLO

CONT. DE 267 g **2 67**



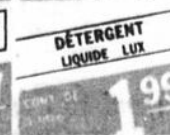
**GANTS**  
DE CAOUTCHOUC

ROSE MARIE **1 19**



**SAVON DE TOILETTE**  
CAMAY

FORMAT DE BAIN **1 77**



**DÉTERGENT LIQUIDE LUX**

CONT. DE 199 g **1 99**



Supermarché Provigo  
342, Chemin Témiscouata  
Rivière du Loup

Supermarché Provigo  
114, Fraserville  
Rivière du Loup

# Retour aux sources, le boeuf

Aujourd'hui la grande tendance dans la cuisine est le retour aux sources. Sans doute, les conditions économiques ont joué un rôle dans cette tendance mais il y a également un sentiment de nostalgie pour les choses du passé—la musique des années '50, les antiquités de tout genre et, bien sûr, les bonnes vieilles recettes de maman.

Parmi toutes ces bonnes vieilles recettes il y avait, bien sûr, le délicieux ragoût de boeuf dont l'arôme embaumait toute la maison. Ou bien c'est peut-être du pot-au-feu, mais cette tendance de retour aux sources a réanimé l'intérêt.

## Les recettes célèbres

Il y a quelques années, on avait tendance à considérer le ragoût comme un plat bien ordinaire. Quelle erreur! Parmi les recettes les plus célèbres dans le monde, on compte des recettes de ragoûts, par exemple le boeuf bourguignon, le boeuf stroganoff et la goulash hongroise. Quant aux pot-au-feu il y a le saubrauten allemand.

Les ragoûts sont non seulement célèbres mais ils vous donnent également l'occasion de faire montre de créativité. Variez les liquides et les épices de vos ragoûts et

de vos pot-au-feu. Laissez vos amis et votre famille deviner. Le goût d'un ragoût n'est limité que par votre imagination.

Mais avec le mode de vie moderne, comment trouver le temps de préparer un bon ragoût ou un bon pot-au-feu? Notre spécialiste en économie ménagère du Centre d'information sur le Boeuf a rassemblé pour vous quelques conseils sur la manière de préparer un ragoût ou un pot-au-feu de base et il y a inclus quelques suggestions et recettes pour celles qui désirent obtenir ce goût des bonnes vieilles recettes en beaucoup moins de temps.

## Recette de base d'un ragoût ou d'un pot-au-feu.

1. Choisir la bonne coupe de boeuf. Pour un ragoût, prendre du boeuf en cubes ou bien couper en coupes un morceau de haut de côtes ou de rôti d'épaule. Généralement, vous pourrez faire une certaine économie en coupant vous-même votre morceau; de plus, vous pourrez le parer à votre entière satisfaction. Ces mêmes coupes sont excellentes pour ce plat de gourmet qu'est le boeuf bourguignon. Etant donné que la viande cuira lentement dans un liquide, il n'est pas nécessaire de choisir une coupe plus coûteuse. Pour un pot-au-feu, utiliser un morceau de haut de côtes, d'épaule ou de palette.

cocotte assez lourde. Si vous préférez la cuisson au four, régler votre four à 300 degrés F. Si vous laissez bouillir votre plat ou si vous le cuisez au four à une trop forte température, la viande sera plus dure.

## Variantes vite faites

1. On peut préparer un bon ragoût de boeuf avec les restes d'un rôti. Couper le morceau en cubes, ajouter le liquide, les condiments et les légumes. Laisser mijoter pendant une demi-heure environ puis épaissir la sauce avec un peu de farine que vous aurez délayée d'abord dans un petit peu d'eau froide.

2. Fariner la viande. Que ce soit pour un ragoût ou un pot-au-feu, ne pas oublier d'enrober la viande de farine assaisonnée. La farine donne du goût et fait épaissir la sauce. En règle générale, utiliser environ une cuillère à soupe de farine par tasse de liquide. Ajouter à votre farine du sel, du poivre, peut-être un peu d'ail ou tout autre condiment de votre choix.

3. Faire brunir la viande. Faire revenir la viande dans de l'huile ou de la graisse chaude jusqu'à ce qu'elle soit brunie sur tous les côtés. Ceci permettra de conserver à l'intérieur le jus et donnera du goût.

4. Ajouter le liquide. Pour un pot-au-feu de 3 à 4 livres (1.5-2kg), utiliser environ 1 tasse de liquide. Avant de le verser, placer une grille sous votre viande. Pour le ragoût, on utilise généralement plus de liquide, juste assez pour couvrir la viande (environ 1 tasse par livre de viande). En fait de liquide, vous pouvez utiliser du jus de tomates ou de pommes, une soupe de tomates, un consommé, un bouillon de boeuf, du vin, de la bière.

5. Condiments. Utiliser les condiments qui se marient bien avec le liquide, par exemple avec un jus de fruits, prendre de la cannelle, des clous de girofle ronds, de la noix de muscade ou du gingembre; avec une soupe ou un jus de tomates, essayer l'ail, l'origan, du paprika ou des grains de chili; avec le vin ou le bouillon de boeuf, prendre de l'ail, du thym, du persil, une feuille de laurier, etc... Les condiments donneront plus de goût si vous les ajoutez à l'huile ou à la graisse chaude, juste après avoir fait brunir la viande et avant de verser le liquide.

6. Cuire lentement. Généralement, le pot-au-feu et le ragoût cuisent sur une cuisinière à feu doux dans une marmite ou une autre

2. Utiliser une mijoteuse pour votre ragoût ou votre pot-au-feu. Bien que le fait de faire revenir la viande lui donne plus de goût cette étape n'est pas essentielle si vous n'avez pas beaucoup de temps. Ajouter la viande et les légumes et réduire le liquide de moitié.

3. Vous pourrez réussir de délicieux ragoûts et pot-au-feu dans un autocuiseur. Faire brunir la viande, ajouter les condiments et le liquide et faire cuire selon le mode d'emploi. Non seulement l'autocuiseur fait cuire rapidement mais il attendrit la viande.

4. Utiliser la minuterie du four: préparer le ragoût ou le pot-au-feu, le mettre dans le four à basse température (275 degrés à 300 degrés F.) et régler la minuterie. Vous trouverez votre repas prêt à votre retour.

5. De nombreux ragoûts gagnent à être réchauffés, particulièrement le boeuf bourguignon. Préparer un gros ragoût et en congeler une partie que vous utiliserez plus tard. Pour de plus renseignements, contactez nos spécialistes en économie ménagère des Centres d'information sur le boeuf.

Francine Ranger-Smith, bureau à Montréal, téléphone (514) 288-6141.

Retour aux sources. Essayez ces recettes et de pot-au-feu:

**Ragoût de boeuf vite fait**  
Un ragoût nourrissant au four à micro-ondes que l'on peut préparer en une demi-heure avec un reste de rôti de boeuf.  
3 tasses (750 ml.) de rôti de boeuf cuit, coupé en dés.  
3-4 tasses (175 ml.) d'oignons hachés  
1 tasse (250 ml.) de pommes de terre coupées en dés  
1 tasse (250 ml.) de carottes tranchées  
1/2 tasse (125 ml.) de céleri haché  
1/4 de tasse (50 ml.) de farine  
1 1/4 c. à thé (6ml.) de sel  
1 tasse (250 ml.) d'eau

froide.  
3 cubes de bouillon de boeuf dissous dans 2 tasses (500ml.) d'eau bouillante.

1. Mettre la viande et les légumes dans une casserole de 3 pointes (3l.)  
2. Mélanger la farine, le sel et l'eau froide, remuer le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser le bouillon et le mélange sur la viande et les légumes.

3. Faire cuire, à couvert, dans un four à micro-ondes à pleine puissance pendant 25 à 30 minutes ou bien jusqu'à ce que les légumes soient tendres sans être trop cuits. Remuer trois fois environ. Donne 4 portions.

## Boeuf bourguignon

3 lbs. (1.5 kg) de boeuf maigre coupé en cubes de 1 1/4" (boeuf pour ragoût, haut de côtes ou épaule)  
3 c. à table (45ml.) de beurre ou d'huile  
1/4 de tasse (50ml.) de farine  
1 boîte de 10 oz. (284 ml.) de bouillon de boeuf ou de consommé  
3 tasses (750 ml.) de vin rouge sec  
2c. à table (25 ml.) de caramel liquide (facultatif)  
4 gousses d'ail écrasées  
1 c. à thé (5ml.) de sel, poivre, persil, feuille de laurier  
3-4 lb (375 g.) de petits champignons  
12 à 18 petits oignons  
2c. à table (45 ml.) de beurre.

Faire brunir les cubes de boeuf dans le beurre ou l'huile. Retirer la viande que vous déposerez dans une grande casserole. Ajouter à la graisse restant dans le plat la farine, les épices, le bouillon de boeuf, le vin, le caramel. Amener le tout à ébullition et laisser épaissir un peu. Verser le mélange sur la viande, qui devra en être couverte. Sinon, ajouter du vin ou du bouillon de boeuf. Couvrir et laisser cuire au four à 350 degrés F pendant 2 à 3 heures ou bien jusqu'à ce que la viande soit tendre. Entretiens, faire sauter les champignons et les oignons dans 3 cuillères à table de beurre. Les mettre de côté et les ajouter à votre viande 30 minutes avant la fin.

Donne 10 à 12 portions.

**Un seul  
numéro  
de téléphone  
pour vos petites  
annonces**  
**862  
1774**

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                         |  |                                                                                                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>RIBS STEAK</b><br>LA LIVRE <b>1.99</b>                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>SAUCISSES FUMÉES</b><br>LA LIVRE <b>1.49</b>                                         |  | <b>Gendron Enr.</b><br>201, Lafontaine, Rivière-du-Loup<br>Bière & Porter<br>Tél.: 862-3521 3522 |  |
| <b>BOEUF POUR CONGELATEUR DI</b><br><b>LONGE DE BOEUF</b> Environ 75 lbs LB <b>1.69</b><br><b>DEVANT DE BOEUF</b> Environ 150 lbs LB <b>1.25</b><br><b>DERRIERE DE BOEUF</b> Environ 150 lbs LB <b>1.59</b><br><b>DEMI BOEUF</b> Environ 340 lbs LB <b>1.39</b> |  | <b>T-BONE STEAK</b> LA LIVRE <b>2.89</b><br><b>EPAULE COTES CROISEES</b> LB <b>1.99</b> |  |                                                                                                  |  |
|  <b>COTELETTES DE PORC</b><br>LA LIVRE <b>1.49</b>                                                                                                                           |  |                                                                                         |  |                                                                                                  |  |
| <b>CLUB STEAK</b> avec os LA LIVRE <b>2.49</b><br><b>BOEUF HAUT DE COTES</b> LA LIVRE <b>1.39</b><br>10 LIVRES ET PLUS LA LIVRE <b>1.29</b><br><b>BOEUF EPAULE</b> MORCEAU 5 LBS LA LIVRE <b>1.59</b><br><b>JAMBON CUIT</b> EXTRA MAIGRE LA LIVRE <b>1.99</b>   |  | <b>BOEUF HACHE</b> frais ordinaire LB <b>1.79</b><br>10 LBS ET PLUS <b>15.90</b>        |  | <b>SAUCISSE FRAICHE MICHON</b> <b>.99</b> LB                                                     |  |

# UNIPRIX

DÉCOUPEZ ET  
ÉCONOMISEZ  
AVEC CES  
COUPONS

862-7042

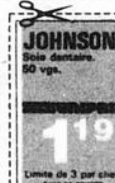
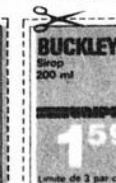
298, LAFONTAINE,  
RIVIERE-DU-LOUP

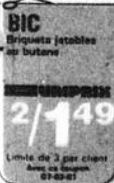
Denyse Côté,

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>AGREE</b><br>350 ml<br>UNIPRIX<br><b>177</b><br>Économisez 42¢<br>Rince-conditionneur<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81       | <br><b>DRISTAN</b><br>24 comprimés<br>UNIPRIX<br><b>166</b><br>Économisez 53¢<br>Décongestionnant<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81        | <br><b>NICE 'N EASY</b><br>UNIPRIX<br><b>299</b><br>Économisez 90¢<br>Shampooing colorant<br>Teintes assorties<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                                                | <br><b>LISTERMINT</b><br>500 ml<br>UNIPRIX<br><b>169</b><br>Économisez 80¢<br>Rince-bouche<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                                                    |
| <br><b>HEAD &amp; SHOULDERS</b><br>450 ml<br>UNIPRIX<br><b>329</b><br>Économisez 90¢<br>Shampooing<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>ROYALE</b><br>4 rouleaux<br>UNIPRIX<br><b>123</b><br>Économisez 51¢<br>Papier hygiénique<br>Blanc<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>LIBERTÉ NOUVELLE</b><br>12 maxi/<br>10 super maxi<br>UNIPRIX<br><b>107</b><br>Économisez 22¢<br>Serviettes féminines<br>Régulières ou<br>désodorisantes<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>ARTECHOL</b><br>50 comprimés<br>UNIPRIX<br><b>254</b><br>Économisez 45¢<br>Favorise la sécrétion<br>de la bile et aide<br>la digestion<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 |

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>ANACIN</b><br>100 comprimés<br>UNIPRIX<br><b>169</b><br>Économisez 30¢<br>Soulagement rapide<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>BODY ON TAP</b><br>450 ml<br>UNIPRIX<br><b>299</b><br>Économisez 1.00<br>Shampooing Clairol<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>DRISTAN</b><br>15 ml<br>UNIPRIX<br><b>144</b><br>Économisez 45¢<br>Vaporisateur nasal<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>FABERGÉ</b><br>350 ml<br>UNIPRIX<br><b>209</b><br>Économisez 60¢<br>Savon lotion<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>UNIPRIX CENTRE DE PRODUITS NATURELS LALCO</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <br><b>BICHOLATE</b><br>60 comprimés<br>UNIPRIX<br><b>279</b><br>Économisez 40¢<br>Laxatif doux et<br>efficace de Lalco<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 7-3-81 | <br><b>CAL-GEL</b><br>100 capsules<br>UNIPRIX<br><b>319</b><br>Économisez 80¢<br>Un produit de santé Lalco<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 7-3-81 | <br><b>JOHNSON</b><br>200 ml<br>UNIPRIX<br><b>159</b><br>Économisez 60¢<br>Shampooing<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81             | <br><b>PLAYTEX</b><br>100 sacs<br>UNIPRIX<br><b>269</b><br>Économisez 30¢<br>Sacs jetables<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                             |
| <br><b>CAFÉ NATUREL</b><br>150 g<br>UNIPRIX<br><b>199</b><br>Économisez 50¢<br>Un autre produit Lalco.<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 7-3-81                  | <br><b>GINSENG</b><br>150 capsules<br>UNIPRIX<br><b>889</b><br>Économisez 140¢<br>150 mg de Lalco<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 7-3-81          | <br><b>JOHNSON</b><br>350 ml<br>UNIPRIX<br><b>199</b><br>Économisez 1.00<br>Shampooing pour bébés<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>PLAYTEX</b><br>30 maxi<br>UNIPRIX<br><b>279</b><br>Économisez 36¢<br>Maxi-serviettes<br>hygiéniques Reg Desodor<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 |

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>ALBERTO VO-5</b><br>450 ml<br>UNIPRIX<br><b>199</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81          | <br><b>CLEAN-O-GEL</b><br>Nettoyant pour<br>lunettes souples<br>UNIPRIX<br><b>329</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>JOHNSON</b><br>Soie dentaire,<br>50 vps.<br>UNIPRIX<br><b>119</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                    | <br><b>RAV-SANCE</b><br>Revitalisant 300 ml<br>UNIPRIX<br><b>209</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                    | <br><b>RAVE</b><br>Flaxitol aérosol,<br>500 ml<br>UNIPRIX<br><b>244</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                                    | <br><b>WET ONES</b><br>70 serviettes<br>UNIPRIX<br><b>164</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                                             |
| <br><b>ALKA SELTZER</b><br>48 sachets<br>UNIPRIX<br><b>199</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81      | <br><b>DESITIN</b><br>Onguent 113 g<br>UNIPRIX<br><b>233</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                          | <br><b>MALLORY DURACELL</b><br>Piles no. D ou no. C<br>Paquet de 4<br>UNIPRIX<br><b>419</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>SHICK ULTRAX</b><br>Lames, paquet de 5<br>UNIPRIX<br><b>133</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                  | <br><b>PREFLEX</b><br>Solution de<br>nettoyage pour<br>lunettes souples,<br>40 ml<br>UNIPRIX<br><b>244</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>WONDRA</b><br>Lotion 400 cl<br>UNIPRIX<br><b>188</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                                               |
| <br><b>AQUA-FRESH</b><br>Dentifrice 150 ml<br>UNIPRIX<br><b>159</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>EDGE</b><br>Gel à raser, 200 ml<br>UNIPRIX<br><b>177</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                       | <br><b>MALLORY DURACELL</b><br>Piles AA - Paq. 4<br>UNIPRIX<br><b>349</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                   | <br><b>VASELINE</b><br>Lotion pour soins<br>intérieurs, 200 ml<br>UNIPRIX<br><b>129</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>BUCKLEY</b><br>Siroc<br>200 ml<br>UNIPRIX<br><b>159</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81                                             | <br><b>FLEX CARE</b><br>Sol. rétro-<br>travaillant, lentilles<br>souples, 200 ml<br>UNIPRIX<br><b>299</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 |

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>BIC</b><br>Briquets jetables<br>de bureau<br>UNIPRIX<br><b>2/149</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>EFFERDENT</b><br>88 comprimés<br>BONI: Dentifrice<br>18 ml<br>UNIPRIX<br><b>169</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>MALLORY DURACELL</b><br>Piles 5V - Paq. 2<br>UNIPRIX<br><b>369</b><br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <b>CENTRE DE PHOTO UNIPRIX</b><br><b>ALBUM-PHOTO GRATUIT</b><br>avec le développement d'un<br>négatif couleur, 115, 126 et 135 |  | <br><b>NIVEA</b><br>120 ml<br>UNIPRIX<br><b>184</b><br>Économisez 60¢<br>Crème<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>NOXZEMA</b><br>350 ml<br>UNIPRIX<br><b>149</b><br>Économisez 80¢<br>Crème à barbe instant<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>PARAMETTES SUPER</b><br>100 comprimés<br>UNIPRIX<br><b>389</b><br>Économisez 1.40<br>Pour gens actifs<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>STAYFREE</b><br>48 mini<br>UNIPRIX<br><b>299</b><br>Économisez 80¢<br>Mini-serviettes<br>régulières<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>SUGAR-TWIN</b><br>200 ml/100 sachets<br>UNIPRIX<br><b>159</b><br>Économisez 16¢<br>Succédané du sucre<br>granulé. Liquide<br>ou sachets.<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 | <br><b>VICKS VAPORUB</b><br>100 ml<br>UNIPRIX<br><b>199</b><br>Économisez 60¢<br>Onguent vaporisant<br>Limite de 3 par client<br>Avec ce coupon, 07-03-81 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**PROMOTION DU 25 FÉVRIER AU 7 MARS 1981**  
VOUS NE PAYEZ LE PRIX COUPÉ  
ANNONCÉ QUE SUR REMISE DU  
COUPON AU COMPTOIR  
SEULEMENT.  
**DISPONIBILITÉ GARANTIE**  
Si nous ne pouvons vous fournir le produit que vous  
désirez au prix coupé annoncé durant cette promotion,  
nous vous GARANTISSONS le même bas prix coupé dès  
que notre stock sera renouvelé, en vous remettant un  
BON D'ACHAT DIFFÉRÉ.

**IMPRESSION DE VOTRE PHOTO FAVORITE**  
à partir d'un négatif-couleur.  
Une valeur de 55¢ pour seulement  
**MINI-POSTER 11" x 14"**  
à partir d'un négatif-couleur.  
Une valeur de \$9.95 pour seulement  
**AGRANDISSEMENT 5" x 7"**  
de votre photo favorite à partir d'un négatif-  
couleur. Une valeur de \$2.15 pour  
seulement

**39¢  
69¢  
159¢**

PLUS DE 2000 PERSONNES POUR VOUS SERVIR.



## santé mentale

Par Jean-Marie Duval  
Psychologue

### Le sens des responsabilités

## Comment l'acquérir

Denis, jeune cégépien de 18 ans, consacre une dizaine d'heures de son temps par semaine à garder des enfants dans quelques familles auprès desquelles il s'est taillé une réputation enviable. Quoique travaillant compréhensif et patient, il éprouve régulièrement, à l'instar de beaucoup de parents et d'aides familiales de sérieuses difficultés à convaincre les enfants et jeunes adolescents dont il a la charge, de faire preuve de responsabilité. Combien de fois s'acharne-t-il à répéter à Josée (7 ans) ou à Luc (10 ans) de ramasser leurs

vêtements et de les déposer dans le panier à linge sale lorsque vient le temps de prendre le bain le soir. Ne sachant plus comment s'y prendre après avoir tout tenté comme il le dit, il décide de consulter.

Comme cela arrive fréquemment dans ce genre de problème, j'engage l'entrevue en décrivant à Denis quelques-unes des réactions fréquemment observables lorsqu'il s'évertue à menacer Josée ou Luc de les punir s'ils ne donnent pas suite à ses demandes de ramasser leur linge. Il rétorque spontanément que c'est exact. Suite à cette brève description, je lui demande s'il passe à l'action en mettant à exécution les sanctions qu'il promet inlassablement. Il prend quelques secondes avant de répondre et avec un sourire sympathique au coin des lèvres, il m'affirme qu'il met rarement ses avertissements à exécution. "Voilà la cause de tes ennuis", lui réponds-je, d'un ton humoristique.

Denis a tendance à croire en dépit des multiples essais infructueux qu'il a tentés jusqu'à maintenant, que le seul fait de dire aux enfants, de ramasser leur linge, dans le but d'apprendre à avoir de l'ordre, devrait les convaincre d'acquiescer plus de discipline. Si tel devait être le cas, il serait difficile d'imaginer une seule famille aux prises avec ce genre de problème. En effet, quel parent n'a pas donné ce genre de consigne au moins une fois à l'une et l'autre de ses enfants. Il semble donc que cette seule démarche soit pour le

moins incomplète. L'apprentissage du sens des responsabilités s'acquiert en assumant les conséquences des gestes que nous posons. Si dans l'exemple qui nous intéresse, Denis avisait Josée et Luc que chaque morceau qui traînera prendra le chemin du sous-sol et sera confiné dans une boîte de carton, il est très probable qu'il les amènera à réaliser qu'il n'y a que des inconvénients pour eux à persister à laisser traîner leur linge. Ce ne sont donc pas tellement les paroles de Denis qui porteront fruit au début, mais son action. Ne voulant pas se retrouver avec un garde-robe vide et avec un amoncellement de vêtements sales et frippés, il y a fort à parier que Josée et Luc prendront l'habitude de serrer leur linge. Ils feront ainsi preuve d'un plus grand sens des responsabilités dans ce type de situation tout au moins. Il en est ainsi pour pratiquement tous les comportements.

Encouragé et fort satisfait de cette clarification, Denis éprouve depuis deux semaines maintenant la pertinence de cette stratégie. Un coup de téléphone de sa part, confirmait après une semaine d'utilisation, que 95% des morceaux qu'il ramassait avec rage et désespoir sont maintenant cueillis et adéquatement rangés à leur place par ceux qui les ont utilisés. Fier et rempli d'espoir, Denis s'attaque maintenant à la négligence de ses deux protégés qui ont l'habitude de renverser de la nourriture par terre lorsqu'ils sont à table. "J'ai fini de réparer leur dégât", me déclare-t-il avant de quitter le bureau.

# Allaitement maternel

### Seins douloureux

Quelques difficultés peuvent parfois survenir en période d'allaitement; l'engorgement, un canal lactifère bloqué ou une infection sont de celles-là. Elles présentent à peu près les mêmes symptômes et se traitent essentiellement de la même façon.

### Symptômes

Les signes les plus apparents sont:  
-une bosse ou une rougeur sur un sein.  
-des tétées douloureuses.  
-des maux de tête.  
-un engorgement  
-de la fièvre (jusqu'à 105 F).

### Traitement

-Enlevez votre soutien-gorge et appliquez de la chaleur (compresses, bains chauds) sur le sein affecté en faisant suivre d'une tétée.

-Allaiter bébé le plus souvent possible (aux 2 heures ou plus) et buvez beaucoup.

-Dans la mesure du possible, restez au lit avec bébé. Le repos est essentiel.

-Prenez 1 ou 2 aspirines aux 4 heures pour la fièvre (si elle persiste au-delà de 2 jours, consultez votre médecin. Il pourra aussi vous prescrire de l'ocytocin nasal pour aider votre lait à "descendre").

De cette façon, les symptômes devraient disparaître en 4-5 jours.

### Prévention

Enfin pour prévenir d'éventuelles difficultés:

-allaitez souvent et assez longtemps pour bien vider le sein.  
-reposez-vous le plus possible et mangez bien.  
-apportez un soin particulier à vos mamelons pour éviter toute gerçure et soignez vite bébé si du muguet apparaît.  
-attention aux soutiens-gorge trop serrés.  
-arrangez-vous pour vous sentir tout à fait détendue durant la tétée.

Pour parler encore davantage d'allaitement,



contactez-nous à "Allaitement Plus": Carole à 862-2317 ou Danielle à 862-2162.

| Jovi Super Marché Sénéchal                          |      |                                                                                  |      |
|-----------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|------|
| 114 Témiscouata<br>Rivière-du-Loup - Tél.: 862-7221 |      |                                                                                  |      |
| Détergent liquide Mir<br>2 contenants de 750 ml.    | 1.59 | Mélange à gâteau Monarch<br>Blanc ou chocolat, 10 oz.                            | .55  |
| Fromage Kraft Cheez Whiz<br>Jarre de 500 ml.        | 1.99 | Nettoyeur à dentiers<br>Efferdent, 32 pastilles                                  | 1.19 |
| Mélange à pouding<br>Robin Hood, assortis, 247g.    | .67  | Chips pringles<br>Epatants, 2 bocals de 125 g                                    | 1.89 |
| Biscuits soda de Christie<br>18 sachets de 4 bisc.  | .79  | Sauce hot chicken<br>Cordon Bleu, 14 oz., 2 pour                                 | .79  |
| Arachides Planters<br>Rôties, séchées, jarre de 325 | 2.39 | Salade de fruits<br>Del Monte, 19 oz.                                            | .97  |
| Beurre de caramel<br>Grenache, 907g.                | 2.09 | Biscuits Ti-Coq de Lido<br>300g.                                                 | 1.49 |
| Ketchup Provigo<br>32 oz.                           | 1.49 | Coffee Crispettes<br>De Rowntree, 5.8 oz.                                        | .99  |
| Café Maxwell à bouillir<br>Sac de 16 oz.            | 2.99 | Chaussons Pillsbury<br>Pomme, cerise, sucre, 14 oz.                              | 1.19 |
| Jambon en flocons<br>Maple Leaf, 184g.              | 1.39 | Café instant Nescafé<br>Décaféiné, 2 oz.                                         | 1.69 |
| Jus d'ananas Dole<br>Non sucré, 48 oz.              | .99  | Mélange à pizza Kraft<br>850g.                                                   | 1.79 |
| Mais en crème idéal<br>14 oz.                       | .39  | Riz Provigo grains longs<br>2 lbs.                                               | .89  |
| Fruits & légumes                                    |      | Viandes                                                                          |      |
| Céleri de Floride<br>Canada no. 1, gr. 24, le pied  | .48  | Rôti de pointe de surlonge<br>Surélé, en morceaux, la lb.<br>En tranches, la lb. | 2.48 |
| Pamplemousses roses<br>De Floride, gr. 48, 4 pour   | .88  | Porc haché<br>La lb.                                                             | 1.48 |
| Echalotes<br>Californie, le pqt.                    | .18  | Jarret de porc<br>Frais, la lb.                                                  | .58  |
| Navets<br>Du Québec, Canada no. 1, cello 2 lbs.     | .33  | Saucisse de porc<br>Maple Leaf, 500g.                                            | 1.98 |
|                                                     |      | Saucisse fumée<br>Régulière ou tout bœuf, Maple Leaf, la lb.                     | 1.68 |



Institut de Beauté  
**Christine**

294 LAFONTAINE, 862-7666  
RIVIERE-DU-LOUP

TRAITEMENTS  
ET VENTE  
DE PRODUITS  
DE BEAUTE

### NOS PRODUITS

- Edith Serei
- Fernand Aubry
- Anna Pegova
- Maria Galland
- Laboratoire du Dr. Renaud
- Gamme Pupa
- Lancôme
- Oléon
- Margaret Astor
- Jean D'Avèze
- Ligne de maquillage Edition

### NOS SOINS

- Modelage Maria Galland, visage, décolleté, mains, corps.
- Soins de visage
- Epilation: jambes, cuisses, bras, aisselles, sourcils, etc...
- Maquillage: jour et soir
- cours de maquillage
- Manucure
- Electrolyse (sans douleur)
- Teinture des cils

SPECIAL POUR ETUDIANTS  
**CONSULTATIONS GRATUITES**

Tirage d'une facture chaque semaine en remboursement d'un traitement.

**6 esthéticiennes DIPLOMEES A VOTRE SERVICE**



Photo Magella Fluet

M. Carroll Ouellet directeur du Château de l'Habit Inc. à Rivière-du-Loup, saura bien vous conseiller dans votre choix vestimentaire. Alors n'hésitez pas, les petites et les fortes tailles, il saura vous vêtir.



Photo Pierre Lévesque

M. Jacques Anctil, représentant à la "Maçonnerie Bourgeault" situé au Parc Industriel est à mettre une dernière touche à la salle d'échantillons. Vous qui pensez brique pour le recouvrement extérieur de votre demeure, il se fait temps de rencontrer M. Anctil, il pourra vous aider dans votre choix.

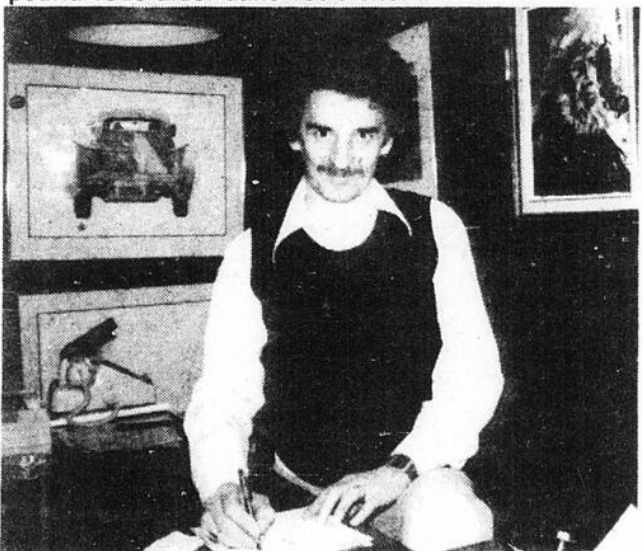


Photo Maurice Paré

Vous avez reconnu M. Hermel Veilleux de Boiteau Luminaire de Rivière-du-Loup. M. Veilleux a débuté à l'emploi de Boiteau Luminaire en 1962. Depuis 1972, il est propriétaire de ce magasin. Chez Boiteau, l'éclairage c'est de la décoration en beauté à un coût raisonnable.



Photo Pierre Lévesque

L'agrandissement du Palais des Modes Ltée, c'est à voir. En effet, ce magasin par sa conception d'un style joliment harmonisé avec ses couleurs vives offre à sa distinguée clientèle des vêtements qui ont pour but de mettre en valeur votre personnalité, Mesdames. Félicitations aux propriétaires de Palais des Modes pour cette heureuse initiative. Allez-y jeter un coup d'oeil, vous y trouverez ce que vous recherchez depuis longtemps.



Photo Maurice Paré

Au bureau de Rivière-du-Loup du Trust Général du Canada, au Centre d'Achats, l'optimisme règne comme on peut en juger par la photo ci-haut. Le directeur, M. Dominique Michaud met au service de la clientèle toute une équipe expérimentée.

## L'alcoolisme

L'alcoolisme est une maladie du buveur-excessif qui a définitivement perdu le contrôle de ses consommations. C'est une maladie progressive et incurable.

L'alcoolisme est un mécanisme de défense qui entre en action contre le stress, la frustration, la fatigue, les lourdes responsabilités, l'anxiété, la gêne, etc...

Toute sa vie, l'alcoolisme demeurera alcoolique. La seule façon pour lui de mener une vie raisonnable est de s'abstenir de tout alcool.

L'abstinence facilite la vie de son entourage aux prises avec l'alcool et devient un support pour l'alcoolique.

L'alcool c'est quoi?

L'histoire de l'alcool se perd dans l'histoire des temps. Le mot alcool vient du mot "AL KOLH" et signifie: "jeter de la poudre aux yeux" ou "illusion".

"Boire en grande quantité, c'est prouver sa maturité humaine, c'est montrer que l'on est homme". Voilà un préjugé favorable à l'alcool qui est d'ailleurs complètement faux tout comme le fait de croire que l'alcool est thérapeutique, qu'il stimule, réchauffe, désaltère, ou nourrit. L'alcool pur ne contient ni vitamines, ni minéraux, ni protéines. Il fournit cependant des calories en plus de celles que donnent une alimentation saine.

L'alcool est une drogue psychotrope. Comme la mari, les somnifères et les tranquillisants, c'est un dépresseur de l'activité du système nerveux central ou autonome. Il ralentit progressivement le fonctionnement du système.

Les hommes de sciences ont conjugué leurs efforts ces dernières années pour connaître les effets de l'alcool sur l'organisme humain. Ils nous ont appris par exemple que l'alcool n'a pas de conséquences thérapeutiques réelles, qu'il n'est pas un stimulant, qu'il ne réchauffe pas et que ses propriétés alimentaires ont été grandement exagérées. Ces énoncés s'opposent à un éventail de croyances populaires.

Source: Sobriété Canada Pour les Abstinents Réjean Beaulieu sec.-adjoint

**VARIETES**  
**Michel Davis**  
240 LAFONTAINE-RIVIERE-DU-LOUP  
862-6326

en  
**VEDETTE**  
vedette cette semaine

**L'Oréal**  
Colorant Excellence.  
"Prime avec tout achat d'un shampooing colorant. Excellence, obtenez gratuitement un shampooing pour cheveux colorés, format 200 ml."  
Spécial  
**\$3.39**

**"Wet Soap"**  
Savon liquide crémeux de Fabergé. Essence magique, savon lotion, format 350 ml. (3 essences).  
Spécial  
**\$2.29**

**Enfalac**  
Lait prêt à servir, caisse de 12 contenants de 33.3 oz.  
Spécial  
**\$19.50**  
Lait concentré, caisse de 24 contenants, de 15 oz.  
Spécial  
**\$21.00**

**Kleenex**  
Papier mouchoirs, boîte de 200.  
Spécial: **\$0.69**

Surveillez dans

**Le St-Laurent-echo**

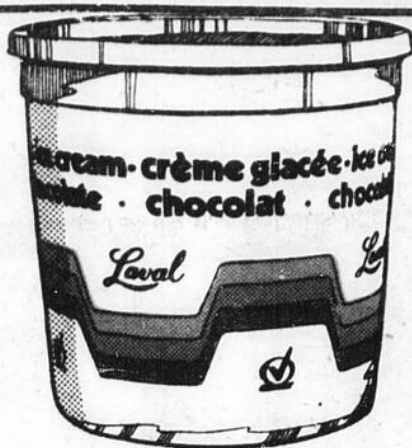
vos horoscopes  
hebdomadaires



### CAFÉ INSTANTANÉ

ST-CASTIN bocal 10 oz

**\$4.59**



### CRÈME GLACÉE

saveurs assorties  
LAVAL ou CITÉ  
cont. 2 litres plastique

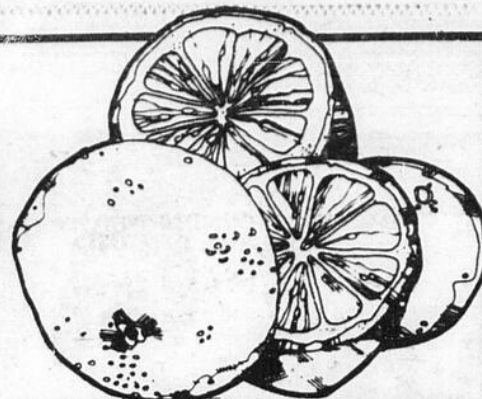
**\$1.99**



### ÉPAULE DE PORC FUMÉ

(picnic) TAILLEFER  
cello env. 5 lb la livre

**.98**



### PAMPLEMOUSSES

à chair dorée  
fruits de la Floride calibre 48

**6/\$1.09**

### DÉTERSIF EN POUDRE

SUNLIGHT  
bte 4.8 kilos

**\$6.59**

### MOUCHOIRS DE PAPIER

blanc ou couleurs  
assorties  
ROYALE  
bte 60  
(3 épais-seurs)

**.49**

### MARGARINE MOLLE

THIBAUT cont. 2 lb

**\$1.59**

### KETCHUP AUX TOMATES

HEINZ bout. 32 oz

**\$1.49**

### EAU DE JAVEL

concentré JAVEX  
cont. 3.6 litres

**\$1.19**

### FOIE DE PORC

la livre

**.48**

### SAUCISSES FRAÎCHES

porc et boeuf  
CHARCUTERIE ROY la livre

**\$1.68**

### CRETONS

CHARCUTERIE ROY  
la livre

**\$1.98**

### SAUCISSON DE BOLOGNE

cello ou ciré TAILLEFER  
au morceau la livre

**\$1.18**

### LAITUE POMMÉE

légumes de la Californie  
Canada no 1  
calibre 24 chaque

**.49**

### CHAMPIGNONS BLANCS

légumes du Québec  
cont. 1 chopine chaque

**\$1.08**

### TANGELOS MINNEOLA

fruits de la Floride  
calibre 120 la livre

**.39**

### RADIS ROUGES

légumes de la Floride  
sac cello 6 oz  
chaque

**.17**

# GEM

ÉPICIERIES UNIS

## Gem, Gem, Gem

## mon p'tit

## Supermarché

63 Fraserville,  
Tél.: 862-8255  
Rivière-du-Loup.

### Épicerie

#### BISCUITS SODA

Premium Plus  
bte 200 g (18 sachets)

**.75**

#### GÂTEAUX

caramel  
VACHON bte 12

**1.59**

#### MARGARINE DURE

PARKAY  
pqt 3 lb

**2.39**

#### BISCUITS

Son enrobés  
WESTON pqt 500 g

**1.79**

#### NOURRITURE POUR BÉBÉS

purée saveurs assorties  
HEINZ bocal 4 1/2 oz

**.31**

#### SHORTENING VÉGÉTAL

DOMESTIC  
bte 2 1/2 lb

**2.09**

#### SIROP DE MAÏS

CROWN BRAND  
bout. 1 litre

**1.55**

#### THÉ SALADA

orange Pekoe  
bte 120

**3.69**

#### PÂTES ALIMENTAIRES

coudes/spaghetti/spaghettini  
LANCIA cello 1 kilo

**1.39**

#### CÉRÉALES

Rice Krispies  
KELLOGG bte 575 g

**1.65**

#### TABLETTES GRANOLA

saveurs assorties  
Northern Gold  
KELLOGG bte 275 g

**1.29**

#### CARNAVAL CHINOIS V-H

#### SAUCE POUR CÔTES LEVÉES

forte/médium/douce  
bocal 12 oz

**1.09**

#### SAUCE SOYA

bout. 450 ml

**.99**

#### SAUCE AUX PRUNES OU CERISES

bout. 8 oz

**.85**

#### SOUPE WON TON

bte 14 oz

**.69**

#### MENTHES FARCIES

gelées géantes/fondants  
DARE cello 450 à 650 g

**1.69**

#### SOUPE AUX LÉGUMES

CAMPBELL  
bte 10 oz

**.33**

### Produits surgelés

#### BLEUETS/FRAISES/FRAMBOISES

FRASERVALE  
11 oz

**1.09**

#### JUS D'ORANGES

KENT  
12 oz

**.69**

#### FILET DE GOBERGE

HIGH LINER  
bte 1 lb

**1.59**

LES PRIX SONT EN VIGUEUR JUSQU'AU 28 FÉVRIER 1981.  
NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS.

#### COCA-COLA

bouteilles consignées  
750 ml + dépôt

**6/2.99**

#### ESSUIE-TOUIT

blanc ou couleurs assorties  
ROYALE rouleau jumbo

**1.19**

#### PAPIER DE TOILETTE

blanc ou couleurs assorties  
ROYALE pqt 4 rlx

**1.79**

#### DÉTERGENT LIQUIDE

pour la vaisselle  
LUX 1 litre

**1.99**

#### SAVON DE TOILETTE

blanc ou couleurs assorties  
LUX pqt 3 barres

**1.29**

#### NETTOYEUR À FOUR

M. MUSCLE  
gachette 400 ml

**1.69**

#### SACS À DÉCHETS

extérieur verts  
26 x 36 GLAD pqt 10

**1.69**

#### SACS À DÉCHETS

intérieur blancs  
20 x 22 GLAD pqt 12

**.99**

#### DENTIFRICE

rouge  
CLOSE UP tube 150 ml

**1.69**

#### CRÈME À BARBE

régulière/citron/menthol  
FOAMY aérosol 200 ml

**1.59**

*la chanson d'ici*

Courez la chance de gagner cinq microillons de «LA CHANSON D'ICI» offerts par votre station locale. À chaque jour de la semaine, votre station de radio vous fera entendre un des dix interprètes de «La Chanson d'ici». Découpez le coupon de participation et conservez-le. Notez le nom de l'interprète du concours «La Chanson d'ici» à chaque jour de la semaine. Inscrivez-y vos noms, adresse et numéro de téléphone. Postez-le à votre station de radio.

CJFP  
1, rue Frontenac  
Rivière-du-Loup

Procurez-vous un microillon des plus belles «CHANSONS D'ICI» de vos auteurs-compositeurs et interprètes préférés.

**\$6.99**

«La Chanson d'ici» Nom de l'interprète

Lundi  
Mardi  
Mercredi  
Jeudi  
Vendredi

Nom  
Adresse  
Tél.