

génération

PASSIONS

AVRIL 2013 • VOLUME 7 • NUMÉRO 3

Les bons choix
d'ISABELLE
HUOT

SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE

Le Courrier
de Saint-Hyacinthe



Votre référence en équipement santé

MOUVEMENT SANTÉ

CONSEILLERS SUR PLACE POUR VOUS AIDER

- **VENTE**
- **LOCATION**
- **SERVICE**

- > Tout pour la mobilité
- > Salle de bain adaptée
- > Tri/quadrporteur
- > Fauteuil roulant
- > Apnée du sommeil
- > Bas compressif
- > Et bien plus

Financement
disponible



Heures d'ouverture | Lundi - Mardi - Mercredi : 8h30 à 17h30 | Jeudi - Vendredi : 8h30 à 21h | Samedi : 9h00 à 14h



Vous souffrez d'apnée du sommeil?

- Test de dépistage de l'apnée du sommeil
- Vente et location CPAP/Bipap (Toutes les grandes marques)
- CPAP, masques, accessoires et service
- Service à domicile offert

**Venez rencontrer
nos inhalothérapeutes**

**Service conseil
GRATUIT en magasin**

Fisher & Paykel
HEALTHCARE
RESMED
PHILIPS
RESPIRONICS

Chaise élévatrice pour le bain



À PARTIR DE
999\$

0544897

Fauteuils autosouleveur



À PARTIR DE
999\$

Chaise élévatrice d'escalier



1000\$
DE RABAIS

SAINT-HYACINTHE

2487, boul. Casavant Ouest (Qc) J2S 7E5

450 778-2520

DRUMMONDVILLE

950 Local B Boul. St-Joseph, (Qc) J2C 2C5

819 850-2622

1 888 806-0198

www.mouvementsante.com

Petite boule de douceur!

Au-delà de la médecine moderne, il existe mille et une manières de se soigner, de se reconforter, de se soulager. Plutôt que de les voir en opposition les unes avec les autres, et avec la médecine d'aujourd'hui, je crois sincèrement que les différentes médecines douces sont complémentaires pour nous amener une meilleure santé et qualité de vie.

Prenez la zoothérapie. Pour moi, il est évident que la présence d'un animal est un petit concentré de bonheur qui nous glisse sous les doigts chaque fois que notre main effleure le pelage lisse et soyeux d'un chat, chien, lapin, cheval ou autre.

Ce « bonheur » ne peut faire autrement que de nous aider au quotidien. Imaginez lorsqu'un professionnel avec son compa-

gnon du règne animal s'y met pour aider le développement d'un enfant autiste, d'une personne âgée atteinte d'Alzheimer ou d'une personne aux prises avec des troubles anxieux. La magie opère plus ou moins! Dans tous les cas, c'est cette même magie qui opère chaque fois que ma petite chatte monte sur mes jambes les soirs de blues, comme si elle savait que ses ronronnements discrets allaient à coup sûr faire baisser mes tensions.

Si les médecines douces vous intéressent, vous ne serez pas en reste avec cette nouvelle édition de Générations Passions consacrée à la santé, au bien-être et à la nutrition. Démystifiez avec nous différentes **médecines douces** comme l'ostéopathie ou la zoothérapie, apprenez que vous pouvez **bouger avec votre**



Depuis 9 ans, ma belle Minouche, m'offre ma dose de zoothérapie quotidienne!

chien, vous faire chouchouter par des poissons ou **mieux manger** en suivant les conseils de la **nutritionniste Isabelle Huot**. Et parce que la musique adoucit assurément les moeurs, nous avons aussi parlé avec **Marc Hervieux**.

En plus de nos chroniques habituelles avec Guy Bourgeois et la libraire Mariane Cayer, pourquoi ne pas apprendre à

vous habillez selon votre silhouette avec la styliste Chantal Cabana. Puis, sachez dénicher les tendances mode du printemps et de l'été avec la styliste Myriam Girouard qui vous proposera imprimés, rayures et **vert émeraude!**

Profitez-en surtout pour prendre soin de vous!

Véronique Lemonde

La boîte à savons
boutique cosmétique - soins corporels

Gala CONSTELLATION

Lauréat — Catégorie :
Travailleur autonome et micro entreprise

Finaliste — Catégorie : Commerce
de détail - PME (40 employés et moins)

**FORMATION COSMÉTIQUES
ET SAVONS**

- Atelier pour enfants
- Cadeaux de mariage
- Campagne de financement
- Ensemble de fabrication pour la maison

Pour plus de détails :
450 252-7627 • sgosselin@laboiteasavons.ca

Pour en savoir plus sur nos produits et formations.
NOUVEAU : Boutique en ligne
au www.laboiteasavons.ca

www.facebook.com/laboteasavons

1384, rue des Cascades, Saint-Hyacinthe

**Venez nous rencontrer...
pour une nouvelle ambiance!**

Peinture **PRATT & LAMBERT**
Papier peint
Literie

Accessoires de décoration
Cadres et encadrement

ambiance d'aujourd'hui
décoration intérieure

Habillage de fenêtres
Persiennes

Service à domicile

Confection personnalisée

450 778 7772
2400, Dessauilles
Saint-Hyacinthe

Hélène Desnoyers
& Lisanne Gendron
propriétaires

SOMMAIRE

3 Éditorial

5 On cuisine avec vous!

6 Entrevue avec Isabelle Huot

7 Médecines douces

10 Recette santé

11 Découvrez Dr. Fish

13 On a testé pour vous!

15 Activités avec son chien



16 La libraire

17 Finances personnelles

18 Bien-être avec Guy Bourgeois

21 Cap sur Marc Hervieux!

23 Se vêtir selon sa silhouette

26 Mode

30 Apnée du sommeil

générations
PASSIONS

PUBLIÉ PAR :

DBC COMMUNICATIONS INC.

Le Magazine Générations est imprimé à 16 000 exemplaires, distribué dans le Courrier de Saint-Hyacinthe.
655, avenue Sainte-Anne, Saint-Hyacinthe, Québec J2S 5G4 • Tél.: 450 773-6028 Téléc.: 450 773-3115 Mtl.: 514 875-1948

Éditeur : Benoit Chartier • Coordination et textes : Véronique Lemonde • Directeur de publicité : Guillaume Bédard • Publicitaires : Benoit Beauregard, Louise Beauregard, Michel Bienvenue, Nadine Chicoine, Candy Corriveau, Luc Desrosiers, Johanne Lafontaine, Gérard Leblanc, Josée Malo, Paul Paradis, Diane Poirier, Isabelle St-Sauveur
Directrice de production : Josée Cusson • Infographie : Stéphanie Chaume • Impression : Transcontinental
Distribution : Distribution DBC

Comment acheter son huile aromatisée ou parfumée?

Manon Robert

Simple!

Je vous suggère fortement d'acheter celles qui sont dans l'huile d'olive. Pourquoi? Parce que l'huile d'olive est tout simplement bonne pour la santé.

De plus, la plupart des huiles d'olive ont leur sélection d'huile parfumée, donc voilà pourquoi, par exemple, l'huile d'olive au basilic sera bien différente d'un producteur à l'autre.

Aujourd'hui, je vous parle des Oléiades. Ces huiles aromatisées sont obtenues par un procédé unique d'extraction des herbes essentielles des herbes, procédé breveté et exclusif. Cette manière de faire remonte au 19^e siècle et était utilisée par les parfumeurs de Grasse.

Fermer les yeux et imaginer un beau soleil qui réchauffe toutes ces herbes (romarin, basilic, thym...); sentez comme cela sent bon, ces parfums sont si puissants! Donc, par une simple macération de ces herbes dans l'huile d'olive, vous obtiendrez une huile au parfum extraordinaire.

Les Oléiades sont élaborées aux portes de la Provence, dans la vallée de la Drôme, un endroit où nous trouvons en abondance

toutes ces plantes aromatiques et médicinales.

Les sortes disponibles sont :

- Basilic
- Herbes de Provence
- Citron gingembre
- Ail
- Baies roses (au courant de l'été)

Utilisations : salade, viande, pesto, poisson, sur croûton et laisser votre imagination vous emporter!



RECETTE

SALADE REPAS AU PORC DU QUÉBEC À LA VINAIGRETTE PROVENCE-QUÉBEC

POUR 4 PERSONNES :

- 2 gros filets de porc du Québec
- 250 ml de graines de citrouille
- 250 ml de pacanes
- 2 pommes Cortland
- 200 gr de bébés épinards
- Herbes de Provence

LA VINAIGRETTE :

- 100 ml d'huile d'olive herbes de Provence des Oléiades
- 2 c. à soupe de cidre de glace (Les Vergers de la Colline)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de Dijonnaise Maille
- Fleur de sel
- Poivre sauvage Kappad



Déposez vos filets sur du papier parchemin et les parsemer d'herbes de Provence, fleur de sel et poivre Kappad. Laissez reposer 20 minutes à température pièce.

Dans un poêlon, ajoutez un peu d'huile d'olive aux herbes et faire cuire les filets en tournant au 40 secondes pendant 15 minutes et laissez reposer.

Faire la vinaigrette en fouettant très bien.

Dans un bol, mélangez les épinards et les pommes, ajouter la vinaigrette et enrobez.

Faire griller séparément les graines de citrouille et les pacanes.

Déposez dans les assiettes, parsemez des graines et des noix et finir par de belles tranches de porc.

Alternative : remplacez le porc par des saucisses érable et pacane.



Vinaigre de cidre de glace
SPÉCIAL
12\$
(au lieu de 16\$)



PROMO DÉCOUVERTE !

Huile Olive herbes de Provence des Oléiades
SPÉCIAL
17\$
(au lieu de 21.50\$)



La Cuisine d'une Passionnée

Valide jusqu'au 25 mai 2013

Faites vite



Isabelle Huot : une surdouée de la nutrition!

Véronique Lemonde | Le Courrier

Vous pouvez voir régulièrement son joli minois à la télévision (Salut Bonjour) ou entendre ses conseils avisés à la radio (Les midis de Véro, Les matins de Montréal). À moins que vous ne lisiez l'une de ses innombrables chroniques (Bel Âge, Moi & Cie, Journal de Montréal...) ou ayez assisté à l'une de ses conférences. Peu importe votre média de prédilection, il est assuré que si la bonne alimentation vous intéresse vous avez croisé sur votre chemin la nutritionniste Isabelle Huot.

Instigatrice des cliniques minceur Kilo Solution depuis 2009, Isabelle Huot est déjà dans le paysage médiatique québécois depuis 15 ans, signe d'une grande capacité à vulgariser

l'actualité alimentaire et les notions parfois arides et complexes de la nutrition. Depuis, plusieurs ont suivi son sillage.

« Il y a 15 ans, je suis arrivée dans les médias un peu par hasard, relate celle qui est nutritionniste depuis 20 ans. Je voulais être nutritionniste pour aller faire des missions en Afrique et à la place, peut-être que certains s'en souviendront, je me suis retrouvée dans une publicité sur l'ail cryogénique! Cela m'a aidé à payer mes études et ça m'a surtout parachuté dans les médias. Cependant, les missions à l'étranger ont pris le bord! » Consciente d'avoir influencé bon nombre de jeunes nutritionnistes, Isabelle Huot est fière que son exemple incite des gens à vouloir à leur tour diffuser de bonne manière l'information sur



Depuis 20 ans, Isabelle Huot a consacré sa vie à la bonne alimentation.

Photo Robert Gosselin | Le Courrier ©

l'alimentation. Pour elle, il y a de la place pour chacun là-dedans.

Une entreprise en pleine croissance

Isabelle Huot, c'est aujourd'hui une entreprise qui monte et qui monte constamment. Avec Kilo Solution et ses six cliniques, c'est une panoplie d'experts santé qui accompagnent maintenant Mme Huot dans sa quête pour toujours mieux faire manger les Québécois.

S'ajoute à cela plusieurs livres, dont récemment *Kilo solution : une approche visuelle pour perdre du poids* et *Le programme Kilo Solution* -

4 semaines de menus minceur, et la tournée de conférences Motivation Poids Santé avec Guy Bourgeois qui était justement à Saint-Hyacinthe le 27 mars. « Les gens sont de plus en plus conscients de ce qu'ils mangent et ils veulent des plats qui répondent à leurs exigences. C'est normal », explique Isabelle Huot. C'est ainsi qu'elle a lancé sa gamme de prêts-à-manger surgelés, pouvant être livrés à domicile. « Notre gamme compte 50 plats minceur. Les gens n'ont plus le temps de cuisiner, donc je leur livre mes recettes qui sont très simples et savoureuses. » L'assiette parfaite quoi!

Pour la fête des Mères.

Offrez-lui un **chèque-cadeau**

Les fers AVANTI à **59⁹⁵\$**
SONT DE RETOUR!

Les ensembles **TRIO Biologie et Moroccanoil** sont abordables et très appréciés.

Club Coiffure

Venez voir tous les assortiments cadeaux en magasin

450 223-1512 | **450 467-0555**
1382, boul. Choquette, Saint-Hyacinthe | 191, boul. Laurier, McMasterville

0541 340

LES ALIMENTS GAGNANTS selon Isabelle Huot :

Le yogourt grec : Sans succédané de sucre, il soutient très bien.

Les probiotiques : BioK, Activia ou autres, ils sont tous là pour renforcer notre système immunitaire et notre flore intestinale.

Le thé vert : Riche en antioxydants, le thé vert est une valeur ajoutée à notre mode de vie. Nous pouvons en boire jusqu'à 3 tasses par jour. Il est cependant préférable de boire le thé vert entre les repas plutôt que durant un repas, car certains composés du thé peuvent nuire à l'absorption du fer. (source : conseilsnutrition.tv)

Les noix et graines : On peut facilement en consommer 30 gr par jour pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Les légumes : Isabelle Huot ne le répète jamais assez, « garnir au moins la moitié de son assiette de légumes ». Des légumes du Québec quand c'est possible et selon la saison!

Ces médecines qui nous font du bien!

Elles font partie de nos vies, c'est indéniable! Parce que nous visitons tous un jour un massothérapeute ou un ostéopathe. Parce que nous avons tous entendu parler, un jour, de zoothérapie ou d'herboristerie. Mais au fait, en quoi se distingue chacune de ces médecines douces? À qui s'adressent-elles? Petit tour d'horizon avec des praticiens expérimentés de Saint-Hyacinthe.

Acupuncture

Qu'est-ce qui vous a mené vers l'acupuncture? « Auparavant, je faisais de la danse contemporaine et j'avais plusieurs douleurs. J'ai alors consulté un acupuncteur. À tort, je croyais que j'allais me retrouver devant un vieux Chinois dans le fond d'une boutique poussiéreuse, alors que c'était une jeune hyper professionnelle. J'ai su, dès lors, que je voulais faire ce métier. »

L'acupuncture, en quelques mots...
« J'adore la globalité avec laquelle cette technique traite le corps physique, mais qui a aussi des répercussions sur les émotions et le mental. L'acupuncture, c'est un travail électrique à la base, car

nous sommes faits de courant électrique. Les aiguilles en métal permettent donc de rediriger ce courant pour, par exemple, défaire des tensions musculaires ou encore, couper une sensation de douleur. »

Pour qui, pour quoi? « Du bébé à la personne plus âgée, tout le monde peut y trouver des bénéfices. »

Et vous? « Je me suis toujours intéressée à la santé et aujourd'hui j'ai le privilège de travailler avec un être vivant, ça c'est précieux. Je suis un « outil » parmi tant d'autres, mais c'est très satisfaisant d'offrir le meilleur soin possible à une personne et faire une différence dans sa vie. »



Photo Robert Gosselin | Le Courrier ©

Véronique Marcoux - Acupuncteur
Clinique De Physiothérapie & Ostéopathie
St-Thomas D'Aquin

Zoothérapie

Qu'est-ce qui vous a mené vers la zoothérapie? « Enfant, j'ai été très malade pendant deux ans et j'ai aussi vécu de l'intimidation. Par moi-même, naturellement, je suis allée vers les animaux pour me reconforter et me « soigner ». On disait même que j'étais un aimant à animaux! »

La zoothérapie en quelques mots... « Depuis une dizaine d'années, la zoothérapie est plus reconnue dans la population. Pour la personne qui consulte, nous faisons un plan d'intervention précis pour que l'animal devienne un outil d'amélioration pour sa santé et sa qualité de vie. »

Pour qui, pour quoi? « Pour tous les problèmes de concentration, troubles mentaux et troubles anxieux la zoothérapie est fameuse. Les gens peuvent alors canaliser leur énergie sur l'animal - la plupart du temps un chien - et ne pas penser à leurs problèmes ou leurs crises. C'est un remède fantastique! Nous intervenons aussi avec les enfants, les personnes âgées et même les toxicomanes. »

Et vous? « De voir que cela fait tant de bien aux gens, c'est fabuleux et cela m'apporte énormément! »



Photo Patrick Roger | Le Courrier ©

Diane Croteau - Zoothérapeute



boutique cosmétique artisanale - soins corporels



0540450

Gala
CONSTELLATION

Lauréat — Catégorie :
Travailleur autonome et micro entreprise
Finaliste — Catégorie : Commerce
de détail — PME (40 employés et moins)

**FORMATION COSMÉTIQUES
ET SAVONS**

- Atelier pour enfants
- Cadeaux de mariage
- Campagne de financement
- Ensemble de fabrication pour la maison



Pour plus de détails :
450 252-7627 • sgosselin@laboiteasavons.ca

Pour en savoir plus sur nos produits et formations.
NOUVEAU : Boutique en ligne
au www.laboiteasavons.ca

 www.facebook.com/laboiteasavons
1384, rue des Cascades, Saint-Hyacinthe

Ostéopathie

Qu'est-ce qui vous a mené vers l'ostéopathie? « J'étais ergothérapeute au départ et je voulais pousser encore plus loin mon approche et travailler plus avec mes mains. J'ai été très attiré par l'ostéopathie qui est une approche thérapeutique très globale. »

L'ostéopathie en quelques mots...

« C'est quand même difficile de décrire l'ostéopathie en quelques mots, mais on peut tout de même préciser qu'elle repose sur 4 principes : la relation entre la structure - les os - et les fonctions - musculaire, digestive, nerveuse... -, l'importance de la circulation liquidienne (lymphe, sang...), la tendance naturelle à s'autoguérir, et la globalité du corps humain. Plus concrètement, l'ostéopathie est une médecine naturelle qui repose sur la palpation et

qui tente de rétablir l'équilibre dans le corps. »

Pour qui, pour quoi? « La première raison de consultation est surtout liée à des problèmes musculo-squelettiques; on nous connaît davantage pour cela. Mais nous pouvons aussi aider les gens qui ont des problèmes digestifs, pulmonaires, des problèmes reliés au développement de l'enfant. Nous faisons aussi beaucoup de suivi pour des femmes enceintes et nous traitons également le syndrome de la tête plate pour les bébés. »

Et vous? « C'est une approche que j'aime beaucoup, car nous traitons vraiment la personne dans son entièreté. Nous tentons de ramener les choses en équilibre dans le corps et cela se fait toujours de manière douce. »



Sylvain Garneau - Ostéopathe
Clinique De Physiothérapie & Ostéopathie
St-Thomas D'Aquin

Herboristerie

Qu'est-ce qui vous a mené vers l'herboristerie? « Je prenais des vacances l'été à Val-David pas très loin de la Clef des Champs, où l'herboriste Danièle Laberge donnait des cours. Comme j'utilisais déjà beaucoup les herbes, j'ai commencé à suivre des cours et Mme Laberge est vraiment devenue ma mentor dans ce domaine. »

L'herboristerie en quelques mots...

« Comme herboriste thérapeute, on apprend tout sur les plantes médicinales de A à Z : les cultiver, les identifier, les transformer et la manière de soigner les gens avec ces plantes, ce qui est plus associé à la phytothérapie. Il faut savoir que la plupart de nos médicaments ont été créés, à la base, à partir de plantes. »

Pour qui, pour quoi? « Les plantes ne sont pas inoffensives même si elles sont naturelles. Tout le monde peut avoir recours aux herbes, mais il faut se renseigner avec un professionnel. Voilà surtout notre rôle, puisque nous avons appris les interactions qui existent entre les plantes médicinales et les médicaments standards. »

Et vous? « Ce que j'aime de cette science, c'est que nous touchons à tout : à la culture, aux émotions, à la naturopathie, à l'alimentation, etc. J'adore aussi le contact avec la nature que cela nous procure. »

Veillez noter que le Panier Santé Dame Nature est une boutique qui offre des conseils complets à sa clientèle, mais aucune consultation privée sur rendez-vous.



Dyane Forget - Herboriste
Panier Santé Dame Nature

Photo Patrick Roger | Le Courrier ©

Massothérapie / Orthothérapie

Qu'est-ce qui vous a mené vers la massothérapie, puis l'orthothérapie?

« Le contact avec les gens m'attirait et surtout, le fait d'avoir une chance de les aider et de soulager leurs douleurs. »

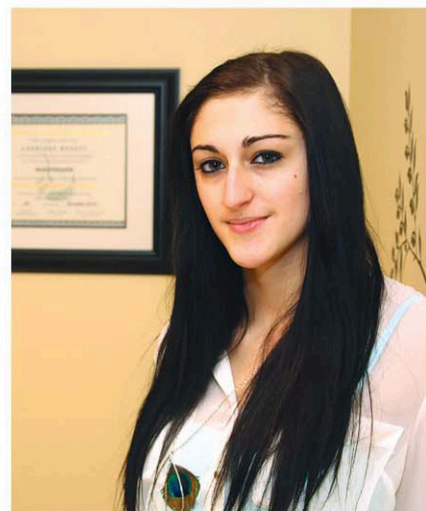
La massothérapie en quelques mots...

« Il existe trois techniques liés à la massothérapie. Au départ, nous devenons massothérapeute : nous pouvons réchauffer les muscles, détendre et défaire des tensions. Puis, nous pouvons poursuivre vers la kinésithérapie qui tente d'augmenter l'amplitude des mouvements. Finalement, nous pouvons conclure avec l'orthothérapie qui est la

technique clé pour contrer les douleurs articulaires, posturales ou liées aux vertèbres. Les trois techniques se différencient surtout par la profondeur dans les massages. »

Pour qui, pour quoi? « Tout le monde peut en bénéficier c'est sûr, il suffit seulement de bien cerner les besoins de la personne qui nous consulte. »

Et vous? « Avant de faire mes formations, je n'avais reçu qu'un massage dans ma vie! Maintenant, j'en reçois plus souvent et je vois tous les bienfaits que cela peut apporter. »



Lauriane Benoit - Massothérapeute
Évasion Beauté Esthétique

Photo Patrick Roger | Le Courrier ©

C'est le temps de penser à votre maillot!

Maintenant que l'été est vraiment à nos portes, vous rêvez sûrement du moment où la farniente autour de la piscine, au spa de votre copine ou en vacances à la mer deviendra réalité! Mais avant de goûter à ces doux moments, vous devez choisir le bon maillot!

Diane St-Pierre, de la boutique Monique Plus, nous décrit les tendances de l'été 2013, et même celles à venir pour l'an prochain. « Les tons **orangés et bruns** seront vraiment en vogue. Le **marine**, quant à lui, reprend vraiment ses titres de noblesse, on le voit partout! Avec ça, tout ce qui évoque le **nautisme** ou les croisières est aussi très à la mode. Puis, n'oublions pas **les pois**, ça revient tout le temps depuis quelques saisons déjà. »

Les couleurs pastel et les gris anthracite seront aussi très présents. Puis, pour 2014, Mme St-Pierre prédit déjà le retour de couleurs plus franches et vives. Côté coupe, notez que le tankini a toujours la cote.



Le bleu marin sera partout sur les plages cet été!
Sunflair Beachfashion



Des tons orangés et des petits pois, alors là, vous serez vraiment dans la vague!

Sunflair Beachfashion

Notre collection été 2013 est arrivée!



SUNFLAIR[®]
BEACH FASHION



1705, des Cascades
Saint-Hyacinthe
(centre-ville)
450 771-0595

0545109

Nutritionniste

Des conseils
bons à croquer!



Sophie Degrandpré,
Nutritionniste - Diététiste



Vous en avez assez des régimes calculés ou drastiques? Vous désirez améliorer vos habitudes alimentaires?

Découvrez notre approche respectueuse qui tient compte de vos besoins et qui vous aidera à acquérir de bonnes habitudes alimentaires et de vie.

Notre approche est personnalisée, individuelle et basée sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires et de vie. Nous encourageons l'autonomie dans la démarche, la prise en charge de sa santé, l'écoute de ses besoins et un encadrement permettant d'atteindre l'objectif de santé visé. Notre approche est basée sur le long terme. Aucune restriction drastique n'est encouragée. Notre philosophie est de mettre l'accent sur votre santé et sur votre différence qui fait la beauté de ce monde.

Saviez-vous que perdre 10 % de votre poids corporel est suffisant pour améliorer votre santé?

Que ce soit pour diminuer les compulsions alimentaires qui sont en lien avec l'obésité ou pour améliorer votre état de santé (cholestérolémie, diabète, fatigue, anémie, hypertriglycéridémie, problèmes gastro-intestinaux, allergie, hypoglycémie, diminution du gras abdominal...), nous tenons compte de votre situation globale. Nous avons développé des outils pour vous encadrer et vous guider à entreprendre des actions.

Notre approche comprend les 3 côtés de notre triangle, le côté vert signifie : une saine nutrition (aucun interdit), le côté rouge rime avec l'activité physique régulière et le côté jaune signifie l'écoute, l'estime et la confiance en soi. Comme dans la vie, nos habitudes peuvent être variables d'une période à une autre, nous pouvons être dans le rouge (arrêté), dans le jaune (au ralenti) ou tout simplement dans le vert (tout va bien). Notre approche respecte toutes les sphères de la vie et ce qui peut y arriver. L'accent est mis sur l'action, le plaisir, le retour aux sources en écoutant davantage nos signaux corporels de faim et de satiété.

HARMONIE SANTÉ

Sophie Degrandpré, nutritionniste - diététiste

2955, boul. Laframboise,
Saint-Hyacinthe (Clinique familiale)

450 501-3407 / 514 817-9934

www.harmoniesante.com

05-40528

RECETTE >>>

Découvrez le quinoa!

Saviez-vous que 2013 a été déclaré Année internationale du quinoa par l'ONU? Mais au fait, savez-vous cuisiner cette pseudo-céréale qui fait plutôt partie de la même famille que les betteraves et épinards? La

nutritionniste Isabelle Huot nous propose ici une recette savoureuse tirée de son tout dernier livre, question de découvrir cette plante traditionnelle cultivée depuis plus de 5 000 ans en Amérique du Sud.

QUINOA AUX CREVETTES ET À LA NOIX DE COCO

2 PORTIONS

- 375 ml (1 1/2 t) de quinoa, cuit dans du bouillon de légumes
- 1 oignon vert, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de céleri, haché
- 150 g (5 oz) de crevettes nordiques
- Jus de 1 citron vert
- Sel et poivre, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco râpée, non sucrée

Préparation

- Dans un bol, mélanger le quinoa, l'oignon vert et le céleri.
- Arroser les crevettes de jus de citron vert, saler et poivrer.
- À l'aide d'un emporte-pièce, déposer un nid de quinoa dans une assiette et ajouter les crevettes sur le dessus. Garnir de noix de coco.

Bon appétit!



Cette recette est tirée de :



Des poissons qui font des miracles!

Véronique Lemonde | Le Courrier

L'été est à nos portes et vous rêvez déjà de cette journée où vous enfilerez vos sandales... Avant d'exposer vos pieds nus pour la saison estivale, un soin original pourrait bien vous intéresser. À moins que ce soit vos mains, séchées et gercées par la dureté de l'hiver, qui auraient besoin d'être adoucies? Dans tous ces cas, le gommage aquatique naturel Dr. Fish, à l'aide de véritables poissons, pourrait vous convenir.

Ce soin esthétique, pour le moins inusité, est offert à Saint-Hyacinthe depuis moins d'un an au centre Évasion Beauté. Les propriétaires, Judy Laflamme et Katrine Laliberté, ont fait l'acquisition d'une station complète de soins Dr. Fish, pouvant accueillir deux personnes en même temps. « Les premières

minutes, on a un peu dédain et on n'est pas sûr d'aimer cela, mais après environ cinq minutes, on commence vraiment à apprécier ce soin très doux », explique Judy Laflamme, esthéticienne.

Les bienfaits de ce soin qui dure 30 minutes, pour les pieds, les mains ou les deux simultanément, est de vous débarrasser de vos peaux sèches grâce aux délicates succions des poissons Garra Rufa. La peau en ressort plus saine, douce et brillante. Très approprié pour les personnes souffrant de psoriasis ou d'eczéma,

ce gommage particulier peut aussi aider à la disparition des cicatrices mineures, favorise la circulation sanguine ou aide à l'absorption des cors ou « oignons » aux pieds.

Katrine et Judy rêvent déjà du jour où elles pourraient mettre à la disposition de leur clientèle un bain complet de Garra Rufa pour une expérience vraiment inédite et une immersion totale avec ces petites merveilles qui vous feront une peau de déesse!

Info : 450 250-2210.



Environ 50 poissons Garra Rufa chouchoutent vos mains pendant une trentaine de minutes. Vous, vous n'avez qu'à relaxer!

Photos Robert Gosselin | Le Courrier ©

Les Garra Rufa

Les poissons élevés au Québec pour les différents instituts offrant le traitement Dr. Fish sont d'authentiques Garra Rufa originaires de Turquie. Le Garra Rufa est une variété de poisson d'eau douce de la famille des cyprinidés et provient des rivières et fleuves de Turquie, Jordanie, Iran, Irak, Syrie et Israël. En milieu naturel, il se nourrit de micro-organismes qu'ils arrachent sur les fonds aquatiques. En aquarium, il est rare qu'il dépasse 9 cm et son espérance de vie est estimée à une quinzaine d'années en milieu naturel. (source : docteurfish.ca)

Collection

PRINTEMPS 2013

- IMPERMÉABLES ▪ CUIRS ET SUÈDES
- TISSUS ▪ ACCESSOIRES
- HOMMES ET FEMMES



MANTEAUX DORIS

- Entreposage et remodelage
- Nettoyage et réparation de fourrures ▪ Réparation et nettoyage cuir et suède

437, avenue MONDOR, SAINT-HYACINTHE / www.manteauxdoris.com / 450.773.4695 / 1.888.773.4695

0539883

Maître enseignante REIKI

Coach de Méditation



Le Reiki, bien-être physique et émotionnel



Diane Lemieux

Depuis le début des années 2000, j'ai choisi de partager cette technique de médecine douce qu'est le REIKI ainsi que la pratique de la méditation de PLEINE CONSCIENCE. J'ai également ajouté les sons à ma pratique. La vibration des sons des vaisseaux de cristal de quartz, de la harpe de cristal, et des bols tibétains contribuent à rééquilibrer notre mémoire cellulaire.

Le REIKI tout autant que la méditation de PLEINE CONSCIENCE ainsi que la vibration du cristal et des bols tibétains, nous amènent d'infinis bénéfices tels que le bien-être physique, l'équilibre des émotions, la clarté de pensée, le développement de l'intuition, l'affirmation de Soi et de saines relations avec les autres.

Le REIKI est un soin énergétique qui ressemble au massage, toutefois nous le nommons massage énergétique. On reçoit ce massage, sur une traditionnelle table de massage revêtu de nos vêtements les plus confortables. Le REIKI rejoint directement nos chakras qui sont bien sûr invisibles, mais néanmoins réels. Nous sommes constitués de 7 chakras qui sont des roues, des spirales qui tourbillonnent dans le sens des aiguilles d'une montre et qui ont pour but de nous connecter à l'énergie d'harmonie. Le but de ce massage est de permettre à ces spirales énergétiques de retrouver leur équilibre afin qu'ils puissent de nouveau capter l'énergie d'harmonie et nous redonner la vigueur et faire un plein d'énergie.

REIKI - MASSAGE ÉNERGÉTIQUE
FORMATIONS INDIVIDUELLES REIKI 1-2-3-4
Sur rendez-vous

Véritable **SPA SONORE**, les massages avec les bols tibétains, les vaisseaux et harpe de cristal, les didgeridoos, les bâtons de pluie, nous permettent de retrouver le calme, la sérénité et la paix.

Offerts sur rendez-vous.

Cours de méditation en privé offerts sur demande. Mon enseignement trouve ses racines dans la méthode traditionnelle de méditation, toutefois elle est adaptée à notre mode de vie québécois. C'est simple, facile à apprendre et comprendre, tellement relaxant et ressourçant.

Concert de vaisseaux et harpe de cristal
offerts en groupe les samedis à 13 h 30
PROCHAINS CONCERTS : SAMEDI 11 MAI ET 25 MAI
Soirée méditation en groupe les jeudis 9 et 23 mai

450 253-5710

Saint-Hyacinthe (secteur Saint-Thomas)
www.energieharmonique.com
samana@cgocable.ca

0540533

JEU-QUESTIONNAIRE >>>

Avez-vous la «fibre» alimentaire?

Source : Infos Hebdo

- Parmi les aliments suivants, lesquels contiennent des fibres?

 - Produits de grains entiers
 - Légumineuses
 - Noix
 - Fruits et légumes
 - Toutes ces réponses
- Lorsqu'on augmente la quantité de fibres dans notre alimentation, il est important également de consommer plus de...

 - Liquides (eau, jus, boissons chaudes...)
 - Bonbons
 - Grignotines
 - Crème glacée
- Quel est l'apport quotidien recommandé de fibres pour les femmes et les hommes âgés de 19 à 50 ans?

 - 5 et 8 g
 - 15 et 18 g
 - 25 et 38 g
 - 35 et 48 g
- Une portion de 250 ml de spaghetti cuit équivaut à 2,4 g de fibres. Combien y en a-t-il dans la même quantité de spaghetti de blé entier?

 - 2,4 g
 - 3,0 g
 - 4,0 g
 - 4,8 g
- Lequel de ces fruits contient le plus de fibres?

 - Poire
 - Dattes
 - Pomme
 - Banane

Résultats

- On retrouve aussi dans le commerce des aliments avec fibres ajoutées, dont certains jus et yogourts.
- Idéalement, il faut boire huit verres d'eau par jour.
- Et après 50 ans, l'apport recommandé est respectivement de 21 et 30 g.
- De même, une tranche de pain blanc équivaut à 0,6 g de fibres, comparativement à 2 g pour une tranche du pain de blé entier.
- 10 dattes séchées en contiennent 7,1 g, 1 poire, 5,1 g, 1 pomme avec la pelure, 2,6 g et 1 banane, 1,9 g.

BIEN MAIGRIR

MANQUE DE TEMPS POUR CUISINER?

Petits plats préparés pour vous sur place.
Nouveaux produits du traiteur à prix compétitifs

Belle et Mince est conçu pour les personnes qui désirent perdre du poids **en santé** tout en mangeant à leur faim, sans peser ni mesurer les aliments.

Ayez le contrôle de votre poids



Belle & Mince

CONCEPT ALIMENTAIRE / Hommes et Femmes

Pour information : Annie Auger

450 230-6385

Beloil : les lundis de 14 h à 18 h 30 au 250, rue Hébert

Chambly : les mardis de 14 h à 18 h 30 au 2390, rue Bourgogne

Saint-Jean (secteur Iberville) : les mercredis de 14 h à 18 h 30 au 116, chemin des Patriotes

Saint-Hyacinthe : les jeudis de 12 h 30 à 18 h 30 au 5550, av. Trudeau (salle de Quilles)

WWW.BELLEETMINCE.QC.CA

5\$ DE RABAIS
sur inscription et réinscription

Vos professionnelles
de la Beauté ont testé
pour vous!

Liette, Carine, Charlie, Mélanie, Anélie et Katrine
Photos: Patrick Rogier / Le Courrier ©



Brillant « La Scintillante »
Chantal Lacroix par misencil



Le temps chaud et le soleil s'en viennent! Pour un décolleté ou des jambes irrésistibles... un peu de brillant mélangé à votre crème hydratante et vous serez prête pour la chaleur et les regards... **30 \$**

Carine, cosméticienne

« Collection Heat wave »
Smashbox

Sublimez vos lèvres et votre sourire avec ces 4 teintes sexy. Ces brillants à lèvres sont gorgés de couleurs délicieusement estivales! **36 \$ pour les 4**



Mélanie, gérante Galerie Beauté

« Glow All Year »
Pürminerals



Offrez à votre corps un éclat sexy et un style hâlé à l'année longue grâce au rouge à lèvres à effet pulpeux, à une poudre autobronzante enlumineur et à un glam stick illuminateur. Un teint bronzé parfait toute l'année! **22 \$**

Charlie, cosméticienne

Exfoliation profonde
korres



Cette crème gommante à base de granules exfoliantes d'origine naturelle resserre efficacement les pores et enlève l'excès de sébum pour une peau radieuse en tout temps! **26 \$/40 ml**

Katrine, cosméticienne

Délice de soleil
Bourjois



Un must à avoir pour la saison estivale! Cette poudre en aérosol conçue pour le visage et pour le corps vous procure un beau hâle uniforme en toute saison. Mélangez-le directement à votre fond de teint pour ajuster la teinte ou même, utilisez-le comme shampooing sec! **36 \$**

Amélie, cosméticienne

Crème moussante démaquillante
Bourjois



À l'extrait de coton et d'eau de rose, mon coup de coeur va pour son odeur et pour sa douceur sur ma peau, du vrai velours! Le tout en démaquillant en profondeur. **21 \$**

Liette, cosméticienne

Quel âge a votre peau?

Mieux vaut prévenir que guérir en matière de soins de la peau, dont les besoins diffèrent selon que l'on soit dans la vingtaine, la trentaine ou à l'âge de la ménopause. Reste que l'on peut avoir 25 ans, et notre peau, elle, en paraître 40... Car si le principal facteur de vieillissement cutané est

la génétique, d'autres, comme la pollution ou l'exposition au soleil sans protection adéquate, peuvent affecter la peau prématurément. À 20 ans, elle est à son meilleur. Elle produit suffisamment de collagène et d'élastine, et les cellules se renouvellent. On la nettoie bien, puis on applique un



hydratant, et le tour est joué. Dans la trentaine apparaissent sournoisement ces petites ridules d'expression — une ride prend en moyenne 10 ans pour se former, faites le calcul! Mais devant ce constat, pas de panique : on fait appel aux antioxydants et sérums contenant de la vitamine C

et de la vitamine E, puis on exfolie notre peau deux fois par semaine pour favoriser le renouvellement cellulaire. Mais, peu importe l'âge, il va de soi qu'une alimentation saine et au moins deux litres d'eau par jour contribueront à conserver ce teint de pêche tant convoité.

LIBÉREZ-VOUS

Cessez de fumer en 1 heure

Traitement au laser (1 h)

249\$

(+ taxes)

NOUVEAUTÉ!

Traitement
antistress

Informez-vous

incluant 2 traitements d'appoint - reçus d'assurances ou d'impôt

Aussi disponible : épilation au laser
hommes et femmes et extension de cils

Clinique Laser

Carmen Beaudoin
Infirmière Auxiliaire

0541338

1980, rue des Cascades,
Saint-Hyacinthe

450 250-5523

Sur présentation de ce coupon

OBTENEZ gratuitement

une Balnéothérapie

À l'achat d'un soin visage

Pour un temps limité

*Esthétique
Mieux-être*

enr.

0540822

[Concept Jafrazé]

1191, des Cascade Ouest
Saint-Hyacinthe J2S 3C9

450 778-1800

esthetiquemieuxetre.com

Clinique d'endormologie **Santé Silhouette**

N'attendez plus!

Sculptez votre silhouette grâce aux **technologies de pointe**

- Lipomassage / endermologie LPG • Accent XL • Vela shape II

**SPÉCIAL
VELA SHAPE**

sur zone culotte
de cheval ou poignées
d'amour
pour un temps limité.

La beauté responsable

www.lpgsystems.com

0540995

AUTRES SERVICES :
diète protéinée, épilation lumière pulsée, soins esthétiques, massothérapie

REÇUS D'ASSURANCE • CONSULTATION GRATUITE

490, av. de l'Hôtel-Dieu, Saint-Hyacinthe QC J2S 5J5

Tél: **450 774-9971** • www.cliniquesantesilhouette.com

DERMATOLOGIE, ESTHÉTIQUE
PHOTOTHÉRAPIE, LASER
RECHERCHE CLINIQUE

SOUFFREZ-VOUS DE PSORIASIS?

La clinique du Dr Isabelle Delorme mène présentement une étude de recherche clinique afin d'évaluer un nouveau médicament injectable en investigation en comparaison à un médicament injectable déjà sur le marché pour le psoriasis.

Vous pourriez être admissible à participer si :

- Vous êtes âgé(e) de 18 ans et plus
- Vous avez un diagnostic de psoriasis modéré à sévère

L'étude durera approximativement 5 ans et comportera plusieurs visites.

Indemnité compensatoire :
jusqu'à 50 \$ par visite pour votre temps et vos déplacements.

Pour plus d'informations, appelez-nous au **450 252-7010**
ou visitez www.dreisabelledelorme.com

0540340

14 | GÉNÉRATIONS | printemps 2013

Faire des activités avec son chien, c'est possible!

Du plus loin qu'elle se souvienne, Diane Croteau a toujours été entourée d'animaux. Originaire de Saint-Hugues, la jeune fille avait toujours un animal dans les mains à la ferme familiale.

Aujourd'hui, maître-chien et de retour à Saint-Hyacinthe, Mme Croteau vient de lancer un concept pour le moins inusité, les soupers canins. À Saint-Hyacinthe, cette première soirée s'est tenue le 16 mars avec une vingtaine de participants et leur compagnon à quatre pattes! « C'est quelque chose d'unique au Québec. À force de questionner les gens, je réalisais que ces derniers étaient parfois embêtés pour faire des activités avec leur chien. Et surtout, où aller avec son chien! J'ai alors développé le souper canin. », explique Diane Croteau qui possède elle-même trois chiens.

Le concept est bien simple. Une fois les convives arrivés, et leur chien, Mme Croteau invite tout le monde à une courte marche contrôlée question de créer un effet de meute. Les chiens apprennent ainsi à se connaître. Puis, ils peuvent courir dans la cour arrière de Diane Croteau, très bien aménagée pour

ce type d'activité. « Dès le début, il se dégage une belle chimie entre les participants et une belle confiance », précise-t-elle. Des séances d'agilité en circuit intérieur sont ensuite organisées, peu avant le souper et après.

« Naturellement, pour pouvoir participer, les chiens ne doivent pas être de nature agressive et aussi, il doivent posséder l'ensemble de leurs vaccins. Ce qui est bien dans tout cela, c'est que les gens souper ensemble, se découvrent des amitiés, et pendant ce temps-là, les chiens se dépensent physiquement. C'est vraiment agréable comme activité. »

S'initier au sport canin!

Diane Croteau ne s'arrête pas là avec les chiens. En plus d'offrir des services de dressage, de maternelle pour chiots et de zoothérapie, elle organise également des séances de sport canin pour les personnes intéressées à bouger avec leur chien.

« Le but, c'est tout simplement de faire de l'exercice avec le chien et l'effet de meute est génial à chaque fois », souligne celle qui s'est fortement inspirée des enseignements de Cesar

Millan, le célèbre professionnel de l'éducation des chiens aux États-Unis. Au départ du mont Saint-Paul, chaque samedi, gratuitement, Diane Croteau invite les gens à venir vivre une expérience originale avec leur chien, en marchant dans les sentiers balisés de la montagne et même hors piste. « Nous montons souvent par un petit ruisseau qui jalonne la montagne et vraiment, c'est très spécial de voir

comment les chiens veulent nous aider lorsque nous sommes en difficulté. Les chiens socialisent et toi, tu oublies tout, ton stress, tes problèmes. C'est magique! » Diane Croteau organise aussi des circuits plus urbains à Saint-Hyacinthe. De prochains soupers canins sont prévus les 18 mai, 22 juin et 20 juillet pour les personnes intéressées.

Infos : 450 799-6656.



Une vingtaine de Maskoutains se sont joints à Diane Croteau (au centre) pour un premier souper canin à Saint-Hyacinthe.



Diane Croteau (ici sur la photo) a aménagé un circuit d'agilité intérieur pour chiens.

Photos Patrick Roger | Le Courrier

boutique cosmétique artisanale - soins corporels

Gala CONSTELLATION

Lauréat — Catégorie :
Travailleur autonome et micro entreprise

Finaliste — Catégorie : Commerce de détail — PME (40 employés et moins)

FORMATION COSMÉTIQUES ET SAVONS

- Atelier pour enfants
- Cadeaux de mariage
- Campagne de financement
- Ensemble de fabrication pour la maison

Pour plus de détails :
450 252-7627 • sgosselin@laboiteasavons.ca

Pour en savoir plus sur nos produits et formations.
NOUVEAU : Boutique en ligne
au www.laboiteasavons.ca

www.facebook.com/laboteasavons

1384, rue des Cascades, Saint-Hyacinthe



François Girouard ©

Mariane Cayer
prosperyne.blogspot.ca

Lire, pour se faire du bien!

Avec le retour des beaux jours, l'envie de faire du neuf, en soi et autour de soi, pointe le bout de son nez. Voici quelques livres pour faire entrer un peu de neuf dans vos vies, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur!

DAIGNEAULT
LIBRAIRIE - PAPETERIE

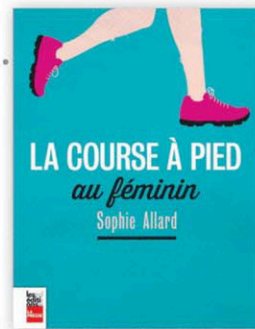


Suivez-nous sur
facebook/librairiedaigneault



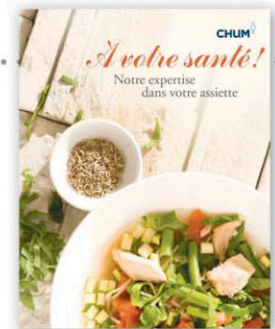
La méthode Tools
Phil Stutz et Barry Michels
(Collection Réponses
Robert Laffont)

Bien des méthodes de psychothérapie consistent à aller fouiller le passé du patient pour le faire évoluer. La méthode Tools, c'est tout le contraire. Elle consiste plutôt à donner des outils immédiats pour aider les gens à régler leurs problèmes quotidiens, là, maintenant! Des outils? Oui, des outils, des techniques, des façons différentes de voir et d'aborder ses problèmes, mais en s'attaquant à leur base : la peur et le manque de moyens pour faire face aux situations difficiles de la vie. Une bonne méthode pour commencer à changer de vie, dès maintenant... et avec les bons outils!



La course à pied au féminin
Sophie Allard (La Presse)

La course à pied a gagné de nombreux adeptes au fil des années, mais on n'avait pas encore vu sur le marché des livres entièrement consacrés à la course à pied d'un point de vue féminin. Car, si l'aspect compétitif est souvent ce qui attire les hommes vers ce sport, la santé et le plaisir de courir font bien plus souvent partie des motivations pour les femmes. Dans ce livre, on aborde tous les sujets liés la course : des souliers idéaux aux meilleurs moments pour courir! Et pour couronner le tout, l'auteure y a ajouté quelques portraits d'athlètes ayant fait de la course à pied un mode de vie. Un livre pour toutes les coureuses, des débutantes aux expertes!



À votre santé! Notre expertise dans votre assiette
CHUM/ITHQ

La réputation de la nourriture d'hôpital a la vie dure... Pourtant, les diététistes du CHUM vous réservent quelques surprises avec ce livre de recettes inspirées de la cuisine servie aux malades soignés dans les différents départements du CHUM. Et cette cuisine, hum, ne donne pas envie de tomber malade, mais presque! Délicieuse, inventive, peu coûteuse (budgets réduits oblige!) et surtout très nutritive, tout en étant très exigeante côté santé, cette cuisine vous donnera le goût de faire d'une pierre deux coups : bien manger et vous délecter!



Centre
DERMATOLOGIQUE
maskoutain

18 ANS DÉJÀ À VOTRE SERVICE

Dermatologie générale et esthétique
 Photothérapie UVB Narrowband (psoriasis)
 Thérapie photodynamique
 (kératoses actiniques)
 Agents de comblement, Soft Lift et Botox
 Laser VBeam (couperose, angiomes)
 IPL (photorajeunissement)
 taches brunes,
 rougeur diffuse, pores dilatés
 Laser épilatoire Light Sheer

Dre Lise Faucher M.D.,

LMCC, CSPO, FRCPC(J), DABD

- Diplômée de l'American Academy of Dermatology
- Membre de la Société Canadienne de Chirurgie Esthétique au Laser

2356, rue Dessaulles,
Saint-Hyacinthe

Téléphone : 450 778-2333

REÉR, FTQ ou CELI



Maxime De Angelis
450 774-5751

mdeangelis@multicourtage.com

Avant de prendre la décision d'investir dans le produit financier, il faut d'abord déterminer le type de régime enregistré dans lequel vous l'incluez, le cas échéant. Pour ce faire, il faut connaître la nature des avantages et inconvénients fiscaux liés à chacun de ces régimes individuels ainsi que les conditions permettant d'y participer ou encore de se désister.

Les régimes d'épargne les plus courants sont le régime enregistré d'épargne retraite (REÉR - 23 820 \$ montant max. annuel 2013) et le compte d'épargne libre d'impôt (CELI - 5 500 \$ montant max. annuel 2013). L'achat d'actions de sociétés à capital de risque de travailleurs (Fonds de solidarité FTQ et Fondation CSN - 5 000 \$ montant max. annuel 2013)

constitue également un moyen courant pour constituer son bas de laine.

Chacun de ces outils bénéficie d'au moins un des trois atouts fiscaux suivants : une réduction du revenu imposable (communément appelée déduction), la réduction d'impôt (crédit d'impôt) ou encore l'absence totale d'impôt.

Une cotisation à un REÉR permet de réduire temporairement votre revenu imposable jusqu'à l'année où vous devrez effectuer des retraits, idéalement au cours de votre retraite. En plus d'une économie d'impôt, cette baisse de revenu imposable peut permettre de bénéficier d'une hausse des paiements sociaux provenant des gouvernements canadien et québécois. Par exemple, les familles avec enfants de moins de 18 ans peuvent obtenir des paiements plus élevés de la Prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE) et du Paiement de soutien aux enfants administré par la Régie des Rentes du Québec (RRQ), en plus de la possibilité d'obtenir des subventions plus élevées

pour les cotisations effectuées dans un REÉR. Il ne faut pas oublier qu'au moment des retraits du REÉR, certains paiements sociaux pourraient être réduits. Il est judicieux de bien planifier, car chaque cas est un cas unique.

Bien que le dernier budget fédéral ait mis du plomb dans l'aile des fonds de travailleurs, ce type de placements offre néanmoins des avantages fiscaux intéressants. En effet, un investissement dans ce type de REÉR permet d'obtenir (en plus de la déduction de votre revenu) une réduction d'impôt correspondant à 30% du montant investi pour la FTQ et 40% pour la CSN. Il peut être hasardeux de s'aventurer dans ce type de placement si le retrait anticipé dépasse un horizon de cinq ans. Les critères pour faire un retrait sont beaucoup plus stricts que dans la majorité des autres REÉR. Une situation financière précarisée par une perte d'emploi ou une invalidité amène déjà de nombreuses préoccupations

qui s'accroîtraient en cas de difficultés à retirer votre REÉR.

Le CELI ne permet aucune déduction du revenu ni de crédit d'impôt, ce qui à première vue peut sembler le désavantager. Toutefois, l'attrait de ce régime réside dans le fait que les revenus obtenus pendant toute la période de détention sont à l'abri de l'impôt ainsi qu'au moment du retrait. Les paiements sociaux ne seront donc aucunement affectés. Les cotisations sont permises à compter du 18^e anniversaire jusqu'au décès.

Au moment de prendre une décision d'investissement, tenez compte à la fois du potentiel de rentabilité future, de l'économie d'impôt immédiate offerte ainsi que des risques inhérents au placement. Pour pousser votre réflexion plus loin, je vous invite à en discuter avec votre conseiller financier qui saura vous guider vers la meilleure décision.



Guy Duhaime
450 774-5751
g.duhaime@multicourtage.com

Daniel Lussier
450 771-9839
dlussier@multicourtage.com

Dominique Lanoie
450 794-2358
dlanoie@dominiquelanoie.com

VOUS CHERCHEZ UN CONSEILLER QUI COMPREND VOS BESOINS?



Plus de 30 années de conseils avertis pour votre plus grand intérêt

- Assurances de personnes
- Gestion de patrimoine
- Planification financière
- Planification de retraite
- Avantages sociaux

www.multicourtage.com
info@multicourtage.com

450 774-5751



Multi Courtage

Objectivité + Intégrité + Compétence

Les nombreux conseillers et représentants indépendants affiliés au Groupe Financier Multi Courtage se retrouvent partout sur le territoire de la MRC et de la Montérégie. N'hésitez pas à communiquer directement avec eux.

* L'appellation « conseiller » est utilisée afin de faciliter la compréhension du lecteur. Chaque « conseiller » peut cumuler plus d'une formation et plus d'un permis dont ceux-ci : conseiller en sécurité financière, conseiller en assurances et rentes collectives, représentant en épargne collective auprès de Multi Courtage Capital Inc.

Un ESPRIT sain dans un CORPS sain

Guy Bourgeois

Récemment, je prenais un repas avec une cliente et, comme ça arrive souvent, la conversation a vite tournée sur l'alimentation et la perte de poids. Même s'il est vrai que, dans ce cas-ci, ma cliente avait bien quelques kilos en trop, il faut bien avouer que la santé du corps domine bien des conversations et que le sujet est souvent abordé, et ce, même avec des gens qui sont sveltes.

Régulièrement, on me partage des choses comme : « J'ai pris quelques kilos ces derniers temps! », « Faut que j'aie plus de discipline! », « Je fais toujours attention à ce que je mange! », « Je m'entraîne trois fois par semaine! », etc. J'entends ça jour après jour. J'en conclus que la santé du corps (et de l'apparence) prend beaucoup de place dans nos préoccupations quotidiennes et c'est pour cela qu'on en parle régulièrement, souvent même, sans pudeur.

Mais qu'en est-il de notre santé mentale et de notre motivation personnelle? Ça, c'est beaucoup plus rare qu'on en parle. C'est comme tabou. On ne parlera jamais des bibittes qui nous habitent à un client lors

d'un dîner. À moins d'exception ou d'être vraiment déprimé, on ne discutera jamais de notre état d'esprit à un étranger. Juste à nos proches, et encore.

Pourtant, lorsqu'on y pense un peu, notre santé émotionnelle est aussi importante que notre santé physique, parfois même plus. Certains diront même que notre santé physique est grandement attribuable à notre santé mentale. Alors, pourquoi ne pas faire attention autant à notre santé mentale et émotionnelle qu'à notre santé physique?

Juste pour le fun, amusons-nous à imaginer que vous êtes en train de manger avec un client et que celui-ci vous partage ceci :

« J'ai pris quelques kilos ces derniers temps » deviendrait J'ai pris quelques doutes à propos de moi dernièrement! »

« Faut que j'aie plus de discipline » deviendrait « Je dois améliorer ma discipline mentale et apprendre à mieux contrôler mes pensées! »

« Je fais toujours attention à ce que je mange » deviendrait



« Je fais toujours attention à ce que je laisse entrer dans mon esprit! »

« Je m'entraîne trois fois par semaine » deviendrait « Je m'exerce à faire de la visualisation positive trois fois par semaine! » Etc.

Je le sais, je délire, mais je crois sincèrement que si nous parlions plus de ce qu'on pense dans notre tête au lieu de juste parler de l'apparence de notre corps, nous finirions par avoir « un esprit sain dans un corps sain ».

Bonne santé!

Énergie Cardio

ON CHANGE LE MONDE

- Conditionnement physique
- Programmes d'entraînement privé
- Cours en groupe
- Section fermée réservée exclusivement aux femmes
- Halte-garderie sur place





Toute l'équipe des Serres de l'Éden est prête à accueillir ses premiers clients à compter du 27 avril. À l'avant, Yves Rivest (copropriétaire), Doris Bellerive, Jacinthe Chauveau, Linda Nichols, Thérèse Robert et Julie Théberge. À l'arrière, Nicole Turpin, Luc Rivest, Michel Rivest (copropriétaire), Véronick Morin et Daniela Delorme.

Photo Robert Gosselin | Le Courrier ©

Prêts pour une quatrième saison!

Les deux propriétaires des Serres de l'Éden, Michel et Yves Rivest, sont bien impatients d'ouvrir leurs portes au public pour une quatrième saison d'horticulture en sol maskoutain. À compter du 27 avril, achetez directement du producteur vos plus belles vivaces et annuelles pour la saison estivale, mais également vos plants potagers, vos fines herbes ou vos arbustes.

Nouveauté cette année, Les Serres de l'Éden auront tout du **centre jardin complet** avec, sur place, tous les produits inertes nécessaires au jardinage, plusieurs pots et éléments décoratifs extérieurs et des pesticides et herbicides domestiques.

« Je suis très heureux. C'est notre quatrième saison et je suis toujours impressionné de

voir le travail qu'accomplit Michel dans les serres, parce que c'est lui l'horticulteur de l'entreprise, signale Yves Rivest, l'un des propriétaires. C'était d'ailleurs son rêve au départ, de posséder ses propres serres et je suis bien content d'être embarqué dans l'aventure avec lui, car cela fonctionne très bien. »

www.serresdeleden.com

Des nouveautés fleuries!

Les Serres de l'Éden vous proposent, parmi leurs nouveautés 2013:



Ce magnifique iris germanica appelé à juste titre 'Tour de France' ensoleillera vos parterres!



Si vous adorez l'odeur distinctive et puissante des pivoines, vous craquerez pour le 'Coral Sunset', en plein dans les tons de la saison estivale.



Plusieurs Maskoutains connaissent la célèbre hémérocalle 'Stella di Oro'. Réinventez un peu le genre en plantant des hémérocalle 'Ruby Stella' magnifiquement bourgeoises.

LES SERRES DE L'ÉDEN INC.
CENTRE DE JARDIN
DIRECTEMENT DU PRODUCTEUR

LE PLUS
GRAND
CENTRE DE
LA RÉGION

- Annuelles • Vivaces
- Arbustes • Semences
- Fines herbes • Plants de légumes
- Engrais • Fumier • Terre • Pallis



Ouverture
SAMEDI 27
ET DIMANCHE
28 AVRIL dès 8hrs.

6400, boul. Laurier Ouest, SAINT-HYACINTHE
Secteur Douville, route 116 **450-250-0621**



L'Espiegle

RESTAURANT

Service de traiteur
sur mesure • chaud et froid

Chef à domicile

Produits locaux

**Spécialités : canard, porc,
saumon et tartare**



Richard Marquis
Chef propriétaire

Bistro actuel pour le plaisir des yeux et de la bouche

1834, rue des Cascades Ouest • Saint-Hyacinthe
450 778-1551 • www.lespiegle.com



0540347

Véronique Lemonde | Le Courrier

C'est jours-ci, alors qu'il fait ses premiers pas dans le monde de l'animation télévisuelle avec la nouvelle émission **Cap sur l'été!**, en compagnie de Marie-Josée Taillefer, le ténor réputé pour sa joie de vivre contagieuse lançait également **Mes plaisirs...**, un amalgame de chansons bonheur qui l'ont marqué.

Déjà début avril, l'album était numéro un des ventes au Québec. « Chaque chanson sur cet album a son histoire, sa raison d'être. Par exemple, « La maison sous les arbres », de Bécaud, représente mon cocon personnel que je protège jalousement, ma conjointe, mes enfants. J'ai vu Bécaud en concert vers 14 ans et ce fut une révélation, car cela a confirmé que je voulais chanter. Je le savais, mais je n'assumais pas encore. Ce fut le déclencheur », précise le sympathique chanteur. Aujourd'hui, c'est avec une voix très assumée et sans fausse note que Marc Hervieux nous offre des intemporels comme « Ils s'aiment », « Quand les hommes vivront d'amour » et « L'Hymne à l'amour ».

Homme de projets et de défis, Marc Hervieux a aussi décidé de se lancer dans une nouvelle aventure avec **Cap sur l'été!**. La quotidienne est sur les ondes de Radio-Canada, chaque après-midi, à 16 h, depuis dix jours. « Ce n'était

Cap sur Marc Hervieux!



Marc Hervieux

pas prévu comme projet. Je suis quelqu'un qui se laisse toujours les portes ouvertes, c'est pourquoi je n'ai pas d'agent. Je suis un épicurien et j'ai toujours eu un petit fantasme secret pour la télévision. Là, le moment était venu et le *timing* parfait. Présentement, je suis encore à l'école de la télévision, mais avec Marie-Josée et René, qui est toujours dans les parages, disons que je suis entre bonnes mains. » Les bonheurs de toutes sortes seront donc au rendez-vous avec ce tandem enjoué et souriant qui livrera ses coups de coeur chaque jour aux téléspectateurs, question de passer un été mémorable!

La musique, essentielle à la santé!

Sur sa joie de vivre légendaire, Marc Hervieux est formel : « les arts sont une partie importante de notre santé » qu'il ne faut pas négliger. Autant comme consommateur que comme chanteur, Marc Hervieux constate que la musique apporte un bonheur immédiat, même si sa force il l'a trouvée plutôt dans sa vie de famille, son ancre qui lui permet de toujours rester terre-à-terre.

« La musique est un instrument fabuleux pour passer au travers des épreuves et les gens me le disent souvent ou me l'écrivent, suite à un album ou un spectacle. Comme artiste,

c'est gigantesque de recevoir ça du public, c'est un cadeau extraordinaire de voir que ce que je fais peut toucher tant de gens. » Et ce cadeau extraordinaire, Marc Hervieux nous l'offrira encore une fois en étant de passage au **Centre des arts Juliette-Lassonde le 26 mai, à 20 h**, avec le répertoire de son album de chansons italiennes *A Napoli*. Étant déclaré, l'automne dernier, comme l'un des meilleurs albums vendeur dans la série classique, l'artiste interprétera également quelques chansons populaires et bien entendu, quelques airs d'opéra. Le ténor sera aussi à l'Opéra de Québec, en mai, dans l'oeuvre d'Offenbach, *La vie parisienne*.

L'ÉTÉ dans le 450 Saint-Hyacinthe

En collaboration avec **GERMAIN LARIVIÈRE** enchanté! **JUSTE POUR L'ÉTÉ** Car radio

Salle Desjardins **ete450.ca**

ANDRÉ SAUVÉ 16 et 17 août 2013
LAURENT PAQUIN 21 au 24 août 2013\$
JEAN-MARC PARENT 29 au 31 août 2013
RACHID BADOURI 4 au 7 septembre 2013

450 778-3388
centredesarts.ca
 1705, rue Saint-Antoine
 Saint-Hyacinthe J2S 9E2
 0530125

« Le Juste Moi » loue et sous-loue ...

Sous toutes réserves : des lieux de travail conçus, aménagés et réservés pour répondre aux besoins du psychologue, thérapeute en relation d'aide, travailleur social, zoothérapeute, coach de vie, massothérapeute spécialisé, etc. À mesure que se louent et sous-louent les espaces, un Regroupement, et par le fait même, un lieu d'aide, de guérison, de croissance et d'enrichissement prend naissance pour la communauté de Saint-Hyacinthe et ses environs. Résultat : un environnement plaisant pour le professionnel et une panoplie de services thérapeutiques et psychothérapeutiques.

Ainsi, tout comme dans le Vieux-Longueuil, le 6760 boulevard Laframboise est en devenir un lieu où un enfant, parent, jeune adulte, adulte, couple, entrepreneur, dépressif, personne endeillée, etc. : entame une démarche importante dans un endroit chaleureux et sécurisant.

« Le Juste Moi » porte en lui le souci particulier ...

- De veiller à maintenir en place un lieu accueillant, chaleureux, professionnel et sécurisant;
- D'assister, sous toutes réserves, à la visibilité des professionnels locateurs, sur son site web et aux endroits prévus à cette fin dans les espaces;
- De veiller au professionnalisme des services dispensés;
- De permettre au professionnel de sous-louer, à un(e) collègue, sous toutes réserves;
- De faire le suivi de toute demande d'aide reçue à un professionnel louant ses espaces, dans la mesure du possible et selon les besoins exprimés par l'appelant(e), avec accueil, empathie et professionnalisme.
- De veiller à optimiser et d'innover d'année en année, autant pour les locateurs et leur clientèle, dans la mesure du possible et selon le contexte socio-économique;

Johanne Mercille et Manon Dupuis, devant l'enthousiasme des professionnels louant et exerçant dans la propriété du Vieux-Longueuil, et de leurs clients, touchées par cette reconnaissance, rêvent souvent de créer un second lieu, mais où? Un jour, Manon, exprime à Johanne l'idée qu'elle devrait transformer l'ancienne ébénisterie sur sa propriété en ce second lieu, apportant aux professionnels l'opportunité de recevoir leur clientèle dans ce concept, dans la région de Saint-Hyacinthe.

Le 6760 boulevard Laframboise, Saint-Hyacinthe (Secteur Saint-Thomas-d'Aquin)

Elle décide d'oser et entame en 2011 les démarches et la rénovation complète des lieux. Aujourd'hui, ce domaine résidentiel et commercial (4 logements et le commerce), aux allures de ranch, offre six bureaux insonorisés et meublés, aux différents styles, et répondant aux différents besoins de sa clientèle (pour consultations individuelles, de couples et/ou de groupe), une salle pour ateliers et thérapies de groupe, munie de chaises et/ou de coussins pour recevoir un groupe, le tout

disponible pour location à l'heure, par bloc de 3 heures, à la journée ou l'année. Aussi, nous y retrouvons deux salles d'eau, une aire de service et terrasse extérieure. Ne pouvant desservir la clientèle handicapée du fait de la configuration de la maison du Vieux-Longueuil, Saint-Hyacinthe peut, quant à elle, accueillir cette clientèle. Le stationnement, permis des deux côtés du boulevard Laframboise, est gratuit, en tout temps.

PRÉSENTATION ...

Sur une base régulière, une massothérapeute professionnelle (aussi soins de pied), Audrey Lamoureux, Véronique Dostie, travailleuse sociale et thérapeute IMO, Monique Lussier, thérapeute en relation d'aide, louent déjà et dispensent au privé leurs services, Louise Laliberté, animatrice spécialisée, débute son atelier en mai 2013 de Journal Créatif. Il est possible de visiter un des bureaux disponibles maintenant.

« Le Juste Moi », une entreprise à gestion humaniste

Pour « Le Juste Moi », locateur de bureaux pour usage exclusif en aide psychologique et thérapeutique, les personnes les plus importantes : Son Client, l'Aidant(e) et la communauté, Leurs Clients, l'Aidé(e).



1 450 646-4443 / 514 774-7855 / 514 651-2200

www.lejustemoi.com

Johanne Mercille, *propriétaire,*
conceptrice et gestionnaire

Manon Dupuis, *thérapeute*
en relation d'aide, adjointe à la gestion

S'habiller selon sa silhouette, c'est la clé!



Collaboration spéciale
Chantal Cabana, styliste
www.chantalcabana.com
450 702-7435

La beauté et la féminité ne résident pas seulement dans une coiffure impeccable ou un bâton de rouge à lèvres dernier cri. Se mettre en valeur, sans complexe, en portant les bons vêtements nous apportera de la confiance, nous permettra d'être à l'aise et d'affirmer notre personnalité unique. Plutôt que d'essayer de camoufler ce que vous n'aimez pas, pourquoi ne pas mettre en valeur vos plus beaux atouts...

Voici donc quelques suggestions pour mieux définir votre silhouette, assumer vos formes et affirmer votre féminité avec les vêtements adéquats!



Silhouette en forme de X ou sablier

C'est une silhouette équilibrée, vos épaules et vos hanches sont de la même largeur et vous avez une fine taille. Portez des **vêtements ajustés** avec de fines bretelles ou des manches étroites. Des jupes évasées et des minijupes, des **pantalons droits ou évasés** vous iront à merveille. N'hésitez pas à porter des vestes et des hauts cintrés. Évitez les tenues amples et sans forme.

Silhouette en forme de 8

C'est une silhouette avec une taille très définie, des épaules tombantes et des hanches de la même largeur. Portez des **vêtements légers et fluides**, près du corps, avec des bretelles fines et des manches étroites. Des **jupes moulantes** près du corps et des pantalons aux coupes droites, des vestes, des chemises cintrées et des bustiers sont de bons choix pour vous. Évitez les superpositions de vêtements trop épais, les jupes évasées ou plissées et les gros motifs.





Silhouette en forme de rectangle

C'est une silhouette très droite avec peu de taille, des épaules et des hanches sensiblement de la même largeur. Portez des vêtements à bretelles et avec des manches très étroites, des **cache-coeurs**, des cols en V ou en U profonds. Des jupes évasées et des **pantalons taille basse** sont appropriés à votre silhouette. Évitez les épauettes, les volumes au niveau du buste et des épaules, les cols bateau, carrés et ronds, les bustiers, les mini-blousons, les jupes droites, les motifs à lignes horizontales et verticales.



Silhouette en forme de triangle inversé

C'est une silhouette masculine avec des épaules beaucoup plus larges que les hanches, une taille inexistante, un bassin très étroit et des jambes fines. Portez des **hauts près du corps sans manches**, des bretelles fines, les manches longues ou courtes, très près du corps, des pantalons taille basse, des jupes volumineuses, des hauts ceinturés. **Mettez l'accent au bas du corps.** Évitez de porter des hauts volumineux pour ne pas mettre l'accent sur le haut du corps.

Silhouette en forme de triangle

C'est une silhouette avec des hanches beaucoup plus larges que les épaules et une taille peu marquée. Portez des **hauts à motifs**, surtout au niveau des épaules et de la poitrine et des couleurs foncées pour le bas, afin d'attirer le regard sur le haut du corps. Choisir des cols en V, bateau ou large, des bretelles moyennes ou larges, des **vestes structurées avec des épauettes**. Évitez les hauts trop ajustés, sans manche, courts au-dessus des hanches, les décolletés profonds, les bretelles fines, les jupes larges ou plissées.





Silhouette de forme ovale

Vos épaules et vos hanches sont de la même largeur et votre taille n'est pas très définie. Portez des cols en V, des **manches ballons** mettre en valeur cou et décolleté, des pulls longs et fins, des chemises longues avec une ceinture en dessous de la poitrine et des hauts cintrés. Portez des **robes Empire**, des couleurs claires pour le haut du corps et des couleurs plus sombres pour le bas. Évitez les hauts tombant sous les hanches, les pantalons taille basse, les leggings, les jupes amples et les vêtements trop larges à gros motifs.

Les vêtements suggérés pour chacune des silhouettes sont disponibles à la boutique Moi et l'autre.

Photos Patrick Roger | Le Courrier ©



En vrac...

Choisir des couleurs qui s'harmonisent à votre teint.

Ne pas négliger les accessoires. Par exemple, portez une robe toute simple avec un bas collant très original transformera votre tenue.

Disponibles chez Lingerie Lalonde



Un beau foulard rehausse toujours une tenue.

Choisir des chaussures à talon moyen allongera votre silhouette. Cet été, la tendance est aux chaussures plates-formes. Génial, puisque cela nous permet de porter un talon qui semble être plus haut.

Soyez bien dans votre peau et osez vous affirmer, dépassez votre zone de confort, soyez féminine tout en exploitant votre plein potentiel et soyez cette femme qui rayonne!

Disponibles à La Cabottine



Un printemps 2013 *frais vert* et éclatant!

Photo www.lawrencarcouette.com



Collaboration spéciale
OMG! Style & Image
www.myriamgirouard.com
Agence de gestion d'image



Les couleurs du printemps 2013

Ce printemps, les couleurs sont tout aussi douces qu'intenses. Choisissez parmi vos tonalités favorites pour créer un effet monochrome tout en douceur pour les journées calmes et réservez la palette dense pour ceux où l'adrénaline sera au rendez-vous.

Cette saison, les imprimés osent agencer des coloris inusités. Écoutez-vous, mais surtout, osez sortir légèrement de votre zone de confort. Le printemps est la saison idéale pour mettre de l'avant une allure fière et un brin de folie!



Le gourou des couleurs, la charte Pantone, a choisi la couleur de l'année 2013, soit le **vert émeraude**. Vous la verrez déclinée sur la sphère entière de la mode, les étalages ainsi que les podiums n'y échapperont pas. Votre carnation est froide, faites provision, cette couleur riche vous ira à merveille! Votre teint est plutôt chaud, optez pour des accessoires, sac ou chaussure qui actualisera votre allure en un clin d'oeil.

Inspirez-vous de ces items clés de la garde-robe du printemps, et souvenez-vous, vert émeraude vous adopterez!

Vêtements disponibles chez Jacob





Les pois, un accent féminin intemporel!

Les années 50 et 60 sont de retour, l'indémontable imprimé à pois refait aussi surface cette saison. Vous le trouverez adorable tant sur votre chemisier qu'appliqué sur votre nouvelle petite robe noire. Choisissez le format du pois en fonction de celle de votre ossature, petite ossature mini pois, ossature forte laissez-vous emporter. Les robes et les pantalons courts ont la côte, montrez vos jambes, soyez fière et féminine!

Vêtements et accessoires disponibles chez Le Château



Les imprimés graphiques

Les motifs Code Bar et hallucinogènes feront tourner toutes les têtes. Vous êtes audacieuses, cette tendance vous est adressée. Attention à votre porte-feuille, car cette vague s'éteindra au milieu 2014. Donc, investissez astucieusement. Par exemple, deux pièces clés à ajouter à votre penderie seront amplement efficaces pour vous amuser lors de vos sorties préférées.

À porter délicatement pour une intégration de jour : un chemisier agencé à un veston structuré donnera un ton moderne et assumé. Pour un effet « wow », jouez les contrastes en look total, de la tête au pieds en vous assurant d'honorer un chemisier neutre afin de demeurer sophistiquée. Pour cette tendance, le noir et blanc est une valeur sûre, vous ne vous trompez pas!

Vêtements disponibles chez Le Château



Les accessoires

Misez sur les contrastes effervescents pour ajouter du caractère à une allure sobre. Vous êtes classique, mais aimez tout de même avoir un petit quelque chose qui met de l'avant votre côté unique? Voici les incontournables de cette saison qui s'amorce.

Déclinez l'une des principales tendances avec vos accessoires et le tour sera joué!

Les chaussures et le sac à main sont disponibles chez Aldo



Sac à main vert émeraude!



Chaussures à géométrie variable!



Imprimés asiatiques, prête pour le grand voyage!



Ajoutez également une écharpe **sixties** ou ceinture vive à la boucle **fifties**, on adore!

Puis, pour compléter votre look, utilisez les plus beaux vernis, des bonbons prêts à croquer!

Au plaisir de vous croiser
cet automne!
myriam

L'apnée du sommeil, intimement lié à plusieurs maladies chroniques



Les conséquences du Syndrome d'Apnée du Sommeil (SAS) sur la santé sont majeures : la recherche clinique démontre désormais le lien étroit entre le SAS et les maladies chroniques, telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, les AVC, le diabète et l'obésité.

Traiter le syndrome d'apnée du sommeil limite les conséquences néfastes sur la santé et, de façon générale, améliore la qualité de vie. Donc, le message est clair, si vous souffrez d'apnée du sommeil ou si vous croyez en souffrir, des solutions existent.

Parlez-en à votre médecin!

Hypertension artérielle

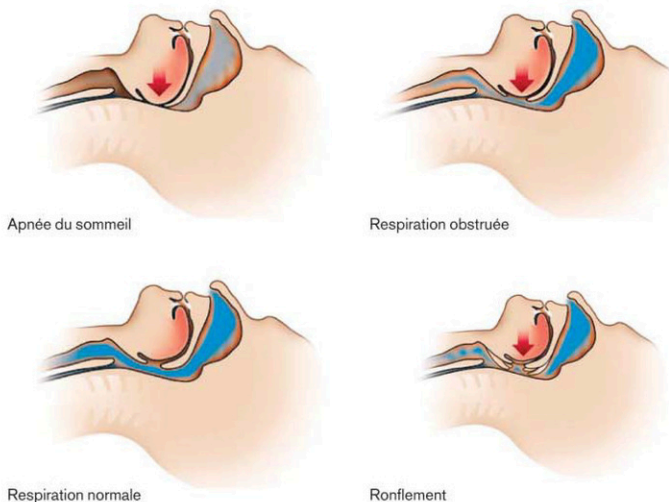
Le syndrome d'apnée du sommeil est l'une des causes reconnues d'hypertension artérielle. En effet, près de 40 % des gens hypertendus souffrent d'apnée. Si vous souffrez d'hypertension et d'apnée du sommeil, traiter cette dernière peut contribuer à abaisser votre tension artérielle et ainsi diminuer le risque d'accidents cardiovasculaires.

Parlez-en à votre médecin!

Maladies cardiovasculaires

L'apnée du sommeil non traitée fatigue le cœur et peut entraîner un dysfonctionnement de celui-ci. Il y a cinq fois plus de risque de développer une maladie du cœur telle que la maladie coronarienne, l'insuffisance cardiaque ou l'AVC, quand vous souffrez de ce syndrome. Les victimes d'attaque cérébrale souffrant du syndrome d'apnée du sommeil non traité peuvent avoir plus de difficultés que les autres patients à retrouver un bon état de santé, de là l'importance de débiter rapidement un traitement approprié.

Parlez-en à votre médecin!



artérielle. Il est également à l'origine de l'apparition du syndrome d'apnée du sommeil. Environ 40 % des personnes obèses souffrent d'apnée du sommeil. Il est démontré que le manque de sommeil et le SAS favorise la prise de poids dans le temps. En retour, l'obésité, surtout au niveau de l'abdomen, favorise l'apparition de l'apnée du sommeil ainsi que sa sévérité, créant ainsi un cercle vicieux.

Parlez-en à votre médecin!

Chez Mouvement Santé, notre équipe dynamique vous attend afin de répondre à toutes vos questions concernant le diagnostic et le traitement de l'apnée du sommeil. Passez nous voir à l'une de nos trois succursales ou appelez-nous pour prendre un rendez-vous avec un inhalothérapeute.

Diabète de type II

Les personnes atteintes du syndrome d'apnée du sommeil ont un plus grand risque de développer le diabète de type II. En plus, le SAS est fréquemment retrouvé chez les diabétiques à hauteur de

30 à 35 % et pourrait aggraver leur condition s'il demeure non traité.

Parlez-en à votre médecin!

Obésité

L'obésité est l'un des facteurs aggravants de l'hypertension

Répondez aux questions suivantes pour savoir si vous êtes sujet au syndrome d'apnée du sommeil.

S (ronflement)	Ronflez-vous bruyamment (plus fort que lorsque vous parlez ou suffisamment fort pour être entendu à travers des portes fermées)?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
T (fatigue)	Vous sentez-vous souvent fatigué, épuisé ou somnolent pendant la journée?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
O (observation)	Est-ce que quelqu'un a déjà observé que vous arrêtez de respirer dans votre sommeil?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
P (tension artérielle)	Avez-vous suivi ou suivez-vous un traitement pour l'hypertension?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
B (IMC)	IMC supérieur à 35 kg/m ² ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
A (âge)	Âge supérieur à 50 ans?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
N (circonférence du cou)	Circonférence supérieure à 40 cm (16 po.)?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
G (sexe)	Homme?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON

*Pour la conversion en mesures impériales, utilisez les lb/po2 x 705.3

1 Stensland SH and Margolis S J Am Diet Assoc 1990 : 90(6) : 856

Risque élevé de SAS : réponse OUI à trois questions ou plus.

Risque faible de SAS : réponse OUI à moins de trois questions.

Adapté de Chung F et al. Anesthesiology 2008 : 108(5) : 812-21



COQUELICOT

MODE

Galleries St-Hyacinthe
3200 boul. Laframboise
Saint-Hyacinthe (Qc) J2S 4Z5
450 778.1320

0541259

www.coquelicotmode.com