

# COACH SANTÉ

[www.coachinsante.com](http://www.coachinsante.com)

**NOS ENFANTS  
AURONT-ILS LES  
MOYENS D'ÊTRE  
EN SANTÉ?**

**5 RECETTES  
SANS GLUTEN**  
POUR UN RÉVEILLON SANTÉ

**DÉPASSEZ-VOUS  
AVEC LE MISSFIT**

**LA PRÉVENTION  
PEUT SAUVER  
LE SYSTÈME DE SANTÉ  
QUÉBÉCOIS !**

*Dr Gaétan Brouillard*

# LE SAINT JUDE

ESPACE TONUS

Le Saint-Jude est un concept **unique** de club privé exclusif combinant l'entraînement en **gym** et les bienfaits d'un **spa nordique**, le tout entouré d'une équipe de **professionnels** dynamiques.

**Club EXCLUSIF limité**  
**1 000 membres**

3988, rue Saint-Denis  
Montréal (Québec)  
H2W 2M2  
514 357- 4222

[LESAINJTJUDE.CA](http://LESAINJTJUDE.CA)



CONCEPT UNIQUE • TOUT INCLUS

---

**Entraînement personnalisé**

**Yoga, Pilates et spinning**

**Club de course**

**Sauna finlandais (sec)**

**Hamman avec exfoliation**

**Massothérapie pré ou post entraînement**

**Terrasse et bains-tourbillon extérieurs**



# NOS ENFANTS AURONT-ILS LES MOYENS D'ÊTRE EN SANTÉ?

*POUR UNE MÉDECINE INTÉGRATIVE UTILISANT LA GESTION DE SES ÉMOTIONS,  
L'ÉDUCATION ET LA PRÉVENTION!*



**ÉDITO**

DÉCEMBRE 2013 - JANVIER 2014

Où allons-nous avec notre système de santé? On peut se poser la question lorsque l'on voit nos enfants et petits-enfants attendre dans les couloirs de nos hôpitaux. Au fond, pourquoi ne pas se focaliser davantage sur la prévention de la maladie plutôt que sur sa guérison? Il est curieux de constater à quel point la société délaisse la première option pour favoriser la seconde. Il en va de même pour les stratégies de mise en œuvre d'un environnement social favorisant la médecine intégrative. C'est en réponse à tout cela que, depuis trois ans, je recherche comment l'informatique et les réseaux sociaux peuvent contribuer à des solutions pratiques de santé intégrative. Chaque jour, cette quête m'aide à réaliser à quel point les arbres peuvent cacher la forêt.

Selon Wikipédia, « du point de vue de l'étymologie, le bonheur est l'aboutissement d'une construction, qui ne saurait être confondue avec une joie passagère. Le fait que la création d'un auteur s'accroisse durablement provoque en lui-même l'accumulation des satisfactions, ce qui le mène au bonheur ». À priori, tout cela engendre beaucoup de questions sans réponses. Il s'agit toutefois de la seule façon d'apprendre et d'avancer dans un monde en perpétuelle transformation. Pour une grande majorité d'entre nous, les illusions des bancs d'école – où l'on discutait de la société du bonheur – sont loin. Et pourtant, on devrait tous être à la recherche de cet idéal. Si on ne le fait pas pour nous, faisons-le au moins pour nos enfants ou petits-enfants.

## LE BONHEUR AU SERVICE DE LA SANTÉ COLLECTIVE

Un petit rappel pour vous éviter de relire mes derniers éditoriaux : selon plusieurs docteurs et spécialistes de médecine intégrative ayant été interviewés dans *Coach-In Santé*, l'élément fédérateur de la santé est la gestion de ses émotions par l'atteinte d'un certain niveau de bonheur. Ce dernier peut être déterminant pour la prévention, voire, dans plusieurs cas, pour la correction de problèmes de santé. L'usage judicieux des placebos, ainsi que la non-utilisation des nocebos, représentent un excellent exemple de médecine intégrative. En plus d'être peu dispendieux, les placebos – qui impliquent un renforcement positif – peuvent avoir un effet extrêmement bénéfique et contribuer à une meilleure prévention. En suivant cette logique, le fait d'adopter une pensée positive et d'être heureux augmente le pourcentage de chances d'être plus en santé et d'éviter certains problèmes de santé. À l'inverse, lorsqu'un médecin vous dit qu'il ne vous reste plus que trois mois à vivre, il contribue indirectement à confirmer sa prédiction – il s'agit de l'effet nocebo. Ce dernier agit en fait comme une auto-prophétie et renforce chez vous la croyance qu'il ne vous reste plus beaucoup de temps à vivre – il s'agit ici d'un renforcement négatif.

Revenons à la société du bonheur au service de la santé collective. Celle-ci consiste à :

- 1) avoir des buts communs pour aider chacun des citoyens à atteindre ses objectifs personnels ;
- 2) travailler de manière régulière dans un contexte positif qui est favorable au bonheur et, de facto, à la santé globale de l'individu ;
- 3) (pour les médecins) éviter de créer des nocebos en conseillant les patients ;
- 4) permettre, grâce à la médecine intégrative, la prévention d'une série de maladies et de dysfonctionnements incluant des troubles de la personnalité.

Plus encore, une société du bonheur, plus heureuse et facilitant la gestion de ses émotions :

- 1) serait favorable au bien-être collectif ;
- 2) diminuerait les coûts globaux de santé corrective ;
- 3) utiliserait moins de médicaments superflus ;
- 4) repousserait l'âge de la retraite tout en diminuant le nombre de jours travaillés ;
- 5) serait plus productive et compétitive, et donc plus riche ;
- 6) offrirait une longévité plus grande à ses citoyens !

## LE CAS AUSTRALIEN

Il faudrait donc créer un programme politique ambitieux afin de mobiliser toute la population et transformer les institutions d'éducation et de santé comme d'autres pays ont commencé à le faire. À titre d'exemple, voici une description sommaire de la politique de santé australienne tirée de La Déclaration d'Adélaïde sur l'intégration de la santé dans toutes les politiques :

**« Une bonne santé accroît la qualité de vie, améliore la productivité au travail, accroît les capacités d'apprentissage, renforce les familles et les communautés, soutient un habitat et un environnement durables, et contribue à la sécurité, à la réduction de la pauvreté et à l'intégration sociale. Or, la hausse des coûts des traitements et des soins sollicitent de façon insoutenable les ressources locales et nationales au point de retarder parfois les développements plus larges. »**

L'Australie, dont l'histoire en matière de consommation de tabac est similaire à celle du Canada, vient d'ailleurs de lancer une nouvelle stratégie qui a pour objectif, d'ici 2018, de réduire son taux de tabagisme à 10 %. Pour ce faire, ce pays a mis en place un programme de réglementation qui concerne le taux de taxation des cigarettes, la banalisation des emballages, des interdictions plus sévères en matière de publicité, des campagnes médiatiques et le soutien aux personnes souhaitant cesser de fumer.

Plusieurs mesures complémentaires allant dans ce sens peuvent être listées rapidement. En voici quelques-unes :

- 1) ajouter des heures d'enseignement à l'école – en nutrition et en éducation physique, notamment ;
- 2) transformer les cliniques de santé en des centres de médecine intégrative ;
- 3) comme pour la cigarette en Australie, instaurer des réglementations sur la malbouffe et redistribuer les sommes récoltées afin de favoriser la prévention ;
- 4) inciter les entreprises à mettre en place des mesures favorables à la prévention du stress au travail ;
- 5) communiquer au sujet des risques d'effets secondaires des médicaments, aliments ou substituts.

Le coût des médicaments augmente d'environ 7 % par an au Canada. Il est donc grand temps de s'activer et de prendre des actions plus sérieuses ! Le futur de nos enfants en dépend. Quant à la société du bonheur, est-elle une utopie ? Je ne le crois pas. Pour qu'elle existe, il suffit que nous agissions ensemble... mais c'est justement là où réside la difficulté !

Dans ce processus, *Coach-In Santé* veut s'impliquer activement et créera, au début de l'année 2014, un comité de conseil visant à conscientiser la société québécoise et à suggérer des actions collectives. Ce groupe de travail regroupera des médecins, professeurs et spécialistes réputés, ainsi que des personnes voulant s'impliquer socialement dans la santé intégrative.

Ronald Brisebois  
Éditeur du magazine *Conseils en santé et mieux-être - Coach-In Santé*



**RÉAGISSEZ**  
SUR [COACHINSANTE.COM](http://COACHINSANTE.COM)





COACH-IN  
ÉDITION N°8  
DÉCEMBRE 2013 - JANVIER 2014

ÉQUIPE DE RECHERCHE



Augustin Delporte  
augustin.delporte@coach-in.ca



Olivier Boisvert-Magnen  
olivier.bmagnen@coach-in.ca



Étodie Noulin-Merat  
etodie.n-merat@coach-in.ca



Christina Alonso  
christina.alonso@coach-in.ca



Amélie Chiasson  
amelie.chiasson@coach-in.ca



Catherine Boivin  
catherine.boivin@coach-in.ca



Vincent Ferlat  
vincent.ferlat@coach-in.ca



Perrine Faillot  
perrine.faillot@coach-in.ca



France Bouchard  
france.bouchard@coach-in.ca



Marcus Karbalaï  
marcus.karbalaï@coach-in.ca

CONTACTS MÉDIA ET PUBLICITÉ

**MONTRÉAL**  
7695, avenue Papineau  
Montréal, QC H2E 2H1  
Tél. : (514) 337-3000

**LÉVIS**  
Les Produits de Santé L.D. Inc.  
1200, boulevard Alphonse-Desjardins  
Galerie Chagnon  
Lévis, QC G6V 9N2  
Tél. : (418) 837-2340

**SHERBROOKE**  
2171, rue King Ouest, suite 2  
Sherbrooke, QC J1J 2G1  
Tél. : (819) 780-8955

**PARIS**  
8 bis, rue Jules Vanzuppe  
94200 Ivry sur Seine  
Tél. : (+33) 6 09 91 14 31

Imprimerie LITHOCHIC  
2700, rue Jean-Perrin, B. 104  
Québec, QC G2C 1S9

COACH IN MAGAZINE IMPRIMÉ  
ISSN 2291-5974

COACH IN MAGAZINE EN LIGNE  
ISSN 2291-5982



22



42



26



54



# SOMMAIRE

DÉCEMBRE 2013 - JANVIER 2014



20



---

## 6 OBJECTIFS DE VIE ET DE MIEUX-ÊTRE

- 6 SE PRÉPARER POUR LE VOYAGE
- 8 AMÉLIORER SA DIGESTION ET SON ALIMENTATION
- 10 SE SOIGNER À L'AIDE DE REMÈDES INUITS
- 11 SMOOTHIE DU MOIS

---

## 12 NUTRITION

- 14 TOUR DE TABLE  
La cerise sur le plateau
- 16 RECETTES
- 22 À L'HEURE DU THÉ  
Introduire le thé dans les festivités

---

## 24 PHYSIQUE

- 26 CAP SPORTIF  
Le dépassement physique pour femmes
- 30 PROGRAMME COACH-IN  
Se préparer pour réussir sa saison de hockey
- 34 CONSEILS DU COACH  
Courir en voyage

---

## 36 ESPRIT

- 38 LECTURES
- 40 CONTRÔLE DE SOI-MÊME  
Prendre son envol en se libérant de ses peurs

---

## 42 FLASH SANTÉ

- 42 LE YOGA. UNE ARME REDOUTABLE CONTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

---

## 48 SOCIÉTÉ

- 50 PORTRAIT  
Bella Pella, la fraîcheur à portée de main
- 52 TECHNOLOGIE  
Voyager équipé des accessoires indispensables à son bien-être
- 54 À CŒUR OUVERT  
La prévention pour sauver le système de santé québécois

---

## 56 ÉMOTIONS

- 58 SEXUALITÉ  
Se réapproprier son corps grâce à l'approche sexocorporelle

---

## 60 ÉVASION

- 62 À LA DÉCOUVERTE DE...  
Xi'an, l'héritage des dynasties chinoises
- 64 ÉVÉNEMENTS À MONTRÉAL  
L'histoire d'un passage bref, mais mémorable

---

## 66 VEILLE SANTÉ

---

## 67 MOTS CROISÉS



# OBJECTIFS DE VIE ET DE MIEUX-ÊTRE

**LES CONSEILS DE FRANCE BOUCHARD**  
Phytothérapeute et technicienne en nutrition.

## SE PRÉPARER POUR LE VOYAGE

Pour une efficacité optimale, il est recommandé de combiner la prise des trois produits listés ci-dessous.



### PHYTOPLAGE, PHYTO

En cette période hivernale, les destinations chaudes sont privilégiées pour se ressourcer et faire le plein de soleil. Il est toutefois essentiel de partir équipé pour se protéger contre les dangers liés à ce dernier. *Phytoplage* vise, par exemple, à éviter le dessèchement et la détérioration des cheveux. Cette protection invisible agit comme un filtre UV qui préserve l'éclat et la couleur de ceux-ci. Elle s'utilise aussi bien en ville que sur la plage.

29,00 \$ / 100 ml

#### CONSEIL D'USAGE

À vaporiser sur des cheveux secs ou mouillés lors d'une exposition au soleil.



### PROTECTIONS SOLAIRES, DERMA SUN

Pour profiter du soleil et bronzer sans danger, il est important d'hydrater et de protéger sa peau. La crème solaire minérale commercialisée par Derma Sun répond partiellement à ce défi puisqu'elle aide à combattre les coups de soleil. En prévention, la société propose également des capsules visant à fortifier l'épiderme et permettant ainsi de stimuler le bronzage.

27,25 \$ / 50 ml - 24,55 \$ / 60 capsules

#### CONSEIL D'USAGE

Appliquer la crème lorsqu'une exposition au soleil survient. Prendre deux capsules par jour durant chaque repas.



### PROTECTION VOYAGE, BIO-K+

Les séjours à l'étranger peuvent avoir un impact particulièrement néfaste sur la santé d'un individu. Heureusement, *Protection voyage*, un probiotique contenant 30 milliards de bactéries actives par capsule, permet de lutter contre la plupart des problèmes pouvant survenir dans ce type de contextes. Utile aussi bien en prévention qu'en protection, durant et après un voyage, celui-ci contribue au renforcement de la flore intestinale et du système immunitaire.

26,95 \$ / 15 capsules

#### CONSEIL D'USAGE

Prendre une capsule par jour.

Mmmm...  
Mots  
doux!

Appréciez la douceur du stevia non amer sans avoir à vous sentir coupable pour les calories. C'est bien cela, le goût sucré pour zéro calorie. Une « petite douceur » juste pour vous.

D'ici 2016, Euromonitor prévoit un taux de croissance annuelle de 23 % des produits du stevia, alors l'avenir s'annonce brillant pour votre section de stevia. De plus, la demande pour les édulcorants de rechange augmentera en raison de la prévalence du diabète et pour contribuer au contrôle du poids.

Vous pouvez compter sur NOW Foods pour agrandir votre section d'édulcorant de rechange qui vous offrira la gamme la plus vaste de produits de stevia, dont des produits biologiques et des extraits liquides aromatisés. Vous pourrez combler les besoins en produits à zéro calorie de vos clients qui souhaitent adopter un mode de vie sain à l'aide des sachets unitaires pratiques ou du stevia en vrac pour la cuisson.

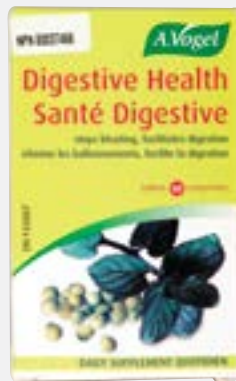
- Goût délicieux, pur et sucré
- Sans arrière-goût amer
- Édulcorant à zéro calorie
- Ordinaire et certifié biologique
- Entièrement naturel, sans gluten
- Polyvalent - offert en liquides, en sachets, en comprimés et en poudre en vrac pour la cuisson



[www.nowfoods.com](http://www.nowfoods.com)

## AMÉLIORER SA DIGESTION ET SON ALIMENTATION

Pour une efficacité optimale, il est recommandé de combiner la prise des trois produits listés ci-dessous.



### **SANTÉ DIGESTIVE, A. VOGEL**

Grâce à l'effet stimulant des différentes plantes, racines et graines qui le composent, ce produit permet de combattre les ballonnements, constipations et flatulences pouvant survenir lors de voyages à l'étranger, entre autres. Ces ingrédients sont reconnus depuis des siècles pour leur capacité à empêcher la formation de gaz dans le tractus gastro-intestinal, ainsi que pour leurs actions stomacologique et antispasmodique.

**30,00 \$ / 60 comprimés**

#### **CONSEIL D'USAGE**

Ingérer un comprimé avec de l'eau deux fois par jour.



### **BILIAPUR, NATURAL FACTORS**

La formule proposée ici par Natural Factors se compose d'extraits de chardon-Marie et de curcuma, de pissenlit, ainsi que de poudre d'artichaut. La combinaison de ces ingrédients lui confère un pouvoir protecteur et stimulant sur le foie. Des études ont, par exemple, prouvé que le pissenlit a, entre autres, pour avantage d'augmenter la sécrétion biliaire et d'atténuer les effets d'une éventuelle congestion de cet organe.

**14,85 \$ / 90 capsules**

#### **CONSEIL D'USAGE**

Ingérer une capsule après chaque repas.



### **SOLUTION CRITIQUE DU FOIE, RENEW LIFE**

De la filtration du sang à la régulation du taux de sucre dans ce dernier, en passant par la synthèse protéique, le foie joue un rôle essentiel au sein de l'organisme. Le maintenir en forme revêt donc une grande importance. Dans cette optique, la *Solution critique du foie* représente une option de choix pour revitaliser, protéger et soutenir cet organe au quotidien. Riche en antioxydants, celle-ci contribue, par exemple, à la lutte contre les dysfonctionnements du foie.

**45,95 \$ / 90 capsules**

#### **CONSEIL D'USAGE**

Prendre une capsule après chaque repas.



**TOUS CES PRODUITS  
SONT DISPONIBLES À LA BOUTIQUE  
LES PRODUITS DE SANTÉ L.D. INC.**

1200, BOULEVARD ALPHONSE-DESJARDINS  
GALERIES CHAGNON - LÉVIS, QC G6V 9N2  
Tél. : (418) 837-2340

# Plus facile que jamais !

Commencez dès maintenant le Programme de perte de poids PGX

«Ajoutez toujours  
PGX à votre menu.»  
- Sylvie Fréchette



PGX s'attaque à l'une des grandes causes du gain de poids et d'un appétit démesuré – l'instabilité glycémique. Souvent, les personnes aux prises avec l'embonpoint doivent composer toute la journée avec une succession de fluctuations soudaines de la glycémie. La baisse des concentrations de glucose sanguin signale au cerveau qu'il est temps de manger.

Contrairement à de nombreux produits amaigrissants qui tentent de couper la faim, PGX contribue plutôt à diminuer l'appétit en normalisant la glycémie.

- Favorise la perte de poids
- Réduit le cholestérol
- Équilibre la glycémie

[pgx.com](http://pgx.com)

Pour plus de renseignements contactez le service d'assistance de PGX au 1 800 895-1470 ou par courriel à [support@pgx.com](mailto:support@pgx.com)

## SE SOIGNER À L'AIDE DE REMÈDES INUITS

Pour une efficacité optimale, il est recommandé de combiner la prise des trois produits listés ci-dessous.



### TROUSSE ÉCOLOGIQUE PLEIN AIR CITRONNELLE, DRUIDE

Renfermant des shampooing, gel douche, lait hydratant, lotion et savon multi-usages à base de citronnelle, ce kit de voyage représente une solution idéale pour ceux ou celles qui souhaitent profiter du plein air tout en se protégeant des insectes qui s'y trouvent. Particulièrement utile dans les pays chauds – durant les chaudes soirées d'été, notamment –, celui-ci est solide et facile à transporter.

18,00 \$ / kit

#### CONSEIL D'USAGE

Appliquer ou utiliser avant de s'exposer dans une zone où se trouvent des moustiques, par exemple.



### THÉ DU LABRADOR

Cette tisane amérindienne est utilisée par les peuples des Premières Nations depuis des centaines d'années. Parmi ses vertus, citons, par exemple, son pouvoir sédatif et ses capacités calmantes. Cette boisson, qui peut être consommée chaude ou glacée, facilite également la digestion et contribue à la régénération du foie. Notons par ailleurs que ses feuilles peuvent aussi être utilisées pour aromatiser des plats cuisinés.

5,95 \$ / 20 g

#### CONSEILS D'USAGES

Laisser deux à trois feuilles infuser dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 à 8 minutes. Attention, la consommation de ce thé est déconseillée pour les femmes enceintes et les enfants.



### ENCENS TRADITIONNELS, INVOCATION

La fumigation est utilisée par les Autochtones pour purifier un lieu avant une cérémonie ou en vue d'une séance de soins, par exemple. Pas uniquement brûlés à des fins thérapeutiques, les encens aideraient aussi à chasser les mauvais esprits. Les herbes commercialisées par Invocation sont naturelles et cueillies de manière traditionnelle, dans le respect des coutumes amérindiennes.

16,95 à 69,95 \$ / 15 à 120 ml

#### CONSEIL D'USAGE

Détacher quelques feuilles avant de les rouler et de les mettre en feu.

# CONSEILS COACH-IN

**NOS NATUROPATHES, CONSEILLÈRES EN NUTRITION ET HOMÉOPATHES RÉPONDRONT À TOUTES VOS QUESTIONS.**

Contactez-les à cette adresse : [conseils@coach-in.ca](mailto:conseils@coach-in.ca)

WWW.COACHINSANTE.COM

# FORTIFIEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

## AVEC AVEC UN TRIO D'INGRÉDIENTS TONIFIANTS!

Les trois ingrédients qui forment ce smoothie aident à stimuler le système immunitaire, ce qui le rend parfait pour la saison des rhumes et des gripes.

Tout d'abord, le jus de pomme qu'il contient procure un apport conséquent en vitamine C - un élément essentiel à la prévention des maladies. La carotte offre, quant à elle, une multitude d'avantages, dont l'amélioration de la digestion.

Enfin, en plus de son goût prononcé et rafraîchissant, le gingembre agit comme un puissant antioxydant. Pour stimuler davantage votre système immunitaire, consommez Immufer-Vie, un complément alimentaire conçu pour protéger le corps contre les infections diverses.

### INGRÉDIENTS

- 2 carottes de taille moyenne pelées (200 g)
- 1 ½ tasse de jus de pomme
- ½ tasse de glace
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

### PRÉPARATION

1. Envelopper les carottes dans du papier essuie-tout mouillé avant de les placer dans un four à micro-ondes pendant 90 secondes pour les ramollir.
2. Mettre les carottes, le jus de pomme, la glace et le gingembre dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance homogène.



### IMMUFER-VIE DE CHAMPS DE VIE

En plus d'aider à pallier le manque de fer, ce complément alimentaire stimule le système immunitaire et contribue à réduire l'état de fatigue. Il améliore aussi le transport de l'oxygène dans l'organisme.



CHAMPS  
DE VIE





# NUTRITION

TOUR DE TABLE LA CERISE SUR LE PLATEAU	14
RECETTES	16
À L'HEURE DU THÉ INTRODUIRE LE THÉ DANS LES FESTIVITÉS	22

# LA CERISE SUR LE PLATEAU

OUBLIEZ LES PÂTISSERIES CONVENTIONNELLES TROP GRASSES. OUVERTE AVENUE FAIRMOUNT DEPUIS UN PEU PLUS DE DEUX ANS, LA CERISE SUR LE GÂTEAU MISE SUR DES PRODUITS SANTÉ, BIOLOGIQUES, LOCAUX ET, EN GRANDE PARTIE, SANS GLUTEN. RENCONTRE AVEC LE COPROPRIÉTAIRE D'ORIGINE PARISIENNE MIKAËL VANDEGINSTE.

AUTEUR : OLIVIER BOISVERT-MAGNEN | PHOTOGRAPHES : FRÉDÉRIK FROUMENT ET AMÉLIE CHIASSON

## Quel est le concept de votre pâtisserie?

*Ayant grandi en campagne, dans une famille qui a toujours privilégié les aliments sains, je suis devenu assez vite intéressé par tout ce qui est santé et biologique. C'était donc tout naturel pour moi de créer une pâtisserie à mon image. Depuis le début, notre objectif est d'avoir un produit qui soit à la fois santé et de haute qualité.*

## Vous mettez en valeur un grand nombre de menus sans gluten. Pourquoi?

*Je suis moi-même devenu intolérant au gluten il y a quelques années.*

*Puisque je ne peux pas vraiment manipuler de la farine de blé, je me suis dit que j'allais faire un maximum de produits sans elle.*

*Ça a été complexe puisque les farines sans gluten sont généralement difficiles à travailler. Au début, j'ai dû faire beaucoup de tests à la maison afin que mes préparations aient la texture recherchée. Avec l'expérience et la technique que j'ai acquises, je suis maintenant capable de préparer plus facilement des recettes comme des macarons ou des entremets à partir de farine de sarrasin, de riz ou de noisette.*

## Quelles sont vos principales spécialités?

*Les gens viennent généralement nous voir le matin pour les viennoiseries. Le reste de la journée, ils sont attirés par certaines de nos spécialités, comme la religieuse au caramel. En fait, nous sommes très réputés pour notre caramel fait maison, notamment en vedette dans nos barres, macarons et tartinades. Nos muffins aux fruits sont également populaires puisqu'ils sont faits de farine biologique et conçus sans gluten, ni produits laitiers.*

## À l'approche de la saison des fêtes, que proposez-vous comme menu?

*Nous préparons plusieurs choix sans gluten, notamment des entremets, des macarons et des galettes spécialement faits pour cette période. Il y a également des classiques comme la bûche, dont on ne peut faire fi lorsqu'on concocte un repas de Noël. Suivant notre spécialité, nous avons décidé d'en faire trois sans gluten. L'une d'entre elles, l'exquise, est une bavaroise au chocolat dans laquelle on retrouve du caramel mou et un brownie.*

**Avec ses mets originaux et audacieux, La cerise sur le gâteau a réussi à se tailler une place importante dans le petit milieu pâtissier montréalais. Pourquoi avez-vous décidé de tenter votre chance ici?**

*Ma femme et moi avons une grande envie de changer d'air. Nous voulions depuis longtemps partir vivre dans un autre pays. En bout de ligne, notre choix s'est arrêté sur le Québec et ses grands espaces. Disons que, comparativement à une ville comme Paris, que nous trouvions éprouvante, Montréal est beaucoup plus simple et humaine. Il ne m'a fallu qu'une semaine en tant que touriste pour apprivoiser mon pays d'adoption.*

## Quelle a été votre expérience professionnelle durant votre ancienne vie, en France?

*J'ai fait mes études en pâtisserie à l'école hôtelière de Toulouse avant de venir travailler à Paris. J'y ai pratiqué ma profession dans plusieurs établissements de luxe, notamment les hôtels Lutetia et de Crillon. Par la suite, je suis parti en Asie afin d'honorer un contrat de travail dans un grand complexe hôtelier. C'est après être retourné travailler dans de petites pâtisseries à Paris que j'ai eu envie de venir m'installer à Montréal avec ma femme.*

**La cerise sur le gâteau  
107, avenue Fairmount Ouest,  
Montréal, QC H2T 2M4  
Tél. : (514) 658-5620  
cerisesurlegateau.ca**





**L'exquise.**  
une bûche sans gluten à la mousse au chocolat noir grand cru et au caramel mou.



**La pêcheresse.**  
également sans gluten, est composée d'un biscuit génoise noisette et sarrasin.



**La mikimoto**  
est faite de crème au yuzu et de bavaroise au thé vert matcha.



**La cassimarron**  
met de l'avant une mousse au marron et une crème au cassis et lait de coco.

# 5 RECETTES SANS GLUTEN POUR UN RÉVEILLON SANTÉ



## LE GLÖGI, LE VIN CHAUD SCANDINAVE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de vin rouge (un merlot, un bourgogne, ou un syrah pas cher)
- 1 bâton de cannelle
- 1 anis étoilé
- ½ tasse de sucre
- La peau d'une orange
- 100 g de raisins secs
- 50 g d'amandes effilées
- De la vodka (en option)

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Chauffer le mélange sur un feu moyen.
2. Pour rendre le breuvage plus fort, vous pouvez ajouter de la vodka.
3. Filtrer et servir bien chaud avec quelques amandes et du raisin.



## AMUSE-BOUCHE DE HARENG MARINÉ

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

6 à 8 pommes de terre  
nouvelles cuites avec leur  
peau  
60 ml de crème sûre 0 %  
½ échalote émincée  
2 cuillères à thé d'aneth  
frais haché  
120 g de hareng mariné  
sans peau, égoutté et haché  
Du sel et du poivre  
Du citron pour garnir

### PRÉPARATION

1. Couper les pommes de terre en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Mélanger tous les autres ingrédients dans un bol. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Placer un peu de cette garniture sur chaque tranche de pomme de terre. Finir avec une petite branche d'aneth et une goutte de jus de citron.



## PURÉE D'IGNAME MARINÉE À LA BIÈRE GLUTENBERG

Pour 4 personnes

### CHIMICHURRI

- 1 tasse de persil italien frais et compressé
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- ¼ de tasse de coriandre fraîche et compressée
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 1 cuillère à thé de piment rouge séché et écrasé
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à thé de poivre moulu

### PURÉE D'IGNAME

- 700 g d'igname – environ deux moyennes – pelée et coupée en dés
- 1 bouteille de bière Glutenberg Rouse
- ½ cuillère à thé de poudre d'ail
- ½ cuillère à thé de poudre de piment mexicain
- 3 cuillères à soupe de crème sûre 0 %

### PRÉPARATION

1. Pour la garniture de chimichurri, mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixer jusqu'à obtention d'une texture finement hachée.
2. Préchauffer le four à 400° F (environ 200° C).
3. Dans une casserole moyenne, ajouter les morceaux d'igname, l'ail et la bière. Couvrir avec du papier d'aluminium.
4. Mettre au four et faire cuire pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que les ignames soient tendres.
5. Égoutter les morceaux d'igname en conservant le liquide de cuisson.
6. Utiliser un mélangeur à main pour mixer les morceaux d'igname, le piment en poudre et la crème sûre jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Utiliser le liquide de cuisson pour atteindre cette cohérence – ½ de tasse devrait être suffisant.
7. Assaisonner avec du sel et du poivre.
8. Garnir avec la sauce chimichurri.

## CÔTES D'AGNEAU AU THYM AVEC DU CHOU KALE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

8 côtes d'agneau nettoyées  
250 ml d'huile de tournesol  
6 gousses d'ail émincées  
Les feuilles de 10 branches de thym  
Le zeste d'un citron  
2 cuillères à soupe de pignons de pin  
225 g de chou kale  
Du sel et du poivre

### PRÉPARATION

1. Mélanger l'huile, l'ail, le thym et le zeste de citron dans un bol. Ajouter les côtes d'agneau en s'assurant qu'elles soient bien incorporées dans la marinade. Laisser reposer au réfrigérateur pendant une nuit.
2. Sortir la marinade du frigo et la laisser à température ambiante pendant environ 40 minutes.
3. Retirer les côtes d'agneau de la marinade, puis les éponger avec du papier essuie-tout.
4. Faire griller chaque face des côtes à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Retirer du feu et laisser reposer.
5. Incorporer 1 cuillère à thé de marinade dans la même poêle et chauffer à feu moyen. Ajouter les pignons de pin et faire cuire pendant 1 minute. Ajouter le chou kale et enlever la poêle du feu. Bien mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre.



+ DE RECETTES  
SUR [COACHINSANTE.COM](http://COACHINSANTE.COM)



## BÛCHE DE NOËL SANS GLUTEN AU CHOCOLAT ET À LA CANNEBERGE

Pour 4 à 6 personnes



### INGRÉDIENTS

85 g de beurre non salé  
200 g de chocolat noir composé à 70 % de cacao  
4 blancs d'œuf  
40 g de sucre  
4 jaunes d'œuf  
45 g de sucre  
400 ml de crème à fouetter 35 %  
65 g de sucre glace tamisé  
5 ml d'extrait de vanille  
425 g de confiture de canneberge

### GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS GLUTEN

1. Préchauffer le four à 320° F (160° C).
2. Faire fondre le chocolat et le beurre séparément, puis les mélanger. Réserver.
3. Après les avoir mélangés à 40 g de sucre, faire monter les blancs d'œuf en neige jusqu'à l'obtention de pics mous. Réserver. Mixer les jaunes d'œufs à 45 g

de sucre, puis les fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

4. À l'aide d'une spatule, mélanger délicatement les préparations chocolat-beurre et jaune d'œuf-sucre.
5. Après avoir obtenu un mix presque homogène, ajouter les blancs d'œuf montés en neige et mélanger délicatement jusqu'à obtention d'une consistance uniforme.
6. Verser sur une petite plaque à pâtisserie comportant du papier de cuisson de taille similaire. Bien étaler, mettre immédiatement au four et cuire 25 minutes.

### CRÈME CHANTILLY VANILLE ET MONTAGE

1. Faire monter la crème jusqu'à ce qu'elle ait une consistance mousseuse.
2. Ajouter le sucre glace et l'extrait de vanille. Faire monter jusqu'à obtention de pics mous.
3. Couper le contour du gâteau, le poser à l'envers sur un autre papier de cuisson disposé sur une plaque. Décoller le papier sale.
4. Étaler la moitié de la crème chantilly vanille sur toute la surface du gâteau.
5. Disposer toute la confiture de canneberge sur la crème chantilly en laissant 3 cm sur tous les côtés. Parsemer la surface de framboises fraîches.
6. Rouler la bûche bien serrée dans le sens où elle sera la plus longue en retirant progressivement le papier de cuisson.
7. Couper 1/5 de l'extrémité de la bûche et poser ce morceau sur le dessus du gâteau.
8. Utiliser le reste de la crème chantilly pour couvrir la bûche.
9. Décorer avec quelques canneberges, des framboises et de la poudre de cacao étalée partout.



# SUPER PROMOTIONS

Les Produits  
de Santé L.D. inc.

LES PRODUITS DE SANTÉ L. D. INC.

1200, BOULEVARD ALPHONSE-DESJARDINS, GALERIES CHAGNON

LÉVIS, QC G6V 9N2 T. : (418) 837-2340



## IMMUNO-DÉFENSE

*RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE*

Riche en vitamine C, astragale, et champignons médicinaux, la formule 103 de Kyolic permet notamment de lutter contre le rhume et la grippe.

180 CAPSULES

**34<sup>00</sup>\$**  
*Spécial*



## HERBAMARE

*SEL DE MER NATUREL*

Sans GMS et additifs, cet assaisonnement est imprégné d'herbes et de légumes frais biologiques.

PRIX RÉGULIER : 6,99 \$

**5<sup>99</sup>\$**  
*Promotion*



## CALCIUM ET MAGNÉSIUM

*COMPLÉMENT ALIMENTAIRE*

En plus de contribuer au développement des os et des dents, ce produit vise à prévenir les risques d'ostéoporose.

180 COMPRIMÉS

**14<sup>99</sup>\$**  
*Prix réduit*



## GALLEXIER

*LUTTER CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS*

Cette formule aide à soulager les problèmes gastriques et intestinaux pouvant notamment survenir après un repas lourd.

FORMAT : 250 ML

**30<sup>00</sup>\$**  
*Promo*



## HUILE OLBAS

*DÉCONGESTION PAR INHALATION*

Ce liquide vise à soulager les symptômes du rhume, tels que la toux et la congestion nasale. Il s'applique sur le nez, la poitrine et le dos.

PRIX RÉGULIER : 17 80 \$

**12<sup>09</sup>\$**  
*Rabais*



## PASTILLES OLBAS

*CONTRE LES MAUX DE GORGE ET LES CONGESTIONS*

Cette formule à base d'huiles essentielles aide à combattre les fortes toux et les congestions. Elle est également idéale pour traiter les maux de gorge.

PRIX RÉGULIER : 8,50 \$

**5<sup>39</sup>\$**  
*Rabais*

# INTRODUIRE LE THÉ DANS LES FESTIVITÉS

LES RÉVEILLONS DE NOËL ET DU NOUVEL AN S'ACCOMPAGNENT SOUVENT DU TRADITIONNEL LOT DE BOISSONS ALCOOLISÉES CENSÉ ÉGAYER CES INSTANTS FESTIFS. SANS ÊTRE VOUÉ À REMPLACER COMPLÈTEMENT CES BREUVAGES, LE THÉ SE PRÉSENTE COMME UNE ALTERNATIVE ATTRAYANTE POUR PROCURER RÉCONFORT ET BIEN-ÊTRE À SES CONVIVES.

AUTEUR: AUGUSTIN DELPORTE | PHOTOGRAPHE: CHRISTINA ALONSO

Pour réussir ses réveillons, la clef est de miser sur la créativité et l'inventivité en introduisant de l'originalité à ses repas. Le thé peut aider à remplir cet objectif. « Quelqu'un souhaitant préparer un menu quatre services n'a pas forcément à proposer un verre de vin avec chaque plat, souligne, par exemple, Hugo Americi, le copropriétaire de la maison de thé québécoise Camellia Sinensis. Il est notamment possible d'alterner entre le vin et le thé afin d'alléger le repas. Le principal est d'accorder ses breuvages avec la nourriture servie. » Lors de l'événement MiXthé, organisé par son entreprise en octobre 2013, les chefs Michelle Marek et Seth Gabrielse ont montré qu'il était possible de composer un menu sophistiqué uniquement associé à du thé. Parmi les plats qu'ils proposaient, la côte de porc, servie avec une pêche caramélisée, des épinards et du jus, s'accompagnait, par exemple, de gabacha, un wulong taïwanais.

Au-delà de son goût, le thé se démarque grâce à ses bienfaits – sur la digestion,

entre autres. « À Noël, le pu er, une sorte de thé qui aide à digérer et à apaiser l'estomac, est très populaire », confie Hugo Americi. Cette famille de thé, qui est qualifiée de post-fermentée, ou post-oxydée, a « un goût minéral presque terreux » et est peu chargée en tanins.

## RETROUVEZ LA RECETTE DU COCKTAIL FENG PINE.

conçu par le mixologue et sommelier  
LeRoux, sur [coachinsante.com](http://coachinsante.com).

Les ingrédients: thé noir, whisky  
et gelée de sapin.



Elle a été développée au fil des ans dans le Yunnan, en Chine, où ses bienfaits sont reconnus depuis fort longtemps. « D'autres thés et tisanes offrent des vertus similaires, mais le pu er mérite tout particulièrement d'être connu », souligne le dirigeant de la société qui dispose à ce jour de trois boutiques, d'un site de vente en ligne, d'un salon de thé et de deux écoles. « Nous cherchons



Crédit photo: Camellia Sinensis

d'ailleurs à obtenir des subventions pour en étudier les bienfaits sur le corps, le but final étant de lui consacrer un livre. »

## CHAQUE THÉ EN SON TEMPS

Puisque le réveillon est un événement spécial, le thé peut par ailleurs être

QUELQUES  
SUGGESTIONS PIOCHÉES  
AU SEIN DU CATALOGUE  
DE CAMELLIA SINENSIS :

utilisé pour apporter de la beauté et de la complexité à un repas savamment préparé. « Avec sa couleur ambrée ou dorée, il peut être servi tiède ou froid dans un verre à vin », avance Hugo Americi. Selon le contexte, ce breuvage peut aussi aider à orienter sa soirée dans la direction que l'on souhaite lui donner. « Après le repas, il permet, par exemple, de redonner du tonus à ses convives. À l'inverse, si ces derniers

**« Le thé peut être utilisé  
pour apporter de la beauté  
et de la complexité  
à un repas  
savamment préparé. »**

s'éternisent chez vous, les tisanes peuvent les apaiser et aider à mettre un terme aux festivités. » Camellia Sinensis a été encore plus loin en montrant qu'il était même possible d'utiliser le thé en association avec de l'alcool. Ce Noël, la maison de thé commercialise, notamment, « un thé noir qui, mélangé avec du whisky et de la gelée de sapin, se boit en cocktail ».

Les lendemains de réveillons sont eux aussi l'occasion de savourer du thé. Dans ce contexte, ce dernier peut en effet permettre d'apporter du réconfort et de rassembler. « Pour le brunch du lendemain, un thé épicé, tel que le chaï indien, est une source incroyable de convivialité. Sa senteur et son goût réchauffent immédiatement l'atmosphère. » Ceux qui se réveillent souffrant des effets d'une soirée un peu trop arrosée peuvent également profiter des vertus du thé pour se remettre sur pied. Prouvant la polyvalence de cette boisson ancestrale, le pu er est là encore recommandé.

[camellia-sinensis.com](http://camellia-sinensis.com)



CHAI CAMELLIA  
INDE  
POUR DES BRUNCHS ÉPICÉS



JIN DIE  
THÉ NOIR  
CHINE  
APRÈS SKI ET RÉCONFORT



ANXI TIE GUAN YIN  
WULONG  
CHINE  
CALMANT ET APAISANT



ANJI BAI CHA  
THÉ VERT  
CHINE  
LÉGÈRETÉ ET ACCORDS  
GOURMANDS



ZESTÉ ÉCLAIR  
ROOIBOS  
AFRIQUE DU SUD  
SANS CAFÉINE



CHAMPS  
DE VIE



# PHYSIQUE

CAP SPORTIF  
MISSFIT,  
LE DÉPASSEMENT PHYSIQUE POUR FEMMES 26

---

PROGRAMME COACH-IN  
SE PRÉPARER POUR RÉUSSIR SA SAISON  
DE HOCKEY 30

---

CONSEILS DU COACH  
COURIR EN VOYAGE 34

---



# MISSFIT

## LE DÉPASSEMENT PHYSIQUE POUR FEMMES

INSPIRÉ DES *BOOT CAMP* MILITAIRES ET DE LA TECHNIQUE CROSSFIT, LE STUDIO MISSFIT MONTRÉAL PROPOSE DES PROGRAMMES D'EXERCICES ASSEZ FORTS POUR L'HOMME, MAIS CONÇUS POUR LA FEMME. OUVERT DEPUIS À PEINE DEUX ANS, L'ÉTABLISSEMENT MONTRÉALAIS EST EN PLEINE EXPANSION ET COMPTE DÉJÀ PLUS DE 500 MEMBRES. TOUR D'HORIZON DES ORIGINES ET DU FONCTIONNEMENT DE CETTE FORME D'ENTRAÎNEMENT INTENSE STRICTEMENT FÉMININE.

AUTEUR : OLIVIER BOISVERT-MAGNEN | PHOTOGRAPHE : AMÉLIE CHIASSON



## LES ORIGINES UN GARAGE MÉTAMORPHOSÉ

Comme beaucoup d'athlètes adolescents, le gymnaste américain Greg Glassman avait l'obsession de devenir plus fort. C'est ainsi qu'au courant des années 1970, il décida de transformer son garage en une salle d'entraînement afin d'y instaurer les bases d'une nouvelle discipline, le Crossfit. Glassman combine alors différents exercices, exécutés à un rythme intensif, afin de parfaire autant son endurance cardiovasculaire et sa masse musculaire que ses habiletés en gymnastique, haltérophilie et bicyclette.

Dans les années 1990, alors qu'il est recruté pour entraîner les officiers de la police nationale, il ouvre le premier centre Crossfit officiel à Santa Cruz, en Californie. Avec son site Web, il met au point les *Workouts of the day* (WOD), de courts entraînements quotidiens qui incluent une myriade d'exercices diversifiés dont les chin-up, la course et les squats.

De plus en plus populaires, les centres Crossfit se multiplient par milliers aux États-Unis et au Canada. Adepte de cette forme d'entraînement croisé, la Québécoise Stéfanie Derome a le désir d'adapter la discipline aux besoins physiques féminins. Alors étudiante au baccalauréat en éducation physique, elle s'inspire des WOD et de la rigueur des boot camp militaires. Elle se magasine un local et ouvre la toute première succursale Missfit en janvier 2012.

## UN FONCTIONNEMENT ENCADRÉ

D'une durée de 45 minutes, les séances de Missfit sont supervisées du début jusqu'à la fin par un entraîneur-motivateur. Elles permettent aux femmes de s'entraîner de façon intense sans avoir peur de prendre trop de masse musculaire. Des programmes d'exercices plus spécifiques sont offerts pour celles qui désirent obtenir un entraînement plus poussé en haltérophilie ou en abdos-fesses, par exemple.





# STÉFANIE DEROME

## L'ENVIE DE SE SURPASSER

MÊME SI ELLE EST DÉSORMAIS UNE FEMME D'AFFAIRES,  
LA FONDATRICE DU STUDIO MISSFIT MONTRÉAL STÉFANIE DEROME N'A PAS LAISSÉ TOMBER  
L'ENTRAÎNEMENT POUR AUTANT. C'EST D'AILLEURS À TRAVERS SON PERFECTIONNEMENT PHYSIQUE  
QU'ELLE SE MOTIVE CONSTAMMENT. PORTRAIT.

# 4 RAISONS D'ESSAYER LE MISSFIT

C'est alors qu'elle est étudiante en éducation physique à l'Université du Québec à Montréal (UQÀM) que germe dans la tête de Stéfanie Derome l'idée des *boot camp* extérieurs. Sportive depuis l'enfance, elle pratique à ce moment-là le volleyball et le basketball, en plus de donner des cours dans un complexe Énergie Cardio. Désirant essayer autre chose, elle organise des entraînements collectifs au Parc Lafontaine à l'été 2010. «Les femmes intéressées pouvaient me contacter par texto ou courriel, se rappelle-t-elle. Il n'y avait pas d'adresse, on se donnait donc un point de rencontre plus ou moins fixe. J'avais créé un entraînement qui regroupait des drills de football, des jeux de pieds, de la course... L'idée était d'adapter le *boot camp* classique à la femme.»

Elle répète l'expérience l'année suivante, ce qui engendre une croissance de popularité inattendue. À cet instant, une quarantaine de femmes de tous horizons suivent déjà les entraînements. Alors qu'elle obtient sa certification Crossfit niveau 1, l'entraîneuse inclut à ses séances extérieures des exercices typiquement reliés à cette discipline américaine. Le Missfit est né.

## LES MOYENS DE SES AMBITIONS

L'automne arrivé, elle désire pousser un peu plus loin son nouveau concept. «J'ai cherché un local afin que les entraînements ne se limitent pas à la période estivale. J'en ai finalement trouvé un et je suis partie à l'aventure.» Janvier 2012: le local est inauguré, et les inscriptions s'accumulent. Le studio compte maintenant plus de 500 membres.

«Ce qui fait notre force, c'est que les filles du Missfit ont un objectif beaucoup plus excitant que de s'entraîner uniquement pour s'entraîner, avance Stéfanie à propos de la philosophie de son centre. Elles décrochent, par exemple, de leur obsession de perdre du poids pour réussir à faire un pull-up.»

Afin de rendre ses séances encore plus singulières, la copropriétaire a imaginé un

# 1

**UN ENTRAÎNEMENT DYNAMIQUE.** Les *Workouts of the day* de Missfit diffèrent chaque jour et mettent de l'avant des exercices variés comme les burpees, les squats et les pull-ups. «Que la personne vienne s'entraîner une fois par semaine ou chaque jour, elle ne verra jamais la même série d'exercices, assure Stéfanie Derome, cofondatrice du studio Missfit à Montréal. Il n'y a donc jamais de routine.»

# 2

**UN SPORT ADAPTÉ À LA FEMME MODERNE.** Avec leur courte durée, les entraînements de Missfit s'insèrent facilement dans le quotidien chargé de n'importe quelle personne désirant se tenir en forme. «La femme moderne de 17 à 35 ans est forte et occupée, explique Stéfanie Derome. Elle se sent valorisée à travers des entraînements aussi intenses que ceux présentés au Missfit. C'est un défi beaucoup plus stimulant que de suivre un cours de pilates, par exemple.»

# 3

**UNE INTENSITÉ RÉPARATRICE.** Il est normal de souffrir un peu après les premières séances de Missfit. «Certaines clientes ne font pas la différence entre avoir mal et être courbaturées parce que leurs muscles se réveillent», affirme Vanessa Savard, l'une des employées du studio, qui dit avoir réglé ses problèmes de dos depuis qu'elle s'entraîne. La clé est de ne pas laisser tomber. «C'est en persévérant qu'il est possible de renforcer et réparer nos muscles», ajoute Stéfanie Derome.

# 4

**UNE COMMUNAUTÉ UNIE.** Les relations humaines sont au centre de la philosophie du Missfit. «Dans un gym normal, personne ne se parle, mais ici, toutes les anciennes doivent se présenter aux nouvelles, indique la cofondatrice. Beaucoup de filles sont devenues meilleures amies en fréquentant le studio. Aux États-Unis, il y a même des gens qui se sont mariés dans les centres de Crossfit.»

code de discipline sympathique, en lien avec l'entraînement intense pour femmes. «Si tu arrives en retard de cinq minutes, tu dois faire 15 burpees, dit-elle, amusée. Si tu ne ranges pas ton matériel, tu dois en faire 100. On a mis au point un système de versements pour celles qui ne peuvent pas respecter leur punition le jour même.» Pour faire respecter ces règles, Stéfanie doit faire ressortir sa personnalité: «Je sais être méchante à ma façon. Le seul problème, c'est que ma voix ne porte pas.»

## SE PERFECTIONNER

Dans le but de parfaire ses habiletés, l'athlète prend également part à des compétitions de Crossfit. Elle figure présentement au milieu du peloton de la Big League, un tournoi provincial qui s'étend sur six mois. «Vu que j'ai un gym, je participe seulement à cet événement pour

m'améliorer. Mon but n'est pas de terminer première, mais bien d'avoir du fun. Je ne pensais jamais monter une corde dans ma vie ou même faire un chin-up... Maintenant, je suis capable d'en faire 15.»

Elle désire s'investir dans le monde du fitness dans un futur rapproché. «J'aime essayer plein de choses afin d'être la plus polyvalente possible. Le problème, c'est que la communauté du Crossfit s'oppose souvent à celle du fitness puisqu'elle la juge trop basée sur l'esthétique.»

C'est donc dire que Stéfanie Derome sera bientôt appelée à faire un choix. «Je voudrais me rendre aux championnats régionaux de Crossfit d'ici deux ans. Ce qui est certain, c'est que je ne peux pas m'investir dans les deux disciplines. Il va falloir que je me décide... après les fêtes.»

## SE PRÉPARER POUR RÉUSSIR SA SAISON DE HOCKEY

LE HOCKEY SUR GLACE EST UN SPORT EXIGEANT QUI SOLLICITE TOUTES LES QUALITÉS PHYSIQUES D'UN ATHLÈTE. AVANT DE CHAUSSER VOS PATINS ET DE RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS, NOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT VISE JUSTEMENT À VOUS PRÉPARER POUR QUE VOUS RÉUSSISSIEZ VOTRE DÉBUT DE SAISON. CEPENDANT, AVANT DE COMMENCER, ÉTUDIONS LES GRANDS AXES DE CE TRAVAIL.

### DÉVELOPPER SES CAPACITÉS CARDIOVASCULAIRES

Ce sport explosif requiert, sur une courte période, une intensité d'effort maximale.

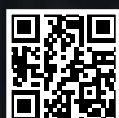
### RENFORCER SES MUSCLES

Les sprints et démarrages explosifs y occupant une place primordiale, le hockey sur glace demande une grande puissance musculaire. L'explosivité n'est cependant pas tout, l'endurance musculaire est également importante puisque, lors d'un match, le joueur de hockey a très peu de temps pour récupérer.

### AMÉLIORER SA FLEXIBILITÉ

La souplesse est l'une des qualités les moins travaillées par le hockeyeur. Pourtant, un joueur qui ne s'étire pas va s'enraidir et alimenter d'éventuels problèmes articulaires. En plus de nuire à sa performance sur le long terme, ceci peut également favoriser les douleurs et blessures pouvant survenir durant un entraînement ou une confrontation.

*Le programme proposé dans cette édition a été conçu pour les personnes qui s'entraînent assez régulièrement. Nous donnons rendez-vous aux débutants et aux experts sur [coachinsante.com](http://coachinsante.com) pour des plans de préparation mieux adaptés à leurs capacités.*



**RETROUVEZ LES PROGRAMMES  
POUR DÉBUTANTS ET EXPERTS SUR  
COACHINSANTE.COM**

## VOTRE COACH

Diplômé en kinésiologie depuis 2000, Laurent Mollat est spécialisé dans la préparation physique et mentale. Cet entraîneur du club sportif le Saint-Jude a encadré des athlètes issus de différents sports.

# PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

EXÉCUTER CE PLAN D'ENTRAÎNEMENT DEUX FOIS PAR SEMAINE EN COMPLÉMENT DU OU DES ENTRAÎNEMENT(S) DE HOCKEY.

## L'ÉCHAUFFEMENT

Effectuer **5 minutes** de rameur. Faire progressivement monter son rythme cardiaque (battements par minute) à :  $(220 - \text{votre âge}) \times 60\%$ .

### CONSEILS

Si votre force musculaire est faible ou si votre vitesse est peu rapide, nous vous conseillons de faire de la musculation juste après l'échauffement.

Si votre faiblesse est l'endurance cardiovasculaire ou musculaire, nous vous conseillons de la travailler juste après l'échauffement.

## LA MUSCULATION : LA MÉTHODE BULGARE

SÉRIES PAR EXERCICE	TEMPS DE RÉCUPÉRATION
3	3 à 4 minutes entre les exercices <i>(sauf pour les 3 derniers (enchaînements 7, 8 et 9) pour lesquels vous pouvez prendre entre 30 à 40 secondes de pause)</i>

### POUR LES EXERCICES COMBINÉS

Les 6 premières répétitions doivent être effectuées avec une charge très lourde, tandis que les 6 autres sont à exécuter rapidement avec une charge plus faible.

## 6 SUMO SQUATS



- 1** Débuter debout, les jambes relativement écartées et le dos droit avec une charge tenue entre les jambes.
- 1a** Descendre en poussant les fesses vers l'arrière et en conservant le dos droit.
- 1b** Revenir à la position initiale.



## 6 ABDUCTEURS À LA POULIE



- 2** Se placer debout, un pied attaché à la poulie basse.
- 2a** Lever rapidement la jambe vers l'arrière en la dirigeant vers l'extérieur.
- 2b** Revenir à la position initiale.



## 6 GOOD MORNING

- 3** Commencer debout, les jambes légèrement fléchies, avec une barre de musculation positionnée sur les trapèzes.
- 3a** Se pencher vers l'avant en conservant le dos bien droit.
- 3b** Revenir à la position initiale.



## 6 GOOD MORNING

*Effectuer le même mouvement avec une charge à moitié moins lourde et en allant plus rapidement.*



## 6 TIRAGES POITRINE À LA POULIE

- 4** Démarrer assis, le dos droit et le haut du corps légèrement penché vers l'arrière.
- 4a** Tirer lentement la poignée jusqu'à la poitrine en conservant le dos droit et fixe.
- 4b** Revenir à la position initiale.



## 6 TIRAGES POITRINE À LA POULIE

*Effectuer le même mouvement avec une charge à moitié moins lourde et en allant plus rapidement.*

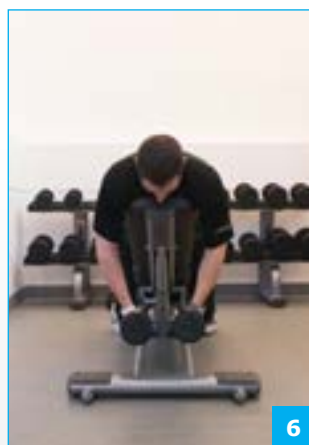
## 6 DÉVELOPPÉS MILITAIRES



- 5** Débuter assis avec, dans chaque main, un poids maintenu à la hauteur des oreilles.
- 5a** Pousser les bras en l'air en ramenant les mains au-dessus de la tête.
- 5b** Revenir à la position initiale.



## 6 FLY INVERSÉS



- 6** Commencer allongé sur un banc incliné avec un haltère dans chaque main et les coudes légèrement pliés.
- 6a** Lever rapidement les mains jusqu'à la hauteur des épaules en conservant une légère flexion dans les bras.
- 6b** Baisser à nouveau les bras.

## 20 CRUNCH AU TRX



- 7** Démarrer en position de planche, les deux pieds accrochés à un TRX.
- 7a** Relever les genoux jusqu'à la poitrine.
- 7b** Revenir à la position initiale.

## 20 OBLIQUES AU BANC DÉCLINÉ AVEC MÉDECINE BALL



- 8** Débuter assis sur un banc incliné, un médecine ball entre les mains et les bras tendus devant soi.
- 8a** Amener le ballon vers la gauche, puis la droite, en s'arrêtant à chaque fois par la position centrale – le tout en gardant le dos bien droit.

## 20 EXTENSIONS LOMBAIRES AU BANC



- 9** Commencer avec les jambes placées sur un banc incliné.
- 9a** Descendre le buste en conservant le dos bien droit.

**3) PLACE AU CARDIO**  
S'ENTRAÎNER 20 MINUTES  
SUR UN ELLIPTIQUE  
OU UN STAIRMASTER.

**SÉANCE ULTIME**  
5 secondes d'effort  
maximal  
+ 55 secondes de  
récupération presque  
passive.

10 secondes d'effort  
maximal  
+ 50 secondes de  
récupération presque  
passive.

15 secondes d'effort  
maximal  
+ 45 secondes de  
récupération presque  
passive.

**Continuer ainsi de  
suite (ajouter 5  
secondes d'effort et  
retirer 5 secondes de**

**récupération toute  
les minutes) jusqu'à  
cette dernière étape :  
55 secondes d'effort  
maximal + 5 secondes  
de récupération  
presque passive.**

**Puis recommencer au  
début.**

**EFFECTUER CE CYCLE  
JUSQU'À CE QUE  
LES 20 MINUTES  
D'ENTRAÎNEMENT SOIENT  
EFFECTUÉES.**

**4) LES ÉTIREMENTS :  
LE RETOUR AU CALME**

Étirer les groupes  
musculaires sollicités  
pendant 5 à 10 minutes.  
Effectuer 2 séries de  
30 secondes par position.

# COURIR EN VOYAGE

**PARTIR EN VOYAGE EST SOUVENT SYNONYME D'HORAIRES CHAMBOULÉS, D'ATTENTES INTERMINABLES ET DE REPAS À LA VA-VITE. DANS CE CONTEXTE, IL PEUT ÊTRE DIFFICILE POUR LE COUREUR MOYEN DE POURSUIVRE SON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AVEC LA MÊME RIGUEUR QUE CHEZ LUI. CONSEILS PRATIQUES.**

AUTEUR: OLIVIER BOISVERT-MAGNEN | PHOTOGRAPHE: AMÉLIE CHIASSON

Entraîneur personnel depuis plus de 30 ans, Jean-Yves Cloutier suit et conseille près de 250 coureurs, dont plusieurs sont amenés à voyager pour leur métier. « Pour eux, ça reste un sport très accessible et pratique, explique-t-il. En général, ils ont uniquement besoin de transporter une bonne paire de souliers de course, une camisole et un short. » Pour le coach, qui vient tout juste de remporter le prix de l'entraîneur international de l'année au Gala Athlètes, la meilleure façon de se garder en forme durant un voyage est de joindre l'utile à l'agréable. « La course à pied permet de visiter de nouvelles villes. On peut, par exemple, faire un bon tour de Paris en courant uniquement pendant 30 minutes. »

Il est évident que la fréquence et la longueur des entraînements sont affectées lors d'une escapade à l'étranger. Jean-Yves Cloutier conseille alors de maintenir son niveau d'endurance et de forme musculaire. « Le but est d'éviter de régresser afin de ne pas avoir à recommencer à la case départ au retour, indique-t-il. L'athlète doit donc courir au minimum trois fois par semaine pendant 20 ou 30 minutes. »

## UNE ALTERNATIVE À LA COURSE

Dans les rares cas où même ce minimum serait impossible à atteindre, l'entraîneur montréalais Pierre Thiffault, fondateur du club Triomphe Triathlon, recommande l'usage de l'élastique musculaire – tout particulièrement le Smart Toner de la compagnie canadienne Twist. « En effectuant trois courtes séries de six exercices avec cet accessoire, le coureur travaille très fort son endurance cardiovasculaire tout en restant dans sa chambre d'hôtel », précise le coach

d'une vingtaine d'années d'expérience. « En plus, l'élastique se transporte très facilement dans les bagages. »

Afin de compléter cet entraînement, le triathlète encourage une course moins longue et plus intense. « Si le temps vous manque, il y a toujours moyen de descendre et monter les escaliers de l'hôtel ou de l'aéroport, conseille-t-il. À l'extérieur, vous pouvez faire la même

d'olive afin de calibrer nous-mêmes ce qu'il y a dans notre assiette. » Pour l'entraîneur, il vaut mieux éviter de fréquenter les restaurants puisque les recettes y sont souvent plus grasses. « Il est également important de contrôler les quantités, surtout si l'on voyage aux États-Unis, ajoute-t-il. La meilleure chose à faire est de prioriser un repas qui semble le plus naturel possible. »



**« Le but est d'éviter de régresser afin de ne pas avoir à recommencer à la case départ au retour. »**

Jean-Yves Cloutier

chose, sur une côte, par exemple. Il suffit de regarder ce qui vous entoure et d'inventer des exercices. Soyez créatifs ! »

## L'ALIMENTATION SAINTE

La créativité est également encouragée en ce qui a trait à l'alimentation. « Dans un restaurant, rien ne nous oblige à prendre la vinaigrette qui vient avec la salade, explique Pierre Thiffault. On peut tout simplement demander à la serveuse d'apporter de l'huile

Autre élément à ne pas négliger : l'hydratation. Pris dans le rythme effréné de son périple, le voyageur typique va souvent oublier de boire de l'eau. « Le problème, c'est qu'il dépense beaucoup d'énergie et qu'il ne s'hydrate pas assez, avance Jean-Yves Cloutier. La majorité du temps, quand il se ramasse à trop boire, ce n'est pas de l'eau ! »

[jeanyvescloutier.com](http://jeanyvescloutier.com)  
[pierrethiffault.ca](http://pierrethiffault.ca)

Avec Coach-In Santé,  
suivez l'actualité de la  
santé et du mieux-être  
et laissez-vous guider  
par les conseils de nos  
spécialistes.

Chaque mois, Coach-In Santé propose une  
riche sélection de conseils santé, de recettes,  
de programmes d'entraînement, de portraits  
d'entrepreneurs, de découvertes touristiques...

Retrouvez Coach-In Santé en  
versions papier et numérique et  
découvrez des contenus multimédias  
variés, interactifs et ludiques.

**Notre équipe  
pluridisciplinaire et passionnée  
au service  
de votre santé et mieux-être**

Contactez-nous :  
1-800-529-3310 poste 370  
[www.coachinsante.com](http://www.coachinsante.com)





CHAMPS  
DE VIE





# ESPRIT

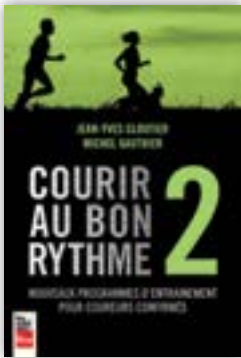
LECTURES

38

CONTRÔLE DE SOI-MÊME  
PRENDRE SON ENVOL  
EN SE LIBÉRANT DE SES PEURS

40

# LIVRES DU MOIS

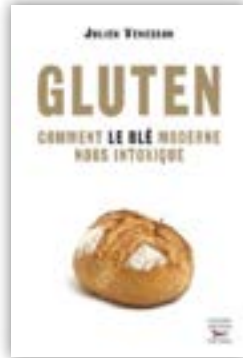


## ENDURANCE

### PARLONS PEU, COURONS MIEUX

Forts d'un premier livre écoulé à plus de 20 000 exemplaire, l'entraîneur Jean-Yves Cloutier et le journaliste Michel Gauthier refont équipe pour *Courir au bon rythme 2*. Alors que le premier guide permettait aux novices de se doter d'un programme d'endurance efficace, ce deuxième ouvrage est dédié aux coureurs confirmés ou, en d'autres termes, à ceux qui s'entraînent avec assiduité depuis deux ans. Ces personnes trouveront dans ce livre des programmes qui leur permettront de parfaire leur rythme d'entraînement. Ils y découvriront également des formules de planification et des réponses aux questions les plus courantes.

168 pages, 22,95 \$  
Les Éditions La Presse  
[librairie.lapresse.ca](http://librairie.lapresse.ca)

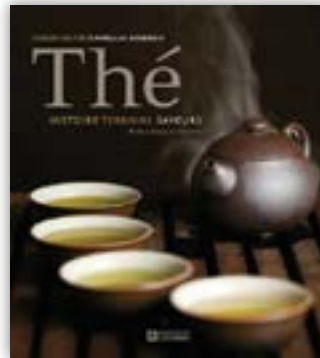


## ALIMENTATION

### LE BLÉ NOCIF

Affecté par de graves problèmes de santé durant ses études universitaires en médecine, le Français Julien Venesson a compris qu'il ne pouvait pas se passer de prévention. Il a choisi, à ce moment, la nutrition comme arme de prédilection pour se garder en forme. Pour son troisième livre, *Gluten : comment le blé moderne nous intoxique*, l'auteur et nutritionniste s'appuie sur les témoignages de chercheurs pour mettre en relief le scandale du blé rendu toxique par des manipulations génétiques. En plus de dénoncer les liens évidents existant entre les politiques de santé et le lobby de la céréale, il donne des conseils viables pour éviter d'être intoxiqué.

244 pages, 24,95 \$  
Thierry Souccar  
[thierrysouccar.com](http://thierrysouccar.com)



## THÉ

### UNE HISTOIRE TRÉPIDANTE

Après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée au monde. La maison de thé Camellia Sinensis, située à Montréal, publie ce guide complet à propos du thé qui n'est pas fait à base d'herbes. Grâce à un amalgame de magnifiques photos, *Thé : histoire, territoire, saveurs* présente les thés de plusieurs pays en explorant le climat et le sol de chaque région – des éléments clés qui imprègnent la culture du thé. Le livre couvre une multitude de sujets : l'histoire de la boisson, l'art de sa fabrication, la dégustation, les rituels, ... Il s'impose comme une lecture utile autant pour l'amateur de thé que l'expert averti – à Montréal, il est d'ailleurs utilisé par plusieurs écoles spécialisées.

272 pages, 39,95 \$  
Éditions de l'Homme  
[camellia-sinensis.com](http://camellia-sinensis.com)



## YOGA

### RETROUVER SON ÊTRE

Cela fait désormais plus de 30 ans que Lyse Lebeau s'intéresse à la respiration consciente. Quant à lui, Duart MacLean pratique et enseigne cette approche, ainsi que la méditation et le yoga, depuis 1971. C'est donc une grande richesse que renferme *Réveiller le feu intérieur : Libérez-vous grâce au yoga*, un ouvrage au sein duquel ces deux experts nous livrent leurs innombrables expériences et connaissances. Après avoir présenté les bienfaits propres au yoga et à la respiration consciente, cet ouvrage expose différentes techniques et approches pour intégrer les principes qu'il propose à son quotidien. Que ce soit pour s'initier ou enrichir son savoir, celui-ci représente une ressource de choix.

240 pages, 27,95 \$  
Les Éditions Québec-Livres  
[quebec-livres.com](http://quebec-livres.com)



WILD ROSE

SINCE • DEPUIS  
1975

# HERBAL D-TOX



- La cure de nettoyage interne de 12 jours la plus vendue au Canada
- Mise au point par Dr. Terry Willard, Ph.D. Herboriste clinique
- Facile à utiliser
- Aide à éliminer les toxines

Perdez du poids et retrouvez la forme avec le  
**HERBAL D-TOX**

Notre cure la plus vendue au Canada !  
Partez du bon pied avec le Herbal D-tox de Wild Rose.



Vous pouvez suivre le Dr. Willard sur twitter  
@willardterry ou sur son blog à : [DrTerryWillard.com](http://DrTerryWillard.com)

[www.wildroseproduits.com](http://www.wildroseproduits.com)



# PRENDRE SON ENVOL EN SE LIBÉRANT DE SES PEURS

LE MONDE DE L'AVIATION OCCUPE UNE PLACE PRÉPONDÉRANTE DANS NOS SOCIÉTÉS.

MALGRÉ TOUT, LA PEUR LIÉE AU FAIT DE VOYAGER PAR LES AIRS

RESTE BIEN PRÉSENTE ET AFFECTE BON NOMBRE DE NOS CONTEMPORAINS.

LE SÉMINAIRE PROPOSÉ PAR LE CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION DEPLOUR

REPRÉSENTE UNE SOLUTION DE CHOIX POUR COMBATTRE CE FLÉAU.

AUTEUR : AUGUSTIN DELPORTE | PHOTOGRAPHE : AMÉLIE CHIASSON

«On estime qu'une personne sur trois appréhende le voyage en avion, lance le pilote de ligne Marc-Antoine Plourde. Cette angoisse ne faiblit pas, elle s'amplifie sous l'effet de chocs collectifs tels que les attentats du 11 septembre 2001.» C'est ce phénomène persistant qui a poussé le commandant de bord à cofonder le Centre de recherche et de formation DePlour, un organisme qui propose des séminaires pour aider les passagers à combattre leurs peurs depuis 2000. Ces ateliers se déroulent à Dorval, les fins de semaine, lorsque le pilote n'est pas dans les airs. Ils accueillent une quinzaine de participants souhaitant soigner leurs blessures émotives et se défaire d'angoisses pouvant être paralysantes.

Pour que ces personnes guérissent, encore faut-il qu'elles saisissent ce qui pose problème. «Notre séminaire vise tout d'abord à répondre à toutes les questions liées au monde de l'aviation, explique le pilote. Il a également pour objectif de détailler le fonctionnement des peurs.» Un pilote de ligne et un psychologue encadrent les participants jusqu'au vol de clôture, l'étape censée confirmer le rétablissement. Avant d'en arriver là, la route est longue. Les 19 heures d'analyse, de dialogue et d'explication qu'impliquent ces sessions doivent débusquer, puis mettre sous contrôle les craintes de chacun.

Le plus difficile reste de découvrir ce qui se trouve à la source des angoisses tiraillant le participant. «Pour y arriver, nous devons analyser ce que chaque étape d'un vol éveille

## LAISSER SES ANGOISSES FAIRE SURFACE

Pour Marc-Antoine Plourde, ce n'est pas tant la peur de mourir qui alimente le plus l'imaginaire et les angoisses des passagers anxieux, mais plus ce qui entoure une éventuelle disparation. «L'inconnu après

la source du problème, et de l'émotion qui se cache derrière, il faut que ces peurs s'expriment et existent. C'est essentiel pour qu'une paix intérieure puisse s'installer.» Il est aussi important de démystifier l'expérience de vol pour éviter que l'imaginaire du passager se mette en branle. «Cela passe par de



Credit photo : Centre de recherche et de formation DePlour

la mort et le fait de laisser ses enfants sans protection sont parmi les craintes les plus coriaces», précise le spécialiste qui a accueilli dans son séminaire plusieurs personnes ayant

l'éducation, rajoute Marc-Antoine Plourde, mais pas seulement. Après tout, nombreux sont ceux qui ne connaissent rien au monde de l'aviation et qui n'ont aucune crainte quant au fait de voler. Au fond, l'aspect émotif demeure central.»

Quant aux passagers souffrant de peurs modérées et n'ayant pas les moyens ou le courage d'assister à ce séminaire, le pilote leur adresse deux conseils simples: «bien choisir sa compagnie aérienne», puis, suite à cette décision, «faire confiance au pilote». N'oublions pas que ce dernier «veut rentrer chez lui et représente, de ce fait, la meilleure assurance qu'il soit».

**« Les 19 heures d'analyse, de dialogue et d'explication qu'impliquent ces sessions doivent débusquer, puis mettre sous contrôle les craintes de chacun. »**

en lui. Pour certains, l'entrée dans l'avion génère une grande anxiété. Pour d'autres, c'est le décollage, les turbulences ou les virages dans le ciel.» Le but est ensuite de comprendre pourquoi ces situations enclenchent des craintes aussi violentes.

vécu de graves chocs émotifs – un jeune homme qui était à bord de l'avion d'Air France accidenté en 2005 à Toronto, entre autres. Quelle que soit la peur, lorsque l'analyse est initiée, le processus de rétablissement est enclenché. «Suite à l'identification de

# LE YOGA

## UNE ARME REDOUTABLE CONTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

DE NOS JOURS, LE YOGA EST RECONNU POUR SES NOMBREUX BIENFAITS SUR LA SANTÉ EN GÉNÉRAL. AU QUÉBEC, IL EST PRATiqué DE MULTIPLES MANIÈRES, Y COMPRIS DANS LE CADRE DE THÉRAPIES INDIVIDUELLES VISANT NOTAMMENT À LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ.

AUTEUR : AUGUSTIN DELPORTE | PHOTOGRAPHES : CHRISTINA ALONSO ET AMÉLIE CHIASSON

Depuis le début des années 2000, le yoga n'a cessé de gagner en popularité au Québec. D'ailleurs, le nombre de studios s'y trouvant de nos jours illustre bien sa croissance au sein de la province. « Durant les années 1990, nous saisissons chaque opportunité qui se présentait pour découvrir de nouveaux cours et ateliers de yoga, indique Emily Moody, une spécialiste qui enseigne ce dernier et la pleine conscience depuis plus de 12 ans. Désormais, il me serait impossible d'assister à toutes les séances organisées à Montréal. » À la base de

postures et techniques de respiration propres au yoga permettent de mieux maîtriser son corps, précise la professeure de yoga certifiée Nathalie Ortiz. Celles-ci contribuent aussi à la réduction des tensions musculaires, de la pression artérielle, de la circulation sanguine et des douleurs corporelles, le tout en améliorant la digestion et en éliminant les toxines. » Cette activité, qui, à l'origine, était utilisée pour se préparer à la méditation, est également recherchée pour ses bienfaits sur l'esprit et les émotions. « Le mot *yoga*

### LE YOGA THÉRAPEUTIQUE EN PLEIN DÉVELOPPEMENT

Grâce à ces nombreux bienfaits, cet ensemble de pratiques s'utilise aussi dans le cadre de thérapies. Le terme *yogathérapie*, qui désigne les différents traitements utilisant les postures et techniques de respiration yoguistes, a même émergé. « Le yoga est une science holistique ancestrale qui permet à l'être humain de développer son potentiel intérieur et de retrouver un état de plénitude propre, rappelle Nathalie Ortiz. Suite aux centaines de recherches effectuées ces dernières décennies, son efficacité a été reconnue pour traiter diverses pathologies. Ces études préconisent d'ailleurs la pratique du yoga non seulement comme outil de bien-être, mais aussi comme thérapie complémentaire. En plus des pratiques en groupe, elles conseillent aussi le retour à une approche individuelle afin d'optimiser la santé de chacun en fonction de ses besoins personnels. » Cette approche fait appel à différentes techniques tirées du yoga – celles de respiration, de concentration, de méditation et de relaxation, notamment. « Dans l'une de ses formes, l'individu tient une posture pendant qu'un praticien l'aide à faire face à différentes émotions, précise, par exemple, Emily Moody. Durant mes sessions de psychothérapie, il arrive que j'utilise ce type de méthodes pour aider le patient à prendre

**« Au Canada, le yoga est principalement apprécié pour ses effets sur le corps et la perte de poids. »**

cet engouement se trouvent divers facteurs. Néanmoins, au Canada, cette activité est principalement appréciée pour ses effets sur le corps et la perte de poids. « Le yoga est bon sous toutes ses formes puisqu'il influe toujours sur le style de vie, le stress et les émotions de celui qui le pratique », considère celle qui est désormais psychothérapeute.

Quoi qu'il en soit, cet ensemble de pratiques vieilles de plusieurs millénaires offre une panoplie impressionnante de vertus. « En plus de dynamiser et d'apporter de la souplesse, les

signifie *union* en sanskrit – une langue indo-européenne –, précise celle qui a été formée à l'école montréalaise Satyam. Il désigne la communion entre le corps et l'esprit, ainsi qu'entre le soi et le monde. Cela se retrouve dans ses applications puisque, selon moi, l'une de ses vertus principales est le recentrage émotionnel s'opérant par la relaxation et l'apaisement de l'esprit. » Emily Moody vante elle aussi le pouvoir antistress de cette activité : « Le yoga permet avant tout de trouver la paix intérieure. Il pousse aussi à adopter de meilleures habitudes de vie. »



conscience de l'endroit où réside une émotion. Nombreux sont ceux qui sont déconnectés de leur corps. Grâce à ces procédés, il arrive de ce fait que des personnes souffrant d'anxiété pendant des jours réalisent que la contraction de certains de leurs organes est la cause de leurs maux. » Parmi les différentes techniques employées dans le cadre des yogathérapies, la respiration offre d'autre part de grands avantages pour se relaxer. « Le yoga nous apprend tout simplement à respirer, explique Emily Moody. Les gens ont tendance à inspirer et expirer par la poitrine. Avec les techniques qu'il nous offre, on apprend à adopter une respiration plus profonde qui descend jusqu'à l'abdomen. »

### UNE GRANDE DIVERSITÉ DE PRATIQUES

Comme l'atteste cette utilisation thérapeutique, le yoga est une activité aux multiples facettes qui fait preuve d'une grande complexité. Il se décline d'ailleurs dans diverses formes. « Celle qui est populaire au Québec est dérivée du raja yoga, l'approche la plus physique de toutes », affirme Emily Moody. Le yoga proposé au sein de la province ne se limite cependant pas à cette approche. Parmi les nombreuses alternatives s'y trouvant, le bikram se pratique dans un lieu où la température dépasse les 40°C – un contexte qui est censé se rapprocher

de celui indien. Celui-ci, qui ne cesse de se développer, aiderait à éliminer les toxines et à étirer les muscles. Le power yoga, autrement appelé *vinyasa*, est lui aussi très apprécié de nos contemporains. « Il s'agit d'un mélange de différentes postures, confie Nathalie Ortiz. Il est particulièrement dynamique, ce qui lui vaut d'être aimé des sportifs. » Consistant en un enchaînement rapide de postures, l'ashtanga est également réputé pour son côté physique. Plus spécifique, le kripalu se focalise, quant à lui, sur le maintien prolongé de postures yoguistes. Il vise à « se concentrer sur les réactions physiques et psychologiques » liées à ces dernières. Enfin, le hatha consiste en une approche classique appréciée des puristes et conseillée pour toute personne souhaitant s'initier au yoga.

Dans tous les cas, « tout le monde peut profiter du yoga », estime Emily Moody. « En plus de faire du bien au corps, celui-ci amène à prendre conscience de ce qui se passe au fond de soi. » L'ancienne professeure déplore toutefois le manque d'enthousiasme manifesté par les hommes à l'égard de cette activité. « Dans les studios de yoga, il y a une écrasante majorité de femmes. Les hommes considèrent sans doute cette activité comme quelque chose de peu masculin. » Pour Nathalie Ortiz, ce phénomène est cependant

### UNE ACTIVITÉ IDÉALE POUR LES ENFANTS

« On constate une inquiétante augmentation de l'anxiété et du stress chez les enfants, déplore la psychothérapeute Emily Moody. Face à ce problème, le yoga représente une solution idéale pour les aider à mieux gérer les situations à risque. » Les bienfaits de cette activité ne s'arrêtent cependant pas là : « En plus d'être ludique, elle permet, en l'espace de 20 à 30 minutes, d'apprendre aux jeunes gens à se concentrer, à se structurer et à mieux ordonner leurs actions, précise Nathalie Ortiz, qui a donné plusieurs cours pour enfants. Cela les amène aussi à développer une certaine camaraderie et à intégrer les valeurs liées au yoga : la non-compétition, une certaine discipline, ... » Notons que la professeure ne recommande pas d'initier les bambins de moins de quatre ou cinq ans. Des cours sont par ailleurs disponibles pour les personnes qui souhaitent partager cette activité avec ceux-ci. « Les parents ont tendance à amener leurs enfants faire de nombreuses activités sans les partager avec eux. J'ai eu l'idée de créer des séances où ceux-ci s'adonnent au yoga ensemble. »

amené à s'estomper : « Avec des pratiques plus physiques, comme le power yoga, les hommes sont de plus en plus nombreux à l'adopter. » En attendant que cette transformation s'opère, profitez de vos cours avant que les studios de yoga deviennent définitivement surpeuplés.



# EMILY MOODY

## DU YOGA

## À LA PSYCHOTHÉRAPIE

« À la fin de mon adolescence, j'ai traversé une grave période de stress. J'étais très anxieuse et j'ai décidé de tenter le yoga pour me relaxer. » Rapidement convaincue par les bienfaits de celui-ci, Emily Moody ne cesse d'accroître son engagement dans cette activité qui lui apporte un bien-être incomparable. « À un peu plus de 20 ans, lorsque je travaillais pour un magazine dans le centre-ville de Montréal, je m'échappais pour aller prendre mes cours sans le dire à personne. » Après être tombée sur le centre Sivananda, elle découvre l'ashtanga, une approche classique qui intègre la méditation et la philosophie liées au yoga. Son intérêt pour ce dernier est alors décuplé, ce qui la pousse à démarrer une formation pour l'enseigner en 1999.

Son parcours prend un nouveau tournant lorsque, pendant un an, elle s'installe avec son mari en Inde. Sur place, celle-ci découvre un yoga davantage authentique : « Là-bas, il est traditionnellement enseigné par la famille et consiste en des mouvements basiques. Fondièrement individuel, il vise à se connecter avec son être intérieur. » Elle profite aussi de ce séjour pour perfectionner sa formation, en se concentrant sur la méditation vipassana et l'arivedam, une approche médicinale holistique focalisée sur l'utilisation d'herbes. À son retour, la Canadienne se place sous la protection de Kam Thye Chow, le fondateur de l'école Lotus Palm, pour étudier le massage-yoga thaïlandais. Pendant trois ans, elle travaille ensuite étroitement avec lui en enseignant au Canada et aux États-Unis.

Un peu plus tard, lorsqu'elle tombe enceinte, Emily Moody décide de se tourner vers le yoga prénatal, qu'elle enseigne quelque temps. Elle propose ensuite des cours de yoga postnatal, avant de se focaliser sur des classes pour enfants. « Au fond, les approches que j'ai proposées à travers mes cours ont toujours été basées sur les étapes que je traversais », remarque-t-elle. Après son second enfant, la professeure

décide de devenir psychothérapeute pour revenir à ce qui l'intéresse le plus : l'aspect psychologique de l'être humain. « En rétrospective, la psychothérapie qui aurait pu m'aider lorsque j'étais plus jeune est celle enseignée par un spécialiste initié au yoga et à la pleine conscience. J'ai choisi d'être ce genre de psychothérapeute pour aider les personnes qui ont ces mêmes besoins. » Ses sessions privées intègrent différentes techniques tirées du yoga, ainsi que de la pleine conscience, une version sécularisée de la méditation vipassana. Elles visent à réduire le stress des participants en utilisant l'approche développée par le psychologue américain Jon Kabat-Zinn. « L'objectif de ces séances est d'aider les gens à intégrer ces principes dans leur vie de tous les jours. Cela passe par de la méditation, des techniques de relaxation et du yoga. » Ainsi, celle qui, autrefois, souffrait d'une anxiété exacerbée aide aujourd'hui les personnes qui, comme elle auparavant, ne peuvent pas contrôler leurs stress et angoisses.

### LES DEUX CONSEILS DE SPÉCIALISTE

**ESSAYER DIVERS COURS** « Avant de se lancer dans le yoga, la meilleure chose à faire est de tester ce que les écoles qui vous intéressent proposent. La plupart des studios offrent d'autant plus des périodes d'essai. L'objectif est de trouver l'établissement où l'expérience proposée, les professeurs, ainsi que les approches enseignées conviennent. »

**RESPECTER SES LIMITES** « Beaucoup de débutants ne savent pas écouter leur corps et se plient, de ce fait, à ce que leurs professeurs leur demandent. Pourtant, pour éviter les blessures, il faut veiller à ne pas pousser son corps au-delà de ses limites. »

[emilymoody.com](http://emilymoody.com)



## Conseil de voyage...

Prendre **TRAVELERS' PROBIOTIC** avant, pendant et après les voyages à l'étranger vous protégera des troubles intestinaux et de la diarrhée du voyageur.

Le nouveau **TRAVELERS' PROBIOTIC** contient 12 souches probiotiques bénéfiques qui chassent les microorganismes nuisibles qui causent la diarrhée du voyageur, neutralisent leurs toxines, et garnissent vos intestins d'une flore intestinale saine.

Surtout, grâce à la protection de notre enrobage entérique PH<sup>5</sup>D, 100 % de nos 21 milliards de probiotiques arriveront «vivants et actifs» et en pleine puissance, directement à vos intestins. **Bon voyage!**



PEU IMPORTE VOS BESOINS EN PROBIOTIQUES,  
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS :

- IBS Urgency** — Soulage les symptômes du SCI
- Acidophilus Ultra** — Améliore la santé intestinale
- Probiotics Urgency** — Rétablit la vigueur intestinale



- Notre laboratoire interne a 11 scientifiques :  
3 PhD, 3 MSc, et 5 BSc
- Nous surpassons les exigences d'essai du gouvernement

Disponibles dans les bons  
magasins d'aliments naturels

Pour trouver un détaillant près de chez vous,  
visitez [www.newrootsherbal.com/magasin](http://www.newrootsherbal.com/magasin)

## DES SÉANCES POUR FEMMES ENCEINTES

Parfois critiqué, voire déconseillé, le yoga prénatal est de plus en plus répandu à Montréal. «L'objectif de cette pratique est de préparer les femmes enceintes pour l'accouchement et la naissance de leur enfant, précise Jayme Hernandez, une spécialiste en la matière. Le yoga les aide également à mieux comprendre les transformations qui affectent leur corps, ainsi que ce qui se passe émotionnellement et psychologiquement chez elles.» La liste des bienfaits propre à cette pratique est longue : réduction de l'instabilité émotionnelle liée aux bouleversements hormonaux et des différentes douleurs pouvant survenir lors de la grossesse, lutte contre les nausées matinales, relaxation, ... «Le côté physique demeure central, concède toutefois celle qui pratique le yoga et la méditation depuis 20 ans. Prenons l'exemple des poumons. Ceux-ci sont connectés au diaphragme, un organe qui descend jusqu'au plancher pelvien. Ils gonflent comme des ballons et, lorsque l'on apprend à respirer en les utilisant à leur pleine capacité, nous arrivons à stimuler les muscles qui aident à faire sortir l'enfant lors de l'accouchement.»

Concernant les risques liés au yoga prénatal, ils sont à déterminer au cas par cas. «Le plus gros danger découle des femmes ne comprenant pas le but de la manœuvre et percevant leur ventre comme un simple obstacle», indique Jayme Hernandez. L'ancienne professeure Emily Moody précise, quant à elle, qu'il est «généralement déconseillé de s'adonner à cette activité durant le premier semestre de grossesse pour les femmes ayant eu un précédent de fausse-couche». Certains établissements, comme le centre Sivananda, refusent même d'accueillir les femmes enceintes depuis moins de 12 semaines, car «leur corps est en train de se mettre en place». Dans tous les cas, le minimum est bien évidemment d'être encadré par un professionnel spécialisé dans ce type de séances.

yogajayme.com  
sivananda.org

## NATHALIE ORTIZ

### LE CALME

### APRÈS LA TEMPÊTE

«Lorsque j'ai commencé le yoga, j'avais un besoin immense de décompresser. Je travaillais au centre-ville et je souffrais d'une anxiété accrue, ainsi que de terribles migraines. Un jour, ces dernières m'ont même fait perdre mon emploi – j'ai fini aux urgences, piquée à la morphine et forcée, par la suite, à m'arrêter pendant quatre

mois. Mon corps a vraiment dit *stop*.» Face à cette épreuve, durant laquelle elle confie avoir pensé mourir, Nathalie Ortiz se retrouve face à un mur. «Je ne savais pas ce que j'allais faire», se rappelle-t-elle avec émotion. Elle décide alors de suivre les conseils de son entourage en allant voir sa voisine qui pratique et enseigne le yoga thérapeutique. «Je lui ai demandé de l'aide. Elle a alors créé un programme spécifique pour traiter mes migraines. Cet enchaînement de postures à effectuer chaque jour est vite devenu une sorte de rituel que je respectais quotidiennement chez moi.»

Aujourd'hui sortie de cet enfer, Nathalie Ortiz perçoit le yoga comme un fantastique outil de bien-être. «Il m'a sauvé de la dérive totale,



souligne-t-elle. Il m'a aussi permis d'évacuer beaucoup de choses, autant au niveau physique que psychique. » À un moment donné, il lui est devenu évident que le yoga s'agissait du chemin à prendre. C'est sous cette impulsion que Nathalie décide de transmettre aux autres ce qu'elle a découvert. « Un jour, j'ai invité toutes mes amies pour leur offrir une séance de yoga. À l'époque, je prenais des cours, mais je n'étais pas professeure. Lorsque j'ai vu les filles me suivre dans mes mouvements et postures, j'ai réalisé que c'était ce que je voulais faire. » Après une formation de 300 heures effectuée à l'école Satyam, à Montréal, son rêve devient réalité. Elle propose aujourd'hui divers cours basés sur le hatha yoga. Ces séances prennent place à Longueuil, au sein de l'école de yoga Essere et de son propre studio.

#### LES DEUX CONSEILS DE SPÉCIALISTE

**LUTTER CONTRE SES A PRIORI** « Nombreux sont ceux qui pensent qu'il est indispensable d'être souple pour faire du yoga. Ce n'est pas le cas, et il est dommage de ne pas tenter l'expérience à cause d'idées préconçues comme celle-ci. »

#### NE PAS ÊTRE EFFRAYÉ PAR L'ASPECT SPIRITUEL DU YOGA

« Certains rejettent cette activité à cause de la spiritualité lui étant parfois associée. Il est pourtant possible de pratiquer le yoga en faisant abstraction de celle-ci. »



CHAMPS  
DE VIE





# SOCIÉTÉ

PORTRAIT  
BELLA PELLA,  
LA FRAÎCHEUR À PORTÉE DE MAIN 50

---

TECHNOLOGIE  
VOYAGER ÉQUIPÉ DES ACCESSOIRES  
INDISPENSABLES À SON BIEN-ÊTRE 52

---

À CŒUR OUVERT  
LA PRÉVENTION POUR SAUVER  
LE SYSTÈME DE SANTÉ QUÉBÉCOIS 54

---



# BELLA PELLA LA FRAÎCHEUR À PORTÉE DE MAIN

LES MAGASINS SPÉCIALISÉS EN COSMÉTIQUE ET SOINS DE BEAUTÉ ABONDENT UN PEU PARTOUT AU QUÉBEC. DU LOT, BELLA PELLA FAIT FIGURE DE LEADER DE PREMIER PLAN AVEC SES PRODUITS ARTISANAUX TRÈS HYDRATANTS POUR LA PEAU. ENTRETIEN AVEC L'UNE DES TROIS PROPRIÉTAIRES, EVELYNE OGLY, QUI A ACQUIS L'ENTREPRISE MONTRÉLAISE IL Y A UNE DIZAINE D'ANNÉES.

AUTEUR: OLIVIER BOISVERT-MAGNEN | PHOTOGRAPHE: AMÉLIE CHIASSON

### **Pourquoi avez-vous décidé de racheter Bella Pella ?**

*En 1998, je suis venue donner un coup de pouce à mon ami qui venait d'ouvrir la première succursale de Bella Pella sur Saint-Denis, dans le sous-sol du restaurant L'Express. À l'époque, il n'y avait pas beaucoup de magasins de la sorte, et j'ai tout de suite été enchantée par les produits naturels faits à base de gras végétal. C'est dans cette optique que j'ai pris les rênes de la compagnie en 2002 avec ma sœur, Jordana, et mon amie, Line Pelletier. Quelques années plus tard, nous avons ouvert une succursale au rez-de-chaussée sur l'avenue Mont-Royal afin d'être plus accessible aux Montréalais. Après toutes ces années, c'est fascinant de voir que la plupart des clients nous ont suivis, malgré le fait que beaucoup d'autres magasins concurrents aient ouvert dans le coin. Nous venons tout juste d'inaugurer une deuxième succursale à Brossard, dans le Quartier Dix30.*

### **Qu'est-ce qui fait le succès de votre compagnie ?**

*Nos produits sont vraiment riches. Par exemple, un client n'a pas besoin d'utiliser beaucoup de nos crèmes pour hydrater sa peau. On mise également sur une diversité de produits, tous faits à partir de gras végétal et non-testés sur les animaux. À nos débuts, nous produisions uniquement des savons artisanaux pressés à froid. Peu à peu, nous avons ajouté des crèmes, bains moussants, sels de bain, ... dans le but de plaire au plus grand nombre de clients possible. Beaucoup d'entre eux désirent, par exemple, avoir des produits naturels, ce qui est passablement difficile avec des produits comme ceux à la mangue, dont on ne peut pas recueillir d'huiles essentielles. On doit donc balancer avec tact celles-ci et les fragrances. Par-dessus tout, notre force se situe dans cette connaissance des intérêts et des goûts des clients.*

### **Quels sont vos principaux produits vedettes ?**

*Nous sommes principalement reconnus pour nos exfoliants, nos bains moussants et nos lotions. En fait, tout dépend de la saison. En tout temps, nos savons font le bonheur de tous. Les gens qui sont attirés par les couleurs et odeurs prononcées vont aimer les produits à la glycérine, comme celui aux huiles de marula et de néroli. Ceux qui préfèrent les arômes plus subtiles vont opter pour le savon au concombre ou à la lime. En ce moment, pour la période des fêtes, nous venons de mettre en marché **Joies d'hiver** et **Baies sauvages**, des gammes de produits très doux à base de fleurs et de baies, à la fois sucrés et épicés.*

### **Quels sont les bienfaits de ces produits pour la santé ?**

*Beaucoup de clients qui ont des problèmes de peau comme le psoriasis ont obtenu de très bons résultats avec nos crèmes et savons. Sinon, c'est le côté fraîcheur qui nous différencie de la concurrence. Nous préparons des petites commandes personnalisées, selon la demande des consommateurs. Il n'y a rien d'industriel ici. Quand vous ouvrez un produit, il vient tout juste d'être fait !*



**« On mise sur une diversité de produits, tous faits à partir de gras végétal et non-testés sur les animaux. »**

### **Dans cette industrie de cosmétiques où la concurrence foisonne, comment faites-vous pour vous renouveler ?**

*Il y a quelques années, je voyageais beaucoup afin de m'inspirer des tendances mondiales dans le domaine. Maintenant, je reste à Montréal et je regarde avec attention tout ce qui se passe sur le marché. Loin de vouloir copier nos concurrents, nous voulons nous en influencer afin de proposer quelque chose à notre image. Cette technique est la base même de toutes formes de création.*

[bellapella.com](http://bellapella.com)

# VOYAGER ÉQUIPÉ DES ACCESSOIRES INDISPENSABLES À SON BIEN-ÊTRE

LA SORTE DE VOYAGEUR QUE VOUS ÊTES INFLUENCE VOTRE CHOIX DE DESTINATION,  
AINSI QUE LES QUELQUES GADGETS QUE VOUS EMPORTEZ POUR ÉGAYER VOS DÉPLACEMENTS.  
CE MOIS-CI, NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE OPTIONS POUR VOUS ASSURER DE RÉUSSIR CES DERNIERS.  
À VOUS DE DÉTERMINER QUEL GENRE DE VOYAGEUR VOUS ÊTES.

AUTEURE : ÉLODIE NOULIN-MÉRAT

## LE GRAND VOYAGEUR

### QUI EST-IL ?

Expérimenté et exigeant, cet individu prend souvent l'avion. Il sait d'ailleurs s'il doit choisir le hublot ou l'allée et connaît toutes les astuces pour se déplacer avec efficacité.

### CE QU'IL EMPORTE

Son bagage à main permet de transporter les objets fragiles nécessaires à son voyage ou que celui-ci veut conserver avec lui pour toute la durée de son périple.

Prendre l'avion devient un jeu d'enfant avec le sac à dos Atlas de Everki. Conçu spécialement pour le voyageur chevronné, il est compact et comporte de nombreuses poches adaptées à un large éventail d'accessoires. Parmi ces dernières, citons, par exemple, un emplacement pour tablette numérique, un compartiment ajustable pour ordinateurs portatifs mesurant jusqu'à 17.3 pouces, ou encore une pochette à magazines et à journaux. Ce sac s'ouvre par ailleurs à 180 degrés, sans que son contenu s'en trouve dérangé, ce qui est pratique pour les points de contrôle de sécurité des aéroports.

**ATLAS CHECKPOINT FRIENDLY  
BACKPACK – 169, 99\$**  
everki.com



## LE MELOMANE

### QUI EST-IL ?

Cet amoureux de la musique voyage en suivant une trame sonore bien à lui. Il fréquente couramment les festivals et concerts qui se trouvent sur son chemin.

### CE QU'IL EMPORTE

Avec des haut-parleurs portables Bluetooth dans son sac, il met l'ambiance partout où il se déplace.

Proposé par le fabricant Marley, le Chant Bluetooth Portable Audio System projette un son impressionnant – surtout si l'on considère sa petite taille. Utilisant la technologie Bluetooth, ce haut-parleur peut diffuser de la musique stockée sur un smartphone ou une tablette. Très léger (410 g), il est fait à base de chanvre récupéré, de plastique recyclé et de bambou.

**CHANT PORTABLE AUDIO SYSTEM – 99, 99\$**  
thehouseofmarley.ca





## LE DANDY

### QUI EST-IL ?

Ce personnage raffiné se déplace en première classe et recherche le confort ultime.

### CE QU'IL EMPORTE

On trouve à son cou des écouteurs haut de gamme offrant une expérience d'écoute supérieure.

Le casque Image One Bluetooth On-Ear Headphones fonctionne à l'aide d'une connexion sans fil qui permet l'écoute de votre musique sur votre téléphone intelligent. Ergonomiques, ces écouteurs conçus par Klipsch restent à la surface de vos oreilles, promettant ainsi un confort continu et une expérience sonore agréable pour la durée de votre voyage.

**IMAGE ONE BLUETOOTH ON-EAR HEADPHONES** – 249, 99 \$  
klipsch.com



## L'AVENTURIER

### QUI EST-IL ?

Ce voyageur est un adepte des situations excitantes et inhabituelles. Certaines d'entre elles risquent d'ailleurs de mettre son système immunitaire à rude épreuve.

### CE QU'IL EMPORTE

Il porte à sa ceinture, ou dans son sac, un purificateur d'eau portable.

Au Québec, nous avons la chance de disposer d'eau potable partout où nous nous déplaçons. Néanmoins, ce n'est pas toujours le cas une fois à l'étranger. Le purificateur d'eau Freedom, qui est commercialisé par SteriPEN, vous permet de boire des ruisseaux, rivières ou lacs tout en restant en bonne santé. Il fonctionne avec des rayons UV qui permettent de détruire environ 99,99% des micro-organismes nuisibles, y compris l'E. coli et le Cryptosporidium. Il est capable de purifier un demi-litre d'eau en une minute. Pratique, le Freedom est le plus petit purificateur d'eau au monde.

**FREEDOM WATER PURIFIER** – 119, 95 \$  
steripen.com





Dr Gaétan Brouillard, qui est aussi chargé d'enseignement clinique à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, joue un rôle clé au sein de la Clinique Médicale de Santé Globale Brouillard, un établissement qui est dirigé par son fils, Jean-Philippe Brouillard.



# IL FAUT AGIR AVANT QUE LE SYSTÈME DE SANTÉ QUÉBÉCOIS NE SOMBRE »

**FACE AUX DÉFAILLANCES DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE, LE DOCTEUR LAVALLAIS GAÉTAN BROUILLARD URGE LE MONDE DE LA SANTÉ DE CHANGER. POUR RÉPONDRE AUX DÉFIS SANITAIRES AUXQUELS LE SYSTÈME QUÉBÉCOIS EST ACTUELLEMENT CONFRONTÉ, LE SPÉCIALISTE Promeut une approche davantage préventive et empathique qui incorpore diverses pratiques et spécialités.**

AUTEUR : AUGUSTIN DELPORTE | PHOTOGRAPHE : RONALD BRISEBOIS

**Qu'est-ce qui vous a mis sur le chemin de la médecine intégrative ?**

*Je suis médecin généraliste depuis 1976. Durant les sept premières années de mon activité, je travaillais exclusivement aux urgences de l'hôpital de Maisonneuve-Rosemont. Progressivement, j'ai commencé à me tourner vers une médecine familiale, plus empathique. Celle-ci restait cependant généraliste, et, très vite, je me suis aperçu qu'il manquait des flèches à mon arc. Je me suis alors tourné vers l'acupuncture. J'ai ensuite fait de l'ostéopathie, de la naturopathie, de l'hypnothérapie, ...*

*Au fond, cela fait 30 ans que je pratique une médecine intégrative. Mais attention, j'ai toujours considéré que celle-ci ne devait pas s'arrêter à une simple association de spécialistes puisqu'elle doit pousser le médecin à développer une vision globale de l'individu.*

**Durant ces 37 ans d'activité, quelles sont les mutations qui ont affecté le monde médical ?**

*Aujourd'hui, on peut dire qu'environ 75 % des maladies que nous rencontrons sont chroniques – c'est le cas de l'obésité et du diabète, par exemple. Les docteurs n'ont pourtant pas été formés pour affronter ce type de pathologies. À la base, nous sommes plus habiles à faire de la médecine d'urgence et à traiter certaines pathologies en particulier. De nos jours, la chronicité étant centrale, il est crucial de revoir la façon de traiter les patients.*

**Pensez-vous que le Québec répond suffisamment bien à ces nouveaux défis ?**

*Le système de santé québécois est à mon avis malade. Chaque année, au Canada, près de 30 milliards de dollars sont dépensés dans les médicaments. La moitié de notre budget est ainsi allouée à la santé. Si nous ne réagissons pas, notre économie ne pourra bientôt plus faire face à ces coûts. Plus encore, le mal-être n'affecte pas seulement les personnes gravement malades, les problèmes latents et chroniques sont de plus en plus présents. Il me semble que la seule façon de soulager à la fois notre économie et notre population est de miser sur la prévention.*

**Quelles sont vos recommandations pour que le système québécois progresse sur la voie de la prévention ?**

*Il ne faut pas se contenter d'en parler, il faut agir. On estime, par exemple, que 90 % des maladies apparaissent sous l'effet du stress. Tout le monde est au courant, mais peu est fait à ce sujet. La réponse se trouve dans l'éducation dès le plus jeune âge – la gestion du stress devrait occuper une grande place à l'école. Il faudrait aussi mettre plus l'accent sur l'activité physique et la nutrition.*

**De quelle manière les praticiens peuvent-ils changer les choses ?**

*Il faut se focaliser davantage sur la relation entre le thérapeute et le patient. Le but est de faire de ceux-ci des partenaires pour que chacun s'investisse dans sa santé. Le docteur doit aussi intervenir encore plus au niveau de l'environnement dans lequel l'individu évolue – c'est-à-dire son mode de vie : sa nutrition, son activité physique, la manière avec laquelle il gère son stress, ... Au fond, pour être efficace, la médecine doit être à la fois préventive, personnalisée, prédictive et participative. Et par la prévention, je ne parle pas simplement d'effectuer des bilans sanguins comme ce que l'on fait actuellement. Il faut pouvoir prédire à l'avance ce qui va arriver.*



CHAMPS  
DE VIE





# ÉMOTIONS

SEXUALITÉ  
SE RÉAPPROPRIER SON CORPS GRÂCE  
À L'APPROCHE SEXOCORPORELLE

# SE RÉAPPROPRIER SON CORPS GRÂCE À L'APPROCHE SEXOCORPORELLE

TROP DE STRESS ET DE FATIGUE, ET PAS ASSEZ DE PLAISIR  
SONT DES FACTEURS SUSCEPTIBLES DE TROUBLER LE DÉSIR SEXUEL.  
EN SE SOUCIANT DES EFFETS DU CORPS SUR LES ÉMOTIONS,  
L'APPROCHE SEXOCORPORELLE PERMET D'AMÉLIORER VOTRE VIE INTIME.

AUTEURE: ÉLODIE NOULIN-MÉRAT  
PHOTOGRAPHE: AMÉLIE CHIASSON

Initiée par le sexologue et psychologue québécois renommé Jean-Yves Desjardins, l'approche sexocorporelle se veut une prise de conscience corporelle. Il s'agit d'une forme de thérapie qui traite des problèmes typiquement sexologiques comme l'incapacité à atteindre l'orgasme chez la femme, la dysfonction érectile ou l'éjaculation précoce.

Idéalement, pour saisir cette démarche, il faut mettre sur un même plan le corps et l'esprit ou, en d'autres termes, les éléments sensoriels et émotionnels. Le sexologue clinicien et psychothérapeute François Renaud insiste sur ce principe qu'il appelle le concept corps-cerveau: « Lorsque l'on agit sur le corps, cela a aussi un effet sur le cerveau et vice-versa. » Certes, ces deux éléments jouent tous deux un rôle important dans la sexualité d'une personne, mais cette approche s'intéresse d'abord à l'aspect corporel pour ensuite se tourner vers le psychisme de l'individu.

Il faut donc observer le langage du corps et la gestuelle de la personne. Le sexologue, ou autre spécialiste, va ensuite les déchiffrer afin d'en noter la communication verbale et non verbale. Il interprète alors les émotions sous-jacentes et fait part de ses observations à son client. « Il faut adapter le traitement selon la dynamique

du couple ou de l'individu, dit le spécialiste. Par de simples changements de posture ou de démarche, il est possible de modifier l'état émotif de la personne. »

## DES SOLUTIONS PRATIQUES

L'approche sexocorporelle va notamment apprendre à celui qui souffre d'éjaculation précoce à apprécier la lenteur et, donc, à faire les choses plus posément. « Ces personnes sont souvent trop stressées, affirme François Renaud. Elles vont également manger très rapidement et respirer d'une façon plus thoracique. »

Une femme avec quelques difficultés à atteindre l'orgasme doit, quant à elle, amplifier son tonus musculaire et user de ses muscles pelviens. « En variant la tonicité des muscles pelviens, on peut accroître ou réduire l'excitation, affirme l'expert. Des exercices de contraction musculaires peuvent de ce fait aider à atteindre l'orgasme. »

Cette approche fournit donc des outils efficaces et concrets, à commencer par des gestes simples à adopter au quotidien. S'obliger à sourire peut, par exemple, diminuer votre niveau d'anxiété et vous rendre plus heureux. Voilà une première étape pertinente pour se réapproprier son corps.



# NOTRE FUTUR DÉPEND DE CE QUE NOUS MANGEONS!

**N**os ancêtres avaient-ils une alimentation végétarienne crue?

Il est difficile de connaître leur menu avec précision, mais des études réalisées auprès des grands singes actuels indiquent que les végétaux constituent 98% de leur alimentation, avec une préférence pour les fruits et les jeunes pousses provenant de leur environnement immédiat. Dans nos sociétés modernes, nous ne prenons plus le temps de cuisiner, ni de vérifier si nos aliments sont transformés ou modifiés génétiquement. Les allergies alimentaires et les maladies dégénératives sont en hausse. Faut-il blâmer les polluants environnementaux? Ou encore les additifs, pesticides et herbicides? Quel est le régime alimentaire qui promet une santé optimale?

Manger ou boire des légumes et fruits biologiques est un atout, car ils regorgent de vitamines et de minéraux tout en étant

cultivés sans produits chimiques nocifs pour la santé. Les végétaux présentent des niveaux exceptionnels de composés phytochimiques, notamment certains polyphénols appelés flavonoïdes, qui possèdent une très grande activité antioxydante. De plus, ceux-ci sont sans conteste les aliments qui possèdent le plus fort potentiel de prévention des allergies.

Les jus de légumes verts et autres faits avec un extracteur donnent du tonus. Par contre, pour la plupart des gens, le temps de préparation et de nettoyage qu'ils impliquent sont décourageants.

Pourquoi manger et boire des légumes crus? La cuisson détruit, hélas, en grande partie les enzymes, vitamines, minéraux, etc. alors que les aliments crus, de même que les processus de germination ou de fermentation décuplent leur pouvoir enzymatique, facilitant ainsi la

digestion, qui dépend largement des enzymes végétales, et donc l'absorption des nutriments par l'organisme.

On pense souvent à tort que, pour avoir notre dose de protéines et d'acides aminés, il faut manger de la viande ou du poisson. Or, il se trouve qu'encore une fois les pousses crues, légumes feuillus, légumineuses germées et riz brun germé sont des aliments hors pair, car leur consommation régulière assure un apport de tous les acides aminés complexes essentiels.

Il existe 22 types d'acides aminés pouvant être combinés pour former des protéines dont notre corps a besoin. Les protéines sont nécessaires à une croissance normale de même qu'à la construction et à la réparation des tissus. On les considère comme les éléments constitutifs des os, des muscles, du cartilage, de la peau, des cheveux, des ongles et du collagène.

## UNE SOLUTION TOUT EN UN

La compagnie Garden of Life offre un remplacement de repas complet, cru et certifié biologique. Tous les produits de la gamme *Raw Meal* se composent de jus verts, de protéines végétales à haute valeur biologique, de 19 vitamines et minéraux, ainsi que de probiotiques.

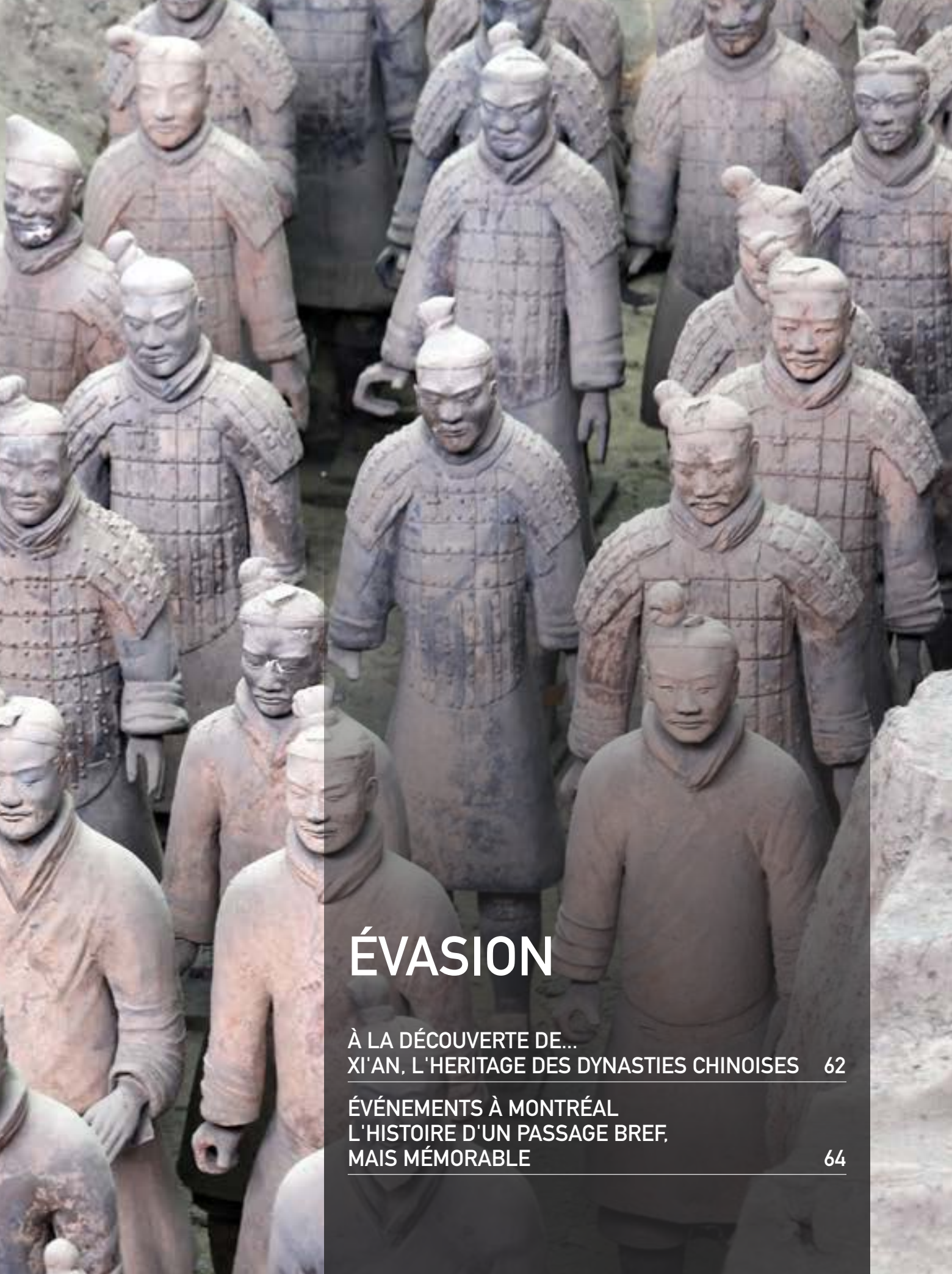
Treize ingrédients sont des germinations facilitant la digestion. Grâce à des procédés brevetés, les vitamines et minéraux sont hautement biodisponibles. *Raw Meal* est disponible en trois saveurs: nature, vanille et «baisers de chocolat». Ces produits se présentent sous forme de poudre, à laquelle il suffit d'ajouter de l'eau. Comme son nom l'indique, ils peuvent être utilisés comme remplacement de repas, avec moins de 300 calories par portion et 26 à 28 grammes de protéines.

Les *Raw Meal* de Garden of Life constituent un outil santé pour les gens qui s'entraînent, qui veulent perdre du poids ou qui ont simplement un rythme de vie effréné.



CHAMPS  
DE VIE





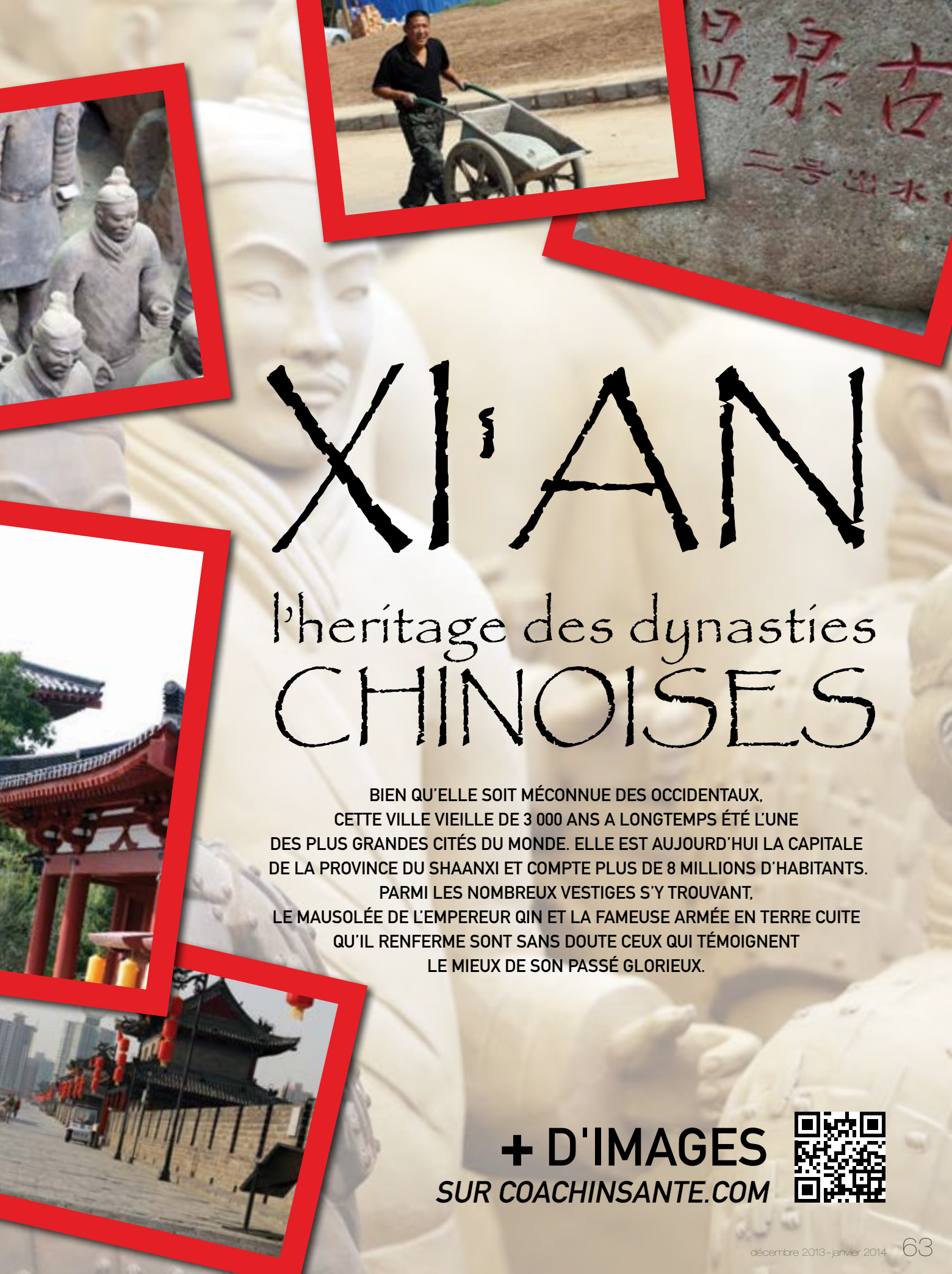
# ÉVASION

À LA DÉCOUVERTE DE...  
XI'AN, L'HERITAGE DES DYNASTIES CHINOISES 62

ÉVÉNEMENTS À MONTRÉAL  
L'HISTOIRE D'UN PASSAGE BREF,  
MAIS MÉMORABLE

64





# XI'AN

## l'héritage des dynasties CHINOISES

BIEN QU'ELLE SOIT MÉCONNUE DES OCCIDENTAUX,  
CETTE VILLE VIEILLE DE 3 000 ANS A LONGTEMPS ÉTÉ L'UNE  
DES PLUS GRANDES CITÉS DU MONDE. ELLE EST AUJOURD'HUI LA CAPITALE  
DE LA PROVINCE DU SHAANXI ET COMPTE PLUS DE 8 MILLIONS D'HABITANTS.  
PARMI LES NOMBREUX VESTIGES S'Y TROUVANT,  
LE MAUSOLÉE DE L'EMPEREUR QIN ET LA FAMEUSE ARMÉE EN TERRE CUITE  
QU'IL RENFERME SONT SANS DOUTE CEUX QUI TÉMOIGNENT  
LE MIEUX DE SON PASSÉ GLORIEUX.

**+ D'IMAGES**  
SUR [COACHINSANTE.COM](http://COACHINSANTE.COM)





LES

BEATLES

À MONTRÉAL

## l'histoire d'un passage bref, mais mémorable

AUTEUR: AUGUSTIN DELPORTE  
PHOTOGRAPHE: AMÉLIE CHIASSON



La Rolls-Royce Phantom V de John Lennon incarne la rencontre entre la Grande-Bretagne traditionnelle et celle secouée par divers courants culturels. Cette fusion a immédiatement caractérisé les Beatles.

Le groupe britannique ne sera venu qu'une seule fois, en 1964, lors d'un **Jusqu'au 30 mars 2014** périple de moins de 10 heures. Bien que courte, cette visite restera à jamais gravée dans les mémoires. C'est ce qui ressort de l'exposition *Les Beatles à Montréal*, un parcours historique qui, grâce à une multitude de témoignages, de pièces de collection, de photos et de vidéos, retrace en précision cette journée du 8 septembre 1964. Ce passage éclair a débuté à 14 h 20, à l'aéroport de Dorval, pour finir après le second concert du groupe, avant minuit. Ce jour-ci, plus de 19 500 spectateurs s'amassaient devant la scène du Forum de Montréal, encadrés par pas moins de 400 policiers et 200 ambulanciers. Le bilan aide à mesurer l'ampleur de l'événement : 100 adolescentes traitées avec des compresses froides, 12 cas d'hystérie, de coupures et d'ecchymoses et un policier soigné pour morsure au pouce y sont répertoriés. Au-delà de son côté anecdotique, cette visite reflète un phénomène culturel et sociétal de grande ampleur. *La Beatlemania* – rendue ici palpable à l'aide de nombreux objets et accessoires créés à l'effigie du groupe britannique – n'est pas tout, l'émergence du courant yéyé au Québec et les mutations qui ont affecté les sociétés occidentales durant les années 1960 se placent également au centre de cette exploration historique. Pouvant désormais paraître surprenante, voire absurde, cette effervescence découle des trente glorieuses, cette époque de bouleversements économiques et sociaux qui s'étire de 1950 à 1980. *Les Beatles à Montréal* plonge le visiteur dans ce temps révolu, dont l'héritage reste aujourd'hui bien présent.

Pointe-à-Callière

350, place Royale, Montréal, QC H2Y 3Y5 - Tél. : (514) 872-9150

Membres : gratuit - 0 à 5 ans : gratuit - 6 à 12 ans : 7\$ - 13 à 17 ans : 9,5\$

Étudiants : de 9,5 à 12\$ - 18 à 30 ans à : 12\$ - Adultes : 20\$ - 65 ans et plus : 16\$

[pacmusee.qc.ca](http://pacmusee.qc.ca)

+ D'IMAGES  
SUR COACHINSANTE.COM



# COACH SANTÉ



## ABONNEZ-VOUS

### JE VEUX M'ABONNER À COACH-IN SANTÉ (INCLUANT LA VERSION NUMÉRIQUE)

- 11 numéros (35,75\$ + taxes)\*
- 6 numéros (19,50\$ + taxes)\*
- 3 numéros (9,75\$ + taxes)\*

\* Plus frais de livraison.

POUR COMMANDER PLUSIEURS ABONNEMENTS, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU (514) 337-3000 - POSTE 211 OU SUR [WWW.COACHINSANTE.COM](http://WWW.COACHINSANTE.COM)

### INFORMATIONS DE L'ABONNÉ

- Personnel  Entreprise / Institution

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

Courriel : .....

### MODE DE PAIEMENT

- Chèque
- Carte de crédit

Nom sur la carte : .....

N° de carte : .....

Type de carte :  Visa  Mastercard  Amex

Date d'expiration : .....

Code de vérification N° : .....

Signature : .....

### VEUILLEZ NOUS RETOURNER VOS INFORMATIONS À :

COACH-IN SANTÉ

7695, avenue Papineau

Montréal, QC H2E 2H1

Tél. : (514) 337-3000

Téléc. : (514) 282-8011



## QUELQUES RESSOURCES POUR MIEUX PLANIFIER SES VOYAGES

### BIBLIOGRAPHIE

#### CHOISIR SON VOYAGE



Avoir une idée pour son voyage, c'est bien, mais avoir des informations claires et pratiques afin de concrétiser ce qui sort de son imagination, c'est encore mieux! Avec 110

pays, 6000 idées: Bien choisir son voyage, voilà que le magazine Geo propose un guide indispensable pour choisir ses destinations. Appuyé par des conseils d'experts, l'ouvrage est habilement divisé pour le globe-trotteur, incluant les périodes à privilégier pour partir, le prix des séjours, des informations sur le décalage horaire, ainsi que des suggestions pour des voyages de noces exotiques et réussis.

Ouvrage collectif  
GEO, 2013, 432 pages

#### ÉCONOMISER POUR LE LOGIS

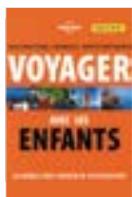


Avec les possibilités qu'offre Internet, il est désormais possible de voyager sans même dépenser un sou pour se loger. Nous ne parlons pas ici de dormir sous les ponts, mais bien de cette alternative

populaire qu'est l'échange de maisons. Évidemment, beaucoup de modalités sont à analyser avant de se lancer dans une expérience aussi singulière. *Échanger sa maison: Le nouvel esprit du voyage* se penche sur des questions de la sorte, telles que « comment choisir sa destination? » et « comment laisser en toute confiance les clés de son domicile à des inconnus? ».

Pascal Senk et Martin Rubio,  
Équateurs, 2010, 240 pages

#### VOYAGER AVEC SES ENFANTS



Se déplacer en compagnie de ses bambins n'est pas toujours de tout repos. Une virée de ce genre peut même tourner au cauchemar si la destination sélectionnée n'est pas adéquate. Les

centaines d'idées de voyage et de conseils contenus dans *Voyager avec ses enfants: La bible des parents voyageurs* visent justement à éviter de telles mésaventures. Pour partir sans tracas, cet ouvrage se focalise sur toutes les dimensions qui affectent un déplacement à l'étranger: l'hygiène, la santé, la nutrition et le confort. Il propose aussi de choisir sa destination suivant l'âge et les affinités de ses enfants.

Ouvrage collectif  
Lonely Planet, 2013, 224 pages

#### SORTIR DE L'ORDINAIRE



En manque d'inspiration pour la destination de votre prochain voyage? National Geographic a la solution pour vous: *500 voyages de rêve hors des sentiers battus*, un ouvrage inspirant qui

vous donnera des idées à couper le souffle. Des plus belles plages aux musées les plus étranges, celui-ci vous fait découvrir des pays en parcourant des attractions touristiques hors du commun. Ainsi, vous tomberez notamment sous le charme des méandres de la Crooked Road en Virginie, des Siciliens momifiés des catacombes de Savoca et du paradis des ornithologues niché à Manhattan.

Ouvrage collectif  
National Geographic, 2012, 320 pages

### RESSOURCES NUMÉRIQUES

#### voyage.gc.ca

Initié par le Gouvernement du Canada, ce site vous donne tous les conseils indispensables afin que votre voyage se déroule bien. Vous y trouverez ainsi des informations de dernière heure sur votre destination, des nouvelles quant aux temps d'attente à la frontière américaine et des indications par rapport aux contrôles de sûreté de l'aéroport. Vous pourrez également y lire des récits touchants, parfois chocs, de voyageurs canadiens pour vous inciter à la prudence.

#### routard.com

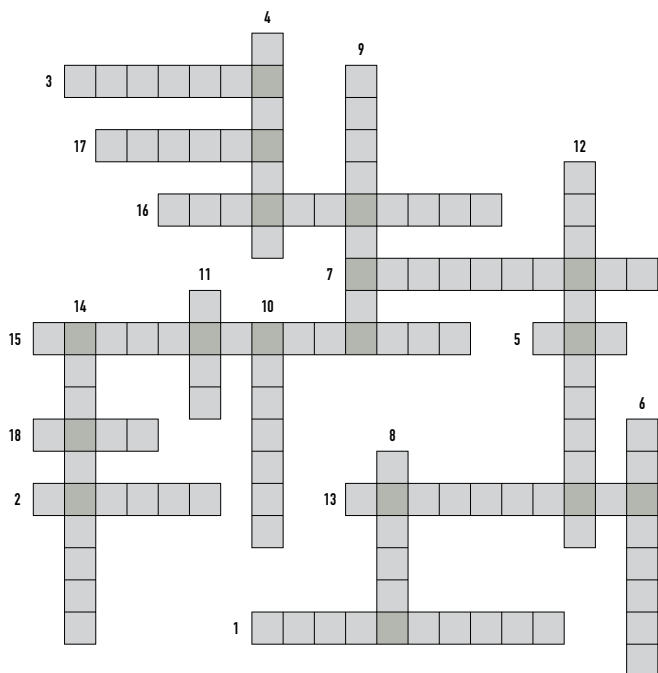
Très réputé, le Guide du routard a publié, au courant des années, un nombre impressionnant de tomes pratiques pour aider ses lecteurs à voyager à travers les continents. Son site Web est assez complet et vous permet, grâce à une interface concise, d'obtenir des conseils de premier ordre en fonction de la destination de votre choix. Un forum est également mis de l'avant pour échanger avec d'autres voyageurs et avoir des informations plus précises.



#### levoyageur.net

Malgré sa facture visuelle dépassée, levoyageur.net s'impose comme un incontournable afin de figner vos préparatifs de voyage. Parmi les nombreuses informations qu'il renferme, on y trouve une section dédiée aux transports particulièrement étoffée – des locations de voiture aux métros, en passant par les compagnies aériennes et maritimes, tout y est. Beaucoup de conseils santé y sont également exposés, notamment sur les vaccinations et les différentes situations épidémiologiques du monde.

# MOTS CROISÉS N° 8



RETROUVEZ LES SOLUTIONS DES MOTS CROISÉS  
SUR COACHINSANTE.COM

- Selon Dr Gaétan Brouillard, 75% des maladies traitées par les médecins le seraient.
- Cette forme de yoga se pratique dans un lieu où la température dépasse les 40° C.
- Xi'an est la capitale de cette province chinoise.
- Ce centre d'entraînement montréalais est inspiré du Crossfit.
- Selon Hugo Americi, cofondateur de Camellia Sinensis, cette boisson permet aussi bien de « redonner du tonus à ses convives » que de « mettre un terme aux festivités ».
- Les Beatles n'auront visité cette ville qu'une seule fois.
- Ce médecin prône la prévention pour soulager le système de santé québécois.
- Le pu er, une sorte de thé au goût minéral, y a été développé.
- En plus de faire preuve d'un goût prononcé et rafraîchissant, il est un puissant antioxydant.
- Ce pilote de ligne a cofondé le Centre de recherche et de formation DePlour, un organisme qui propose des séminaires pour aider les passagers à combattre leurs peurs.
- De la filtration du sang à la régulation du taux de sucre dans ce dernier, en passant par la synthèse protéique, cet organe joue un rôle essentiel au sein du corps.
- Cette sorte de thérapies fait appel aux différentes postures et techniques de respiration yoguistes.
- Elle est utilisée par les Autochtones pour purifier un lieu avant une cérémonie ou en vue d'une séance de soins, entre autres.
- Outre les bains moussants et les lotions, le magasin Bella Pella est réputé pour ce type de produits cosmétiques.
- Cette approche vise à observer le langage du corps et la gestuelle d'un individu ou d'un couple afin de traiter un problème sexuel.
- L'établissement La cerise sur le gâteau est spécialisé dans la confection de ces préparations culinaires à base de pâte.
- Ce gâteau est traditionnellement dégusté à Noël.
- Ce mot signifie *union* en sanskrit, une langue indo-européenne.

## TROP DE GÂTERIES PENDANT LES FÊTES?

Entre les buffets décadents des réceptions des Fêtes et les célébrations du Nouvel An, vous vous êtes probablement laissé aller à quelques excès. Malheureusement, votre corps ressent tôt ou tard les effets de toutes ces célébrations. Commencez la Nouvelle Année avec Flor•Essence® et vous retrouverez en un rien de temps une forme florantastique!

**Flor•Essence® est votre produit de purification tout-en-un.**



[www.florahealth.com](http://www.florahealth.com) | 1-888-436-6697



## Allez à la source et faites peau neuve

Rose Musquée  
Amants de la peau  
Argan et Tamanu



Coffret-cadeau d'huiles entièrement naturelles aux propriétés protectrices, thérapeutiques et régénératrices inégalées, naturellement riches en acides gras bénéfiques et à la puissante activité antioxydante. Il n'aura jamais été aussi facile de maintenir votre éclat naturel!



Pour en savoir plus sur toutes nos merveilleuses huiles naturelles pour la peau, visitez [NewRootsHerbal.com/huilesexotiques](http://NewRootsHerbal.com/huilesexotiques)



*Disponible  
sur votre tablette*



*Orienté sur la santé et le mieux-être, **Coach-In Santé** est une publication mensuelle multiplateforme, allant de l'application mobile sur tablettes tactiles et téléphones intelligents au site Internet [www.coachinsante.com](http://www.coachinsante.com).*



# EXPO manger santé et vivre vert

2014

Bio-K+  
présente

**MONTREAL** - Palais des congrès  
**21-22-23 MARS** 17<sup>e</sup> édition



**QUÉBEC** - Centre des congrès  
**29-30 MARS** 14<sup>e</sup> édition



+ de 250 EXPOSANTS

## DÉGUSTATIONS

Pour GOÛTER, DÉCOUVRIR et faire  
des ACHATS DE QUALITÉ !

## CONFÉRENCES et DÉMOS CULINAIRES

3 SCÈNES et des DOSSIERS TENDANCES.

### HORAIRE :

**VENDREDI** 9 h à 20 h

Montreal seulement

**SAMEDI** 10 h à 18 h

**DIMANCHE** 10 h à 17 h



*Notre porte-parole,  
Joël Legendre*

### TARIFS :

**ENTRÉE :** 13 \$

Aînés et étudiants : 11 \$

16 ans et moins : Gratuit

[expomangersante.com](http://expomangersante.com)






# CHAMPS DE VIE



CHAMPS DE VIE

---

**DÉTOX-VIE**  
Nettoie le sang et favorise le transit intestinal

---

500 ml



CHAMPS DE VIE

---

**CALCIUM-VIE**  
Protège les os et les artères

---

500 ml



CHAMPS DE VIE

---

**ENERGIE-VIE**  
Augmente l'énergie

---

500 ml




CHAMPS DE VIE

---

**HUMEUR-VIE**  
Améliore le sommeil et apaise le système nerveux

---

250 ml



CHAMPS DE VIE

---

**IMMUFER-VIE**  
Oxygène et renforce le corps

---

250 ml

ALIMENTEX INC.  
1188, 1 Avenue Québec,  
Qc, G1L 3K8 | Tél.: (418) 529-7988

LES PRODUITS DE SANTÉ L.D. INC.  
Les Galeries Chagnon, porte 18  
1200, boulevard Alphonse-Desjardins,  
Lévis, Qc, G6V 9N2 | Tél.: (418) 837-2340

BOUTIQUE VIVRE AU NATUREL  
85 Notre-Dame Nord, Ste-Marie, Beauce,  
Qc, G6E 3Z4 | Tél.: (418) 387-7170