

CONCOURS • PRODUITS DE BEAUTÉ ET FLEURS À GAGNER



CAHIER SPÉCIAL SANTÉ / BEAUTÉ

la **Revue**

PRINTEMPS 2012

À CONSERVER



boutique

le *Présent*

En vigueur jusqu'au
13 mai inclusivement

Jo-Anne Hébert, Propriétaire

Promotion Fête des Mères

Bracelet
Trollbeads
avec
fermoir de
votre choix **99\$**

À l'achat de deux billes,
obtenez une bille
GRATUITE de la
collection Fleur!



Trollbeads

155, Saint-André, Vieux-Terrebonne 450 492-6096

Créez votre confort
avec

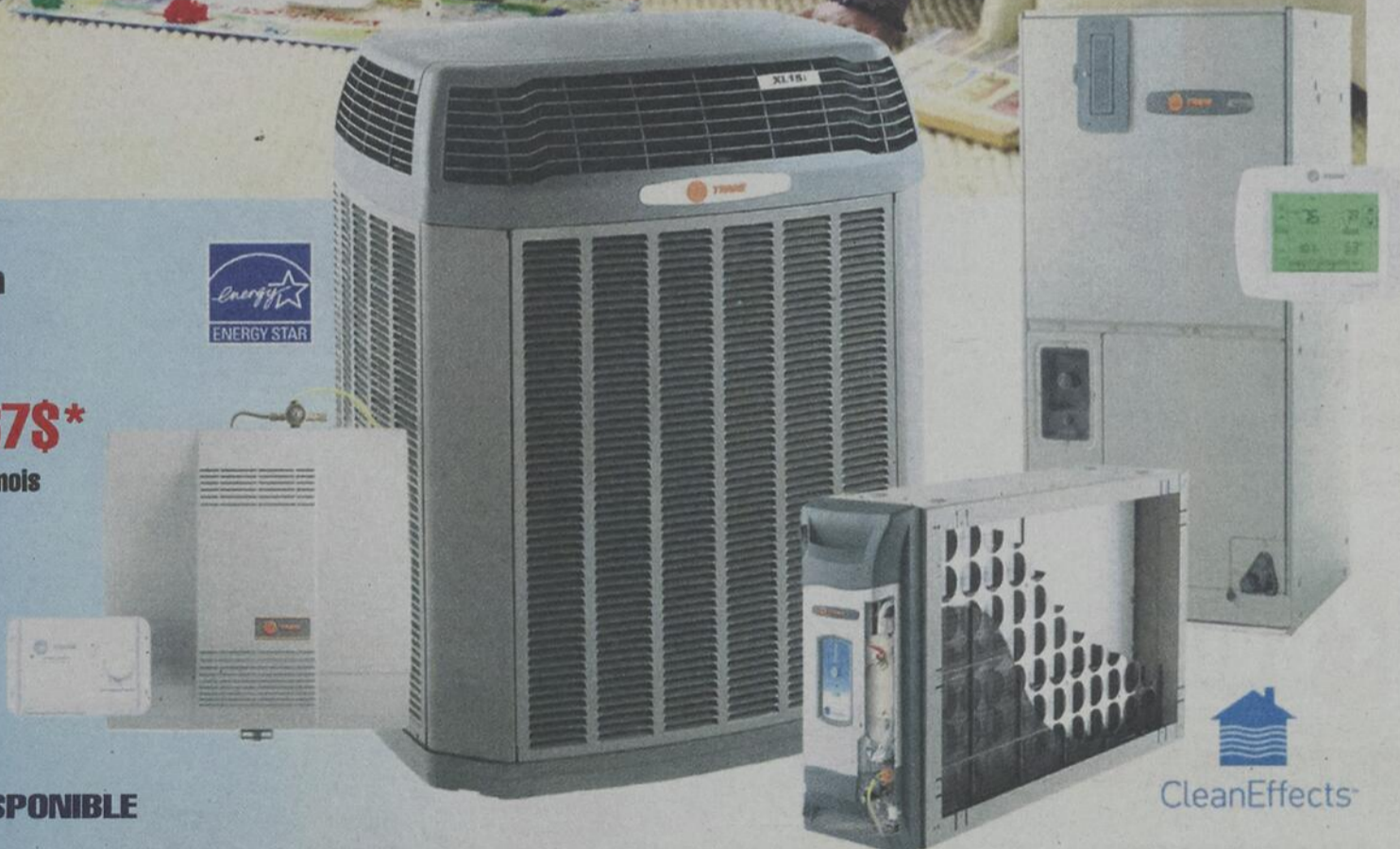


TRANE



**Climatiseur
disponible**

à partir de **75,67\$***
/mois



FINANCEMENT DISPONIBLE



CleanEffects

RBQ : 8215-9823-37



OUVERT AU PUBLIC

1044, rue Nationale, Terrebonne
T : 450 471-8383

WWW.CLIMCO.CA

DU LUNDI AU VENDREDI, DE 8 H À 16 H,
ET EN TOUT TEMPS SUR RENDEZ-VOUS



*Certaines conditions s'appliquent voir détails en magasin. Pour un temps limité.

SANTÉ BEAUTÉ

La belle et l'air bête

Bien des choses influencent l'humeur : les variations des saisons, les vêtements, les couleurs, la musique, même les aliments. Mais à l'inverse, saviez-vous que votre moral affecte directement votre beauté? Entretien sa bonne humeur serait, tenez-vous bien, le meilleur produit de beauté dont on puisse profiter!

redaction@larevue.qc.ca

MARIE-CLAUDE AINEY

Menacer une jeune personne d'une crise cardiaque afin qu'elle se calme manque souvent d'impact. Lui démontrer les effets dévastateurs du stress sur sa beauté pourrait-il s'avérer plus efficace?

Car s'il existe un lien direct entre nos états corporels et psychiques, il faut bien déduire logiquement que quelques semaines de pessimisme endurci agissent directement sur notre joli minois. De quoi faire réfléchir... et sourire!

Un esprit sain dans un corps sain

Nous l'oublions régulièrement : notre bien-être général implique une bonne santé autant physique que morale. Nous savons aussi que le stress, la dépression, l'anxiété, l'insomnie ou les troubles de l'humeur affectent directement nos systèmes cardiorespiratoire, immunitaire, digestif, sensoriel et musculaire.

En effet, il n'est pas rare de voir des personnes dans un état psychique plus difficile se débattre aussi avec des problèmes d'asthme, d'acidité gastrique ou d'intestins dérangés. Plusieurs contractent plus facilement des virus, se plaignent de douleurs musculaires ou encore, de sérieuses migraines.

De récentes études parlent de dermatites (psoriasis, eczéma ou feux sauvages) en réaction directe au surmenage et même d'une hausse de cas fatals de cancer de la peau sur des sujets victimes de trop de stress.

Miroir, miroir, dis-moi si ça va

Or, si le corps fonctionne mal lorsque l'esprit souffre, il lui est impossible, ainsi qu'à son visage, de resplendir de beauté.

Quand le moral est au plus bas, le corps s'occupe seulement de l'essentiel. Par exemple, il n'irrigue plus autant extrémités... comme la peau du visage. Au revoir, le teint rosé et bonjour, les cellules mortes!

Dans une situation plus stressante, l'oxygénation se réduit au minimum : le cuir chevelu manque d'air et les cheveux deviennent ternes et cassants. De plus, l'organisme sous pression produira un excès de sébum, rendant les cheveux gras et invitant les poussées d'acné à éclore autour du visage.

Allure générale

Une personne qui vit beaucoup de frustration et de colère finira par afficher des plis et ridules de sévérité, à force de froncer les sourcils ou de faire la moue. Les yeux d'une personne déprimée ou insomniaque deviennent rapidement cernés et sans éclat. Les problèmes psychologiques donnent une mine prématurément vieillie.

Aussi, le moral se relâche souvent au même rythme que notre bonne posture : les épaules s'affaissent, le dos se courbe et notre démarche en est affectée. Il ne faut pas non plus oublier l'impact de nos changements d'humeurs sur notre poids. Le stress et la fatigue provoquent des envies de sucres rapides, et l'humeur maussade nous fait négliger les kilos en trop qui s'accumulent. De quoi transformer une silhouette en peu de temps.

Bref, si les arguments «santé» ne vous touchent plus assez pour que vous vous occupiez de votre moral, peut-être que les conséquences «beauté» pourront vous convaincre de viser un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit? C'est là toute la beauté de la chose!



Souriez à la vie! Pratiquez des activités qui vous font du bien, côtoyez des gens qui vous font rire. Voyez le positif dans toute chose. Car votre moral a une influence directe sur votre santé physique et sur votre apparence.

Un heureux mariage

La santé, la beauté. Deux concepts intimement liés, comme le montre l'article ci-dessus. Deux concepts que le journal La Revue a mariés il y a déjà plusieurs années pour offrir à ses lectrices et lecteurs ce cahier spécial.

Cette année encore, l'équipe de rédaction s'est penchée sur divers sujets qui touchent le mental comme le physique, la beauté comme la santé. La musicothérapie, le ronflement, le maquillage qui dure, le rire thérapeutique, le blanchiment des dents sont autant de thèmes abordés.

Par ailleurs, comme avril est le Mois de la santé buccodentaire, La Revue a également inséré, au sein de ce cahier, trois pages spéciales sur la denturologie. Qu'est-ce qu'un denturologue? Comment peut-il vous aider côté santé, mais aussi côté apparence? Vous le découvrirez dans ces pages, qui contiennent en plus les publicités de plusieurs denturologistes de la région que vous pouvez consulter.

À tous et à toutes, bonne lecture et bon printemps en santé et en beauté!

Mélanie Savage
Journaliste

Rondeurs en valeur

Pour mettre leur corps en valeur, les femmes rondes devraient éviter :

- les vêtements qui moulent le ventre et les hanches;
- les jupes longues;
- les lignes horizontales et les trop gros motifs répétitifs;
- les vêtements à la coupe évasée;
- les encolures trop près du cou.

Elles devraient choisir :

- des haut avec taille empire;
- des pantalons à fines rayures verticales;
- des pantalons droits ou légèrement évasés;
- les vestons et vestes qui s'arrêtent à la mi-fesse;
- des chaussures à talon haut, idéalement à bout rond.

Ont collaboré

Directeur général : Gilles Bordonado

Ventes : Francine Genest, Diane Roch

Rédaction : Marie-Claude Ainey,

Sarah Paré-Wild, Mélanie Savage

Montage : Compomax

Ce cahier spécial «Santé, Beauté» est édité par La Revue et publié à Terrebonne le mercredi 25 avril 2012. Reproduction partielle ou complète interdite sans le consentement écrit de l'éditeur.

**Le sourire est le reflet de votre beauté.
Mettez-le en valeur grâce à des
prothèses naturelles et biofonctionnelles.**



Sébastien Martel,



vosre denturologiste
certifié maître BPS

885, St-Pierre, Terrebonne

471-DENT (3368)

Consultation gratuite

Nouveau local !

**PARADOXE
coiffure**

- ☛ Coiffure
- ☛ Massothérapie
- ☛ Kinésithérapie
- ☛ Réflexologie
- ☛ Pose d'ongles



• HOMME • FEMME • ENFANT
(sans r.v.)

450 474-3003

2685, rue Sainte-Marie
Mascouche

SANTÉ BEAUTÉ

La musique qui guérit l'âme

La musicothérapie fait du bien au cœur. C'est une forme de thérapie qui est encore trop méconnue et dont les bienfaits sont sujets au scepticisme. Pourtant, elle fait de petits miracles avec plusieurs types de patients. Nicole Demers Mondor, musicothérapeute depuis plus de quatre ans, a toujours aimé la musique. Infirmière de profession, elle s'était promis un jour de marier ses deux passions, prendre soin des gens par le biais de la musique.

redaction@larevue.qc.ca

SARAH PARÉ-WILD

Faut-il être musicien pour être musicothérapeute? Pas nécessairement, selon Mme Demers Mondor; il faut surtout une passion pour la musique et certaines habiletés dans ce domaine. La principale qualité d'un musicothérapeute est, d'après

la Mascouchoise, l'aptitude à être en relation d'aide: «Notre rôle est d'entrer en communication avec les gens, d'aller cerner quels sont leurs besoins, d'adapter nos interventions à chaque patient, selon

« Le but est vraiment de faire du bien aux gens, nous ne sommes pas dans un contexte de performance, nous sommes là pour les valoriser. »

ses forces et ses intérêts, en utilisant toutes les composantes de la musique. La musique devient littéralement notre moyen de communication, puisque certains patients ne parlent pas.»

Faire du bien

La musicothérapie va tenter de maintenir et d'améliorer les conditions physiques et

mentales d'une personne. Elle se pratique aussi bien individuellement qu'en groupe. La clientèle de Mme Demers Mondor se révèle très variée, allant des adolescents jusqu'aux personnes âgées. La

musicothérapie allège également les personnes aux prises avec un handicap physique: «Je travaille beaucoup le chant avec ce type de clients, qu'ils soient dans un fauteuil roulant, qu'ils soient aveugles ou atteints de la sclérose en plaques. C'est très thérapeutique pour eux. Le but est vraiment de faire du bien aux gens, nous ne sommes pas dans un contexte de performance, nous sommes là pour les valoriser.»

Les interactions qui se font à travers la musique donnent lieu à de belles rencontres. Elles aident également certaines personnes à sortir de l'isolement.

Certains sont plus craintifs à essayer la musicothérapie: «Parfois, quand ils entendent "thérapie" et "musique", ils croient qu'il faut être un musicien chevronné, alors que ce n'est pas du tout le cas. Je suis là pour les soutenir dans leurs découvertes et leurs apprentissages.» Les instruments utilisés lors des séances sont très variés: piano, tambours, percussions et plusieurs autres. Une lumière dans les yeux

Toujours en musicothérapie, la Mascouchoise dirige trois chorales, dont une de personnes atteintes d'Alzheimer: «Au début de ma carrière, les jeunes m'intéressaient plus, mais avec le temps, je



Nicole Demers Mondor est d'avis que la musique fait du bien aux gens de tous âges. (Photo: archives)



La musicothérapeute Nicole Demers Mondor, à gauche, en pleine action, attentive et passionnée.

me suis rendu compte que je suis beaucoup plus proche de la musique écoutée par les personnes âgées. À leur époque, la musique était rassembleuse. Leur faire chanter des airs de leur jeunesse, voir une lumière s'allumer dans leurs yeux, c'est vraiment merveilleux. Un monsieur m'a dit un jour, après la chorale: "Chanter, c'est prier dix fois, c'est donc plaisant!"

La musicothérapie stimule, ajuste les niveaux d'énergie, rassemble, détend et rend heureux. Il suffit de se laisser aller à essayer quelque chose de nouveau. Vous laisseriez-vous tenter?

Clinique de soins corporels

Nouveau
Lipomassage

LPG

Traitement anticellulite
Service personnalisé
Consultation gratuite

Reçus d'assurances disponibles



70\$
+ taxes
la séance

Les bénéfices de l'Endermologie

- Réduit significativement l'apparence de la cellulite
- Permet de lutter contre le vieillissement tissulaire
- Atténue les graisses localisées
- Remodèle la silhouette du corps

Julie Boulay esthéticienne / endermologue certifiée

Membre de l'Association des Naturothérapeutes du Québec

julieboulayendermologie.com

3390, de la Licorne, Terrebonne 450 477-0303

L'expérience fait LA différence!



J'ai éliminé
55,8lb
en **20**
semaines...

Venez lire le
témoignage complet
de Rebecca Fb
Martine La Licorne



MARTINE MONETTE
Une coach pour votre santé

Un coach, ça se choisit! Pourquoi Martine Monette?

Parce que j'ai à cœur votre réussite, je suis disponible 7/7 afin de répondre à vos questions, je suis dynamique, je vous offre un suivi personnalisé selon vos besoins, des rencontres hebdomadaires gratuites, je vous fournis des idées, des trucs, des recettes, je rachète vos livres éliminées et bien sûr, je vous motive de mon mieux tout au long de votre programme, même après! Ha oui! et aussi parce que je suis sympathique.

Inscrivez-vous au
www.onglerielalicorne.com
pour recevoir La Licorne vous informe
mensuellement!

Soirée d'information
tous les mercredis 18h30 **
Réservez votre places
dès aujourd'hui!



514-824-7633
1390, Cr. Lamelin, MASCOUCHE
www.onglerielalicorne.com
martine@onglerielalicorne.com
Martine La Licorne



La Licorne
Concept Minceur



SANTÉ BEAUTÉ

L'ART D'ÊTRE SOI

Trucs et astuces pour se sentir vitalisé, en beauté et bien avec soi!

Chacun veut bien paraître, faire bonne impression, et dans la course de notre quotidien, nous oublions souvent l'essentiel : être bien avec soi! Voici trois trucs pour atteindre un mieux-être intérieur.

Ajuster votre posture : Durant vos activités, vérifiez la position de votre colonne vertébrale. Maintenez le dos droit, sans raidement. Si vous travaillez plusieurs heures assis, prenez le temps de détendre le cou, les

épaules en roulant quelques fois les épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Tournez ensuite la tête de chaque côté tout en respirant. En faisant cela, vous libérez les tensions inutiles et gardez l'esprit alerte.

Respirer consciemment : Pour augmenter la conscience du souffle, pratiquez l'exercice suivant : observer d'abord le rythme naturel de la respiration, le moment d'inspiration, de pause et d'expiration... Puis, inspirer profondément en gonflant le bas du ventre et expirer tout l'air par la bouche

en rentrant le ventre (3 fois). Ensuite, prenez une respiration profonde en gonflant la cage thoracique en remplissant les poumons d'air à l'inspiration (3 fois). Reprenez ensuite une respiration normale en observant le moment d'inspiration de pause et d'expiration (5 minutes). Cette technique augmente votre énergie et votre concentration.

Relaxer-méditer : Dans le brouhaha de votre quotidien, prenez une pause Bouddha! Retirez-vous dans un espace qui vous est agréable et tranquille. Dans la conscience de votre souffle, lâchez prise sur les pensées qui montent en vous, laissez les préoccupations passées ou futures et accueillez le plus beau des présents, le moment présent!

En pratiquant une bonne posture, des étirements de yoga, la respiration consciente et la méditation, votre potentiel énergétique augmentera, vous vous sentirez mieux et la beauté innée de votre être resplendira!



Christina Sergi affirme que la pratique d'une bonne posture, d'étirements de yoga, de la respiration consciente et de la méditation ne peut que nous faire nous sentir mieux.

YOGA DU RIRE ET JOURNÉE MONDIALE DU RIRE 2012

Créateur de bien-être



Le Yoga du Rire marie respirations profondes, étirements et exercices amusants qui stimulent le rire, lequel possède de nombreux bienfaits pour la santé physique et psychologique.

Imaginé par un médecin généraliste de l'Inde, le Dr Madan Kataria, le Yoga du Rire a vu le jour en 1995. Avec l'aide de sa femme, Madhuri, une professeure de yoga, il a créé des techniques qui mélangent respirations profondes, étirements et exercices amusants qui stimulent le rire.

Ce concept est basé sur des études scientifiques qui démontrent que le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire simulé si celui-ci est fait avec énergie. La personne en retire les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques. Le rire apporte une sensation de bien-être en raison des endorphines qu'il libère, réduit le stress, entraîne un relâchement musculaire, diminue la pression sanguine, pour ne nommer que ces bienfaits.

Journée mondiale du rire

La Journée mondiale du rire est fêtée depuis 1998 chaque premier dimanche de mai dans plus de 70 pays. Elle a pour but de promouvoir la paix dans le monde et la santé par le rire.

À Terrebonne, afin de souligner la Journée mondiale du rire, le dimanche 6 mai à 11 h, Jocelyne Boily, animatrice agréée de l'École du Yoga du Rire et fondatrice de L'Atelier de Rire, vous invite

à une séance de Yoga du Rire en plein air. Vous y apprendrez et pratiquerez des exercices simples qui auront pour effet de mettre de la joie dans votre cœur. Venez en grand nombre et apportez votre plus beau sourire au parc Masson, angle Saint-Louis et boulevard des Braves, en face du Collège Saint-Sacrement, où vous pourrez stationner votre véhicule. Cette activité pour tous est gratuite et aura lieu beau temps, mauvais temps, sauf s'il y a un orage.

Les sessions régulières de L'Atelier de Rire se déroulent à l'intérieur du mois de septembre au début de mai de l'année suivante. L'inscription y est obligatoire. Informez-vous pour les tarifs au 450 471-3069.

Dès le retour de la belle saison, l'activité se transporte à l'extérieur, à l'Île-des-Moulins. Ainsi, pour une quatrième année, les Ateliers de Rire en Espadrilles! se tiendront tous les mardis à 19 h 30 à compter du 15 mai et se poursuivront jusqu'au 17 juillet inclusivement. Rendez-vous en face du potager à l'entrée, dès 19 h 15 pour l'inscription. C'est pour tous et c'est gratuit! Venez-y pour marcher, échanger, jouer et rire. L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps, sauf s'il y a un orage. Le rire, ça marche!

Christina Sergi, Ph.D.
Maître en yoga/méditation
www.christinasergi.com



RENAÎTRE À SOI par le yoga, la méditation et la spiritualité

- Yoga tous les niveaux, yoga doux, thérapeutique
- Yoga-méditation, yoga-chakras
- Ateliers de croissance spirituelle
- Formation en méditation et spiritualité

JOUR/SOIR



Christina Sergi
Maître en Yoga



Maintenant disponible
C.D. de relaxation et méditation guidée
"Ouverture du coeur"
www.christinasergi.com
info@christinasergi.com
450 471-0792

Massage traditionnel Chinois

Membre de A.C.T.M.D.



Reçu d'assurance / Certificat cadeau

Massage Tui-Na

En plus de l'apport d'une détente générale, ce massage vous régénère. Il renforce la vitalité et le bien-être. Il soulage la fatigue, augmente les mécanismes de défense, aide à prévenir la maladie.

«The origin-point therapy»

Traitement pour les maux de tête, cou, bras, épaules, dos, jambes, pieds, (migraine, tendinite, nerf sciatique...)

Massage des pieds

Très répandu en Chine, ce massage est précédé d'un bain de pieds. Il relâche les tensions, améliore la circulation et favorise un meilleur fonctionnement de l'organisme. Il permet de soulager de nombreux maux liés au stress et au surmenage.

Prenez rendez-vous

Li Liu

514 554-7177

785, Place des Roselins, Mascouche



Dr FRANÇOIS BOURDEAU

C'est plus de 32 ans d'expérience à votre service!

- Diplômé de l'Institut Canadien d'Implantologie (I.C.I.)
- Diplômé du Misch Institute
- Fellow de l'International Congress of Oral Implantologists

Consultation GRATUITE incluant radiographie

L'ensemble du traitement à UNE SEULE ADRESSE

Un suivi ATTENTIF du début à la fin



Centre d'implantologie dentaire des Moulins

2694, chemin Ste-Marie, bureau 101, Mascouche

450 474.0666

www.drfrancoisbourdeau.com

La référence en implantologie et esthétique dentaire

SALON
DES 50 ANS ET +
Les 28 et 29 avril
Aréna de Mascouche
Dr Bourdeau sera présent
pour répondre à
vos questions.
On vous attend
kiosque 26

SANTÉ BEAUTÉ

Les aliments-champions pour la vue

Un Canadien sur sept sera atteint d'une maladie oculaire importante au cours de son existence. Bien que certaines maladies

oculaires soient inévitables, d'autres, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), les cataractes, la sécheresse oculaire et les affections de la paupière, peuvent être prévenues, ralenties ou même éliminées en faisant des choix plus sains sur les plans de l'alimentation et du mode de vie.

«Il est surprenant de constater que 75 % des cas de perte de vision peuvent être prévenus ou traités», affirme Keith Gordon, Ph.D., vice-président Recherche à INCA. «Subir un examen de la vue à intervalles réguliers pour dépister dès ses débuts toute maladie oculaire, modifier quelque peu son style de vie pour favoriser une bonne santé visuelle et prendre certaines précautions pour éviter les blessures aux yeux, voilà des gestes très importants.»

Il a été démontré que consommer des aliments bons pour les yeux, seuls ou combinés à d'autres nutriments, favorise une bonne santé visuelle et nous protège contre les maladies oculaires évitables. Ces nutriments sont entre autres les suivants :

Omega-3 – Des études ont montré qu'un apport élevé en acides gras oméga-3 peut réduire le risque de DMLA, la principale cause de perte de vision au Canada. Ces acides se trouvent notamment dans les graines de lin, les noix de Grenoble, le soya et les poissons gras, comme le saumon ou le hareng.

Bêta-carotène – Le bêta-carotène, que l'on trouve couramment dans les carottes, est un nutriment que l'organisme convertit en vitamine A et qui peut offrir une protection contre la progression de la DMLA et les cataractes lorsqu'il est combiné avec d'autres antioxydants.

Lutéine et zéaxanthine – La consommation d'aliments riches en lutéine et en zéaxanthine peut aider à réduire le risque de DMLA et de cataractes en empêchant l'oxydation des tissus sains de l'œil. Les sources de lutéine et de zéaxanthine sont notamment les légumes-feuilles et les fruits et légumes aux couleurs vives, comme les courges, le maïs et les



Les légumes aux couleurs vives renferment plein de bienfaits!

poivrons orange.

Fibres – Les aliments riches en fibres ont également un faible indice glycémique (IG), qui est une mesure de la rapidité avec laquelle les glucides font augmenter le taux de glycémie. Les aliments présentant un IG élevé (comme le pain blanc et les pommes de terre) peuvent augmenter le risque de DMLA et de cataractes, tandis que les aliments présentant un IG faible (comme le son d'avoine, les lentilles, les haricots et l'orge) favorisent la santé visuelle.

Pour prendre le contrôle de votre santé visuelle, joignez-vous à INCA et participez au Mois de la santé visuelle. Visitez le site desyeuxpourlavie.ca sans tarder pour en savoir plus et pour apprendre à bien prendre soin de vos yeux. (EN)

BIENVENUE DANS NOS NOUVEAUX LOCAUX



Ouverture 26 avril 2012

NOS SERVICES

- Plombages
- Traitement canal
- Couronne, pont, facette
- Chirurgie buccale
- Parodontie
- Implants dentaires
- Blanchiment de dent
- Anesthésie sans douleur
- Dentisterie pédiatrique
- Hypnose
- Service d'urgence

Dr. Gérard Melki, B.Sc., D.D.S.
Denturologue Christian Chbat



AU BEAU SOURIRE
CLINIQUE DENTAIRE

450 477-3444

6000, boul. Laurier
Bureau 200, Terrebonne (secteur La Plaine)

Maintenant disponibles à l'Éco-Boutique Un Monde à Vie

Suppléments • Vitamines • Probiotiques • Herbes médicinales



Obtenez **2\$ de rabais** à l'achat d'un produit d'une de ces gammes sur mention de cette annonce.



Éco Boutique

1075, montée Masson, Mascouche • 450 474-5078 • www.mondeavie.ca

FORMATION GRATUITE
SUR LE COMPOSTAGE RÉSIDUEL
à l'achat d'un composteur
26 avril à 18h
7 mai à 18h
11 mai à 11h



SANTÉ BEAUTÉ



Un sourire « fait maison »

Un sourire immaculé en attire un autre et c'est pourquoi le blanchiment des dents grimpe en popularité. On retrouve même, sur les tablettes des supermarchés, des produits qui proposent de blanchir nos dents sans visiter le dentiste. Mais leur utilisation est-elle sécuritaire? Et qu'en est-il de leur efficacité?

Tout d'abord, sachez qu'une dent n'est jamais tout à fait blanche : sa teinte dépend des caractéristiques de chaque individu. Elles varient du gris au jaune aussi selon l'âge, la consommation de certains aliments ou médicaments. C'est pourquoi certaines réagissent fortement aux produits blanchissants, d'autres, presque pas.

Il est donc fortement recommandé de consulter un dentiste avant d'entreprendre un traitement, afin de déterminer la cause de la couleur indésirable de vos dents, ainsi que votre historique de soins personnels pouvant être en cause.

Procédé

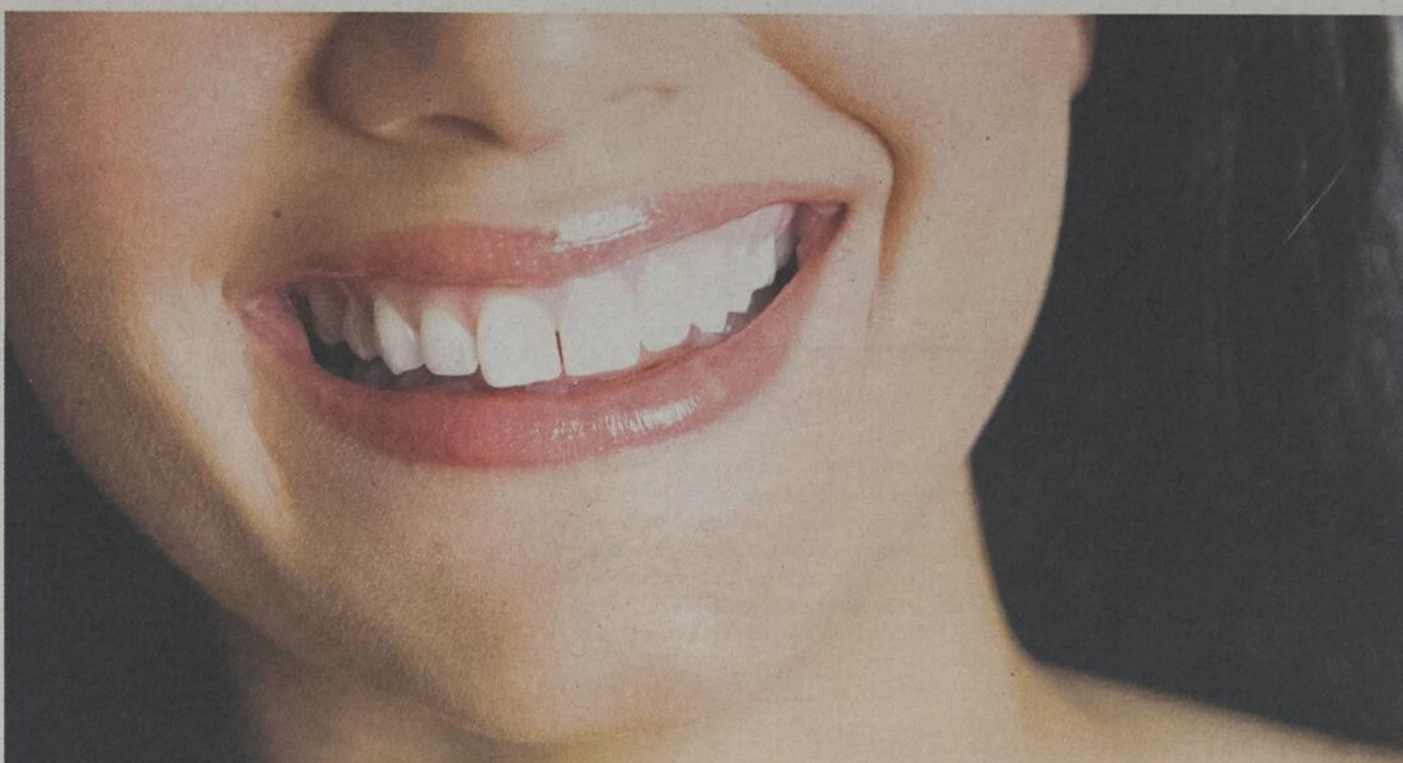
Les produits de blanchiment des dents à domicile ressemblent à ceux du dentiste, mais la concentration de l'ingrédient actif, des composés de peroxydes, est plus faible. La solution de blanchiment casse les pigments de la surface de la dent et de la couche juste en dessous, la dentine. Différents produits sont disponibles, comme les bandes adhésives ou la gouttière qu'on remplit de gel. Certains nécessitent une application d'environ 30 minutes, d'autres, d'une nuit complète. La durée et la fréquence varient d'une à deux fois par jour pendant cinq à dix jours.

Il faut se rappeler que les effets du blanchiment ne sont pas permanents et peuvent être à refaire à intervalles d'environ six mois.

Sans risque, avec conditions

À la lumière des données scientifiques recueillies, les trousseaux de blanchiment des dents en vente libre peuvent vraiment donner des résultats concluants et visibles. Elles s'avèrent sans danger, à condition d'être utilisées en suivant les instructions à la lettre.

Toutefois, elles sont contre-indiquées pour les femmes enceintes ou qui allaitent, les gens souffrant de gingivite, de parodontite ou de caries avancées ainsi



Les trousseaux de blanchiment des dents en vente libre peuvent entraîner de bons résultats, pourvu qu'on suive les instructions à la lettre.

que pour les personnes de moins de 16 ans. En effet, chez ces derniers, la chambre pulpaire est encore trop grosse et trop près de la dentine, ce qui pourrait causer des douleurs importantes.

Il est bon aussi de savoir que ces traitements ne blanchiront pas les obturations (plombages) ni les couronnes, d'où l'importance de demander conseil lors d'une visite chez son dentiste. Après avoir vérifié si un traitement de blanchiment serait indiqué dans votre cas, il pourra vous proposer les siens ou vous guider vers les moins onéreux vendus en magasin.

En terminant, voici un clin d'œil à ceux qui aimeraient rendre leur sourire éclatant sans utiliser un tel procédé. La manière dont nous percevons la couleur des dents dépend très sérieusement de la couleur de la peau ou du maquillage. Un teint hâlé ou le port d'un fond de teint plus foncé pourront alors offrir l'impression d'un sourire plus blanc!

(Texte: Marie-Claude Ainey)

Programme minceur

Soirée d'information et dégustation



TOUS LES LUNDIS 18 H 30

Salon Fema
Terrebonne
450 471-1950

TOUS LES LUNDIS 18 H 30

Salon Michel Ange
Saint-Lin-Laurentides
450 439-1771

Entrée gratuite

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
PAR TÉLÉPHONE



Reçus d'assurance disponibles pour ceux qui débutent

Studio Entraînement S&K Suppléments



PRODUITS NATURELS

- Perte de poids
- « Raspberry Ketones »
- Apnée du sommeil
- Cartilage de requin
- Protéines



- Entraînement personnalisé (privé)
- Perte de poids
- Prise de masse musculaire

Un entraînement adapté à vos besoins vous attend!

- Entraînement en plyométrie pour tous les sportifs
- Préparation physique

- Triathlon
- Hockey
- Football
- Test pompier
- Test policier

Salon 50 ans et +
28 et 29 avril
Aréna de Mascouche
Venez nous rencontrer!
On répond à vos questions

www.skssupplements.ca

192, montée Masson Mascouche 450 417-0801

S&K
SUPPLEMENTS

SANTÉ BEAUTÉ

À chaque iris sa palette

Il est facile de mettre ses yeux en valeur lorsqu'on connaît les bonnes couleurs de fard à paupières à appliquer. Pour les femmes aux yeux verts, des teintes chaudes comme les cuivrés, les tons de terre et les dorés conviennent parfaitement pour conférer un regard plus doux.

Toutefois, celles qui osent davantage et qui recherchent un effet plus frappant opteront pour des violets, voire fuchsia. Les dames à l'iris bleu porteront très bien les teintes orangées et les roses, mais aussi le

caramel, le beige et le brun aux reflets dorés. Elles ont également la chance de pouvoir se créer une allure à la fois mystérieuse et sophistiquée avec des fards aussi foncés que le gris charbon et le noir. Enfin, celles qui croient que leurs yeux bruns sont trop communs peuvent se réjouir : elles portent sans problème n'importe quelle couleur de fard à paupières! Elles peuvent jouer avec les bruns, les gris, principalement, pour faire ressortir leur couleur marron, si tel est le cas. Le maquillage de soirée se composera aussi de bleu nuit et de violet. Les yeux noisette s'accordent fort bien avec le bronze, le vert, le prune, le doré, le violet, la lavande, le rose. (MS)



Programme minceur

Soirée d'information et dégustation



TOUS LES LUNDIS 18 H 30
Salon Fema
Terrebonne
450 471-1950

Entrée gratuite

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
PAR TÉLÉPHONE

TOUS LES LUNDIS 18 H 30
Salon Michel Ange
Saint-Lin-Laurentides
450 439-1771



Reçus d'assurance disponibles pour ceux qui débutent

Le citron, un produit de beauté

Rafraîchissant, peu calorique et accompagnant à merveille de nombreux autres aliments, le citron ne possède pas que des qualités dans la cuisine. De fait, il renferme aussi des vertus pour les cheveux, les ongles, la peau...



activités@larevue.qc.ca

MÉLANIE SAVAGE

Le citron se révèle un produit de beauté bon marché, disponible à l'année et, bien sûr, entièrement naturel. En plus de ses capacités cicatrisantes, tonifiantes et antiseptiques, il redonne de l'éclat à la chevelure. Il suffit de rincer les cheveux avec un peu de jus de citron frais et d'eau après le shampoing. Attention toutefois : le citron renferme des propriétés décolorantes naturelles activées par le soleil. Évitez donc de vous exposer au soleil immédiatement après avoir versé du jus de citron sur vos cheveux.

Le jus de citron permet par ailleurs d'éclaircir les ongles. Pour ce faire, on fait tremper les ongles dans le jus de citron pendant environ 10 minutes, puis on les brosse à l'eau chaude et au vinaigre blanc avant de bien rincer. Il est également efficace contre les ongles cassants si on applique matin et soir, pendant au moins une semaine, du jus de citron.

Ce même pouvoir éclaircissant du citron peut aider à atténuer les taches brunes sur la peau. On imbibe alors un coton de jus de citron et on humecte la peau à traiter. Si la peau réagit toujours bien au bout de deux ou trois semaines, on peut augmenter la cadence à deux fois par jour.

À noter que ce précieux fruit jaune soleil, qui regorge de vitamine C, se révèle un efficace agent de lutte à la mauve



Le citron est aussi bon pour la santé que pour l'apparence physique! Un fruit hautement polyvalent.

haleine! Son pouvoir alcalinisant permet de modifier le pH de la bouche, tuant les bactéries responsables des odeurs. Quelques gouttes pour rincer comme il faut la bouche suffisent généralement. On peut également diluer du jus de citron dans un verre d'eau. On avale le tout, et le tour est joué!

Avec des cheveux brillants, des ongles bien clairs, un teint égal et une haleine fraîche, la première impression sera certainement bonne!

BIEN MAIGRIR – CONCEPT ALIMENTAIRE

Hommes et femmes

Belle & Mince

50%*
d'escompte

SUR PRÉSENTATION DE CETTE ANNONCE

NOUVELLE INSCRIPTION **15\$** rég.: 30 \$

RÉINSCRIPTION **12.50\$** rég.: 25 \$

* Jusqu'au 3 mai 2012 incl.

SUIVI chaque semaine : **9\$**

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



Manque de temps pour cuisiner ?
Petits plats en vente sur place
Traiteur :
Les délices de Bourriquet

NOUVELLE ADMINISTRATION

MASCOUCHE

Judi, 13h30 à 18h

225, chemin des Anglais,
(nord de 640)

La Légion Royale Canadienne

STE-ANNE-DES-PLAINES

Mardi, 13h30 à 18h30

- NOUVEL EMPLACEMENT -

158, rue des Cèdres

Club Optimiste

Francine FondRouge
514 463-1465

Francine Guy
514 668-2408

francinesbm@hotmail.com
www.belleetmince.qc.ca



J'ai mal...

J'ai besoin du bon professionnel !



Le physiothérapeute est le spécialiste des problèmes musculo-squelettiques. Il a les connaissances et les habiletés pour évaluer les atteintes reliées aux muscles, aux ligaments, aux tendons, aux articulations, et aux os.

Pour utiliser le titre de physiothérapeute, celui-ci doit obtenir un baccalauréat-maîtrise d'une faculté de médecine de l'une des universités qui dispensent ce programme.

Le physiothérapeute fait partie de l'Ordre de la physiothérapie du Québec. Ceci assure au patient une qualité de soins par des normes rigoureuses, des inspections professionnelles et une gestion des plaintes du public.

Le physiothérapeute est un professionnel de première ligne. Offrant un accès direct en clinique privée, il est facilement accessible. Faisant partie de l'équipe multidisciplinaire, il entretient de bonnes relations avec votre médecin de famille et il communiquera avec ce dernier si votre condition le requiert.

Donc si vous souffrez de problèmes musculo-squelettiques, consultez un professionnel...
Consultez un physiothérapeute!

Terrebonne

579, boul. des Seigneurs
450 492-4787

Mascouche

1025, montée Masson, bureau 300
450 966-6130

Sainte-Anne-des-Plaines

482, boul. Ste-Anne, bureau 104
450 478-3078

Physiothérapie
René Joyal & Associés

PRJ

PhysioPRJ.com

SANTÉ BEAUTÉ

Zzzzzzzzzzz...



Le fait de dormir sur le dos peut augmenter le ronflement, surtout si l'on fait de l'embonpoint.

Le ronflement n'affecte pas seulement le sommeil de la personne qui vit ce problème, mais aussi – et surtout! – celui de la compagne ou du compagnon qui dort à ses côtés.

Le ronflement est souvent causé par un relâchement de la langue, ainsi que des tissus du fond du palais et de la gorge. L'air qui circule dans ce passage comprimé crée alors une vibration des tissus qui se traduit en ronflements.

Il existe différents trucs pour réduire les ronflements. Par exemple, choisir un oreiller plus ferme et élever la tête pour diminuer le relâchement; éviter l'alcool et les tranquillisants; dormir le plus possible sur le côté, puisque la majorité des ronflements se produisent quand on dort sur le dos; éviter les repas lourds juste avant le coucher; conserver un poids santé, car l'embonpoint est la cause la plus fréquente des problèmes de ronflement. Si les ronflements sont causés par une con-

gestion nasale, vous pouvez essayer les bandelettes nasales offertes en vente libre dans les pharmacies.

Il est par ailleurs important d'adopter une bonne hygiène de sommeil: se coucher et se lever à la même heure tous les jours; éviter les stimulants (café, alcool, drogue, tabac, etc.); faire de l'exercice physique régulièrement, mais jamais en fin de soirée; garder sa chambre rangée et calme; pratiquer une activité relaxante (lecture, yoga, etc.) environ une heure avant le coucher; se lever si on est incapable de dormir et retourner au lit seulement quand on se sent prêt à se rendormir.

Et si vous soupçonnez un problème d'apnée du sommeil, si vous vous sentez toujours fatigué, que vous avez des maux de tête matinaux ou que votre conjoint vous informe que votre ronflement est souvent entrecoupé de silences (arrêt de la respiration), il est important de consulter votre médecin. (Texte: Mélanie Savage)

Medico Esthétique JUVENAT Spécial Lipomassage



12 traitements de lipomassage
+ 1 traitement gratuit pour **850\$*** + tx
= 65 \$ LE TRAITEMENT

- Épilation IPL
- Photo-rajeunissement
- Microdermabrasion
- Peelling
- Électrolyse
- Facial
- Épilation à la cire
- Injection de botox et de juvederm

*Pour un temps limité.

450 824-3334
1725, chemin Gascon, Terrebonne
www.soinsjuvenat.com



HT
LÀ OÙ LA TECHNOLOGIE EST SYNONYME DE
CONFORT

Services offerts :

Dentisterie esthétique et familiale
Dentisterie au laser
Radiographie numérique (70% moins de radiation)
Sédation consciente (nez de clown)
Blanchiment en 1h ou à la maison
Orthodontie

Implantologie
Prothèse fixe ou amovibles
Chirurgie
Endodontie (traitement de canal)
Traitement des gencives
CEREC 3D

Dr Jean-Pierre Khalil d.m.d
Dr- Elie El Jebaily d.m.m
Dentistes généralistes

450 581-9111
www.dentek.ca

Transmission aux assurances par voie électronique
Service d'urgence • Ouvert le jour, soir et fin de semaine

950, montée des Pionniers, bureau 360, Lachenaie
(situé en face du centre hospitalier Pierre-Legardeur)

Centre de haute technologie dentaire Lachenaie

Carolyn Design UNIFORMES UNIFORMS

Nous créons et concevons pour vous un uniforme à l'image de votre entreprise.

- ▶ Vaste choix en inventaire
- ▶ Tissus de qualité supérieure et faciles d'entretien
- ▶ Grand choix de couleurs disponibles

Pour les :

- ▶ cliniques dentaires
- ▶ infirmières
- ▶ pharmacies
- ▶ opticiens
- ▶ salons de coiffure
- ▶ salons d'esthétique
- ▶ banques
- ▶ etc.

VENTE EN LIGNE AU
www.carolyndesign.com

825, Bombardier, # 19
Mascouche, Qc J7K 3G7
Tél. : 450 474-4040 • Fax : 450 474-4055
info@carolyndesign.com • carolyndesign.com



Linda Kovacs d.d.
denturologiste



Fabrication
de prothèses dentaires

- Complètes
 - Partielles
 - Sur implants
 - Regarnissage
 - Rebasage
 - Nettoyage
-
- Base molle
 - Blanchiment de dents
 - Palais transparent

• Jour/Soir
• Domicile
(pour personnes
à mobilité restreinte)

Toutes assurances acceptées
Anciens combattants

1093, rue St-Louis, Terrebonne
Tél.: 450 471-2974

AVRIL: MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

SPÉCIAL
DENTUROLOGISTES

Retrouvez votre sourire



Le denturologiste conçoit, fabrique, pose et ajuste les prothèses dentaires.

Qu'est-ce qu'une prothèse dentaire? Il s'agit d'un dispositif amovible ou fixe qui sert à remplacer une ou plusieurs dents manquantes. Il en existe plusieurs types sur le marché, notamment la couronne, le pont, le dentier et l'implant.

La couronne

La couronne artificielle est une prothèse dite fixe qui remplace la couronne naturelle de la dent. Comme un chapeau, elle est placée par-dessus une seule dent fragilisée, que celle-ci ait été abîmée par un accident ou qu'elle ait subi un traitement de canal. Votre denturologiste en ajustera d'ailleurs la couleur pour qu'elle s'accorde à celle de vos autres dents. À noter que certaines couronnes, notamment lors d'un traitement de ca-



activites@larevue.qc.ca

MÉLANIE
SAVAGE

Suite à la page suivante

- Prothèses complètes et partielles
- Partiels en titanium
- Prothèses sur implants
- Protecteurs buccaux
- Rebassages
- Regarnissages
- Réparations et ajustements de tous genres

Cliniques de

Denturologie

Lapierre

À votre service
depuis 1984

POURQUOI FAUT-IL RENOUELER VOTRE PROTHÈSE DENTAIRE ?

Toutes les prothèses dentaires ont une durée utile limitée - elles doivent être modifiées tous les cinq ans environ.

Il faut savoir que la gencive se résorbe avec les années et n'offre plus la surface d'appui dont la prothèse a besoin.

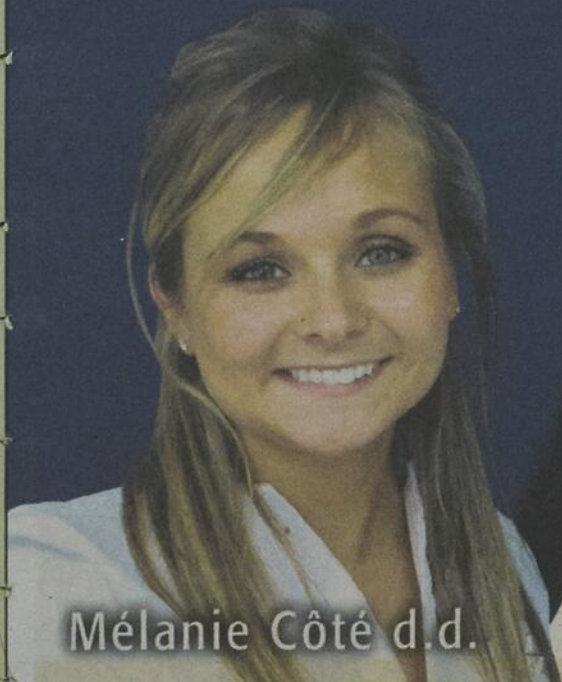
La prothèse tient alors moins bien. De plus, avec le temps, votre prothèse peut vous causer des irritations qui peuvent occasionner des problèmes. Pour de nombreux patients, la lèvre supérieure s'affaisse sans qu'ils puissent s'en apercevoir.

Votre denturologiste peut vous aider. VOYEZ-LE CHAQUE ANNÉE, VOUS VOUS EN PORTEREZ MIEUX.

GRATUIT
Ouverture de
votre dossier
Comprend:
examen, évaluation
et estimation



Bruno Lapierre d.d.



Mélanie Côté d.d.



4530, rue d'Angora,
Terrebonne, 450 471-7658

www.denturolapierre.com

Financement
disponible



AVRIL: MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

**SPÉCIAL
DENTUROLOGISTES**

Suite de la page précédente

nal, sont couplées à un pivot vissé dans la racine de la dent.

Le pont fixe

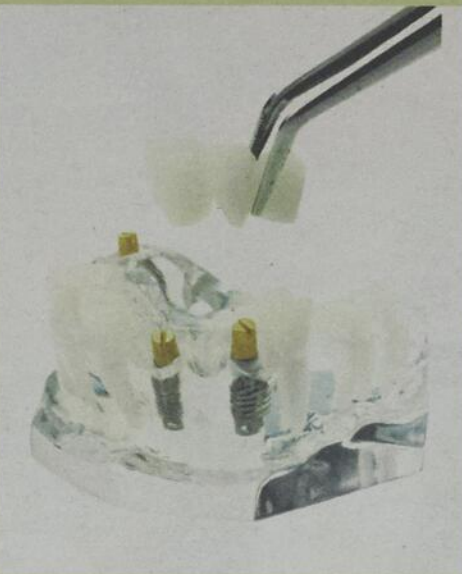
Le pont fixe sert à remplacer une ou plusieurs dents manquantes. Il s'agit d'une série de couronnes, incluant la ou les dents artificielles, qui tiennent en un seul morceau. Cette prothèse mime très bien les dents naturelles. Dans le cas où plusieurs dents sont à remplacer, on pose le pont sur toutes ces dents. Si une seule dent doit être remplacée, le denturologiste taillera les dents saines voisines, qui serviront alors de piliers au pont. À noter que ce dernier peut également être posé sur implants.

Le dentier

Le dentier est une prothèse amovible, donc qu'on peut – et qu'on doit! – retirer pour nettoyer et pour accorder un peu de repos aux gencives. Elle remplace plusieurs dents (partiel) ou toutes les dents (dentier complet). Elle peut s'appuyer sur le palais grâce à un faux palais, ainsi que sur les dents restantes avec des crochets. Un temps d'adaptation est nécessaire au patient au début du port de la prothèse. Certains denturologistes proposent des prothèses à base molle, qui se révèlent plus confortables pour les patients aux gencives sensibles.

L'implant dentaire

L'implant consiste en une tige en titane qui est vissée dans l'os de la mâchoire quand une dent a été extraite. Le denturologiste fixera ensuite une couronne,



Les implants offrent de nombreux avantages, dont une stabilité accrue de la prothèse.

un pont ou même un dentier sur l'implant. Il faudra toutefois quelques mois d'attente entre ces deux étapes, afin que l'os intègre bien l'implant. Les prothèses sur implant ont l'avantage d'être très stables. De plus, l'implant est extrêmement durable. Il a en outre le grand avantage d'entraîner la régénération de l'os de la mâchoire comme

le fait la racine naturelle de la dent.

Consultez votre denturologiste

Les prothèses dentaires ont beaucoup évolué. Les matériaux sont plus légers, plus confortables, plus durables. Laissez votre denturologiste vous guider dans le choix d'une prothèse qui convient à votre situation et à votre budget.

DENTUROLOGISTE JACQUES CHABOT D.D.

**30
ans**

À votre service depuis déjà

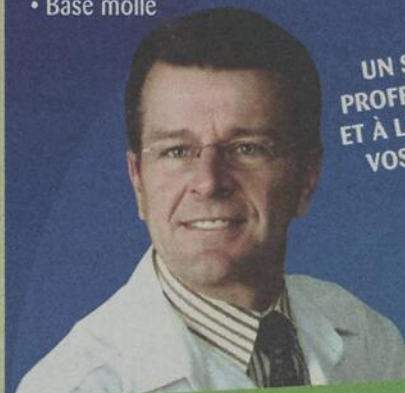
- Fabrication de prothèses dentaires sur implants
- Nouvelles prothèses de qualité supérieure
- Fabrication de prothèses complètes et partielles
- Réparation de prothèses en 1 heure
- Ajustement de prothèses dentaires trop grandes
- Examen de vos gencives et de vos prothèses
- Nettoyage et conseils d'entretien
- Base molle



UN SERVICE
PROFESSIONNEL
ET À L'ÉCOUTE DE
VOS BESOINS



Assurances
acceptées



Estimation gratuite
450 474-4770

Édifice Doyle
784, montée Masson





Thierry Martigny, D.D.
DENTUROLOGISTE

Conception de prothèses dentaires

- Prothèses sur implants
- Service complet de denturologie
- Service à domicile pour personnes à mobilité restreinte

524, avenue Crépeau, Mascouche

URGENCE

VOTRE SOURIRE
(le reflet de votre personnalité)

450 966-9713

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE Denis Brisson



SERVICE PERSONNALISÉ À LA FINE POINTE DE LA TECHNOLOGIE

PROTHÈSES BIOFUNCTIONNELLES BPS

- Aide à minimiser les signes de vieillissement prématuré du visage
- Réduis la formation de plaies causées par des prothèses mal ajustés.

Donne le sourire le plus naturel qui soit

**La vie est trop belle
pour ne pas y sourire**



PROTHÈSES SUR IMPLANTS

L'époque des prothèses dentaires instables en bouche est révolue. Presque aussi efficace que vos dents naturelles, la prothèse sur implants procure confort, stabilité... et santé.

- Augmente la force de mastication jusqu'à 300% en comparaison aux prothèses conventionnelles.
- Procure une stabilité indispensable pour obtenir une meilleure mastication.
- Freine la résorption osseuse de vos mâchoires.
- Retarde le vieillissement prématuré du visage.

**Souriez au changement
avec vos implants**

450 325-1421
396, montée Masson Mascouche

Lundi au jeudi 8h30 à 19h
Vendredi 8h30 à 17h

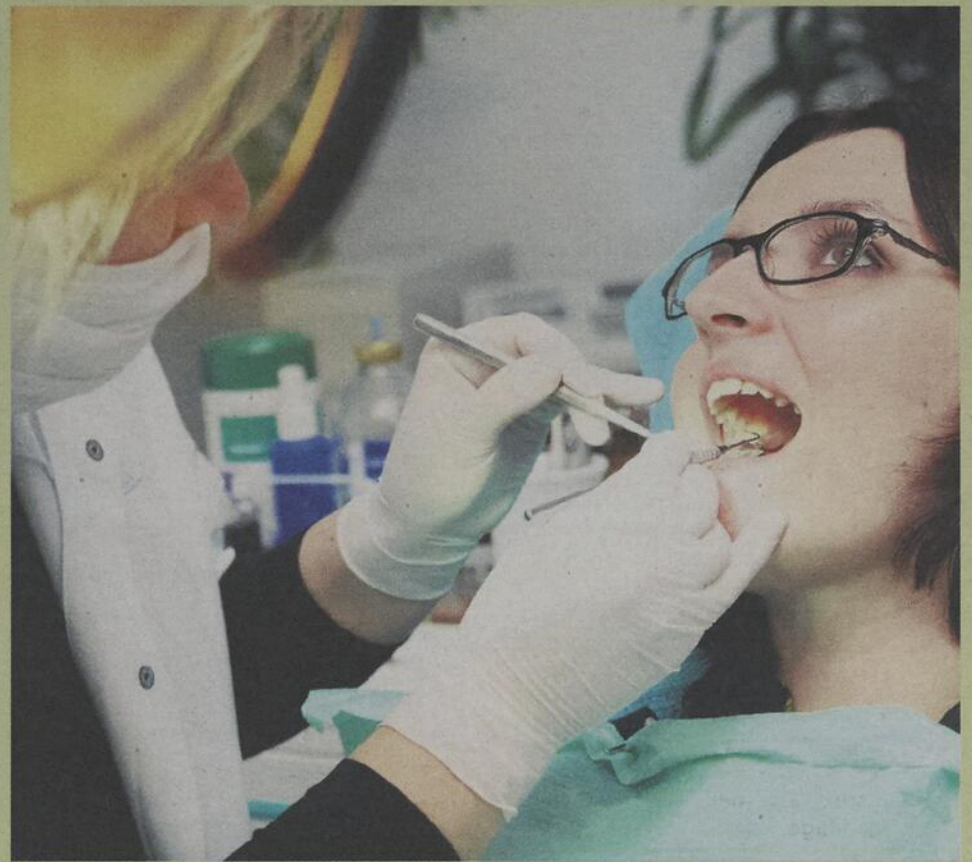
www.denturologiebrisson.com

AVRIL: MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

SPÉCIAL
DENTUROLOGISTES

Sur mesure pour votre protection Que fait votre denturologiste?

Chaque année, près de 500 000 personnes au Québec seulement sont grièvement blessées pendant la pratique d'un sport. Tout sportif, qu'il soit débutant ou expert, devrait porter un protecteur buccal fait sur mesure afin de limiter les risques de blessures. Les denturologistes du Québec rappellent que le protecteur buccal fait sur mesure par un professionnel atténue le déplacement de la mâchoire vers le haut et l'arrière, et réduit la force d'impact à l'origine d'une commotion cérébrale, de blessures au cou ou même d'une fracture de la mâchoire. Le protecteur buccal est particulièrement recommandé pour les sports de contacts et ceux où les risques de chute sont importants : hockey, soccer, football, rugby, sports de combat, basketball, hand-ball, vélo de montagne, sports de glisse, etc. N'hésitez pas à demander conseil à votre denturologiste, c'est lui, l'expert des protecteurs buccaux faits sur mesure.



Cinq ans maximum!

Pouvant convenir à tout le monde, la prothèse amovible – le partiel ou le dentier – a l'avantage de ne pas exiger de chirurgie et d'être facile à entretenir. Mais attention! Une prothèse amovible n'est pas éternelle, loin de là!

Il faut faire examiner sa prothèse par un denturologiste au maximum cinq ans après son acquisition. En effet, au fil du temps, comme le visage, la bouche et les mâchoires


se transforment, le partiel et le dentier complet, qui sont faits de matière rigide, perdent souvent de leur confort et de leur efficacité. Une gencive douloureuse ou irritée, une mastication plus ardue, une digestion plus difficile, des douleurs à la tête, aux oreilles ou au cou, un visage qui vieillit prématurément ne sont que quelques-uns des signes possibles d'une prothèse qui doit être changée! (MS)

Pour des prothèses de grande qualité, stables et efficaces.



885, St-Pierre, Vieux-Terrebonne

Sébastien Martel
Denturologiste
471-DENT (3368)

Certifié Maître BPS 
Avec vous depuis 1998

959, montée Masson
à partir de juillet 2012

Votre denturologiste, un professionnel de la santé reconnu, conçoit, fabrique, pose et ajuste les prothèses dentaires. Il s'occupe de vous donner un beau sourire, de vous conseiller sur votre santé buccodentaire et, par le fait même, de contribuer à améliorer votre santé globale. En effet, une prothèse adéquate, bien ajustée à votre bouche, vous aidera à mieux mastiquer et à continuer de choisir des aliments dans tous les groupes alimentaires, ce qui contribue à votre santé globale. Une prothèse inconfortable ou l'absence de prothèse vous poussera peut-être à vous priver de certains aliments, donc de certains éléments nutritifs essentiels à votre santé. Le denturologiste peut concevoir différents types de prothèses (complètes, partielles, sur implants, à base molle, etc.). N'hésitez pas à le consulter à ce sujet, il pourra vous conseiller sur les différentes options qui s'offrent à vous selon votre situation personnelle. (Texte : Mélanie Savage)

DENTUROLOGISTES

Beaupré Beaupré
& Associés



www.beuprebeupre.ca

Ouvert 6 jours et 4 soirs

- Blanchiment des dents naturelles
- Prothèses sur implants
- Réparation en 1 heure
- Service à domicile

Notre laboratoire est sur place

450 **471-2131**

2300, chemin Gascon, Terrebonne

SANTÉ BEAUTÉ

Maquillée toute la journée



Une base appliquée avant le fard à paupières permettra à celui-ci de tenir en place plus longtemps.

Il n'y a rien de plus désagréable que de se rendre à la salle des toilettes à l'heure de la pause-café pour se rendre compte que la moitié de son fard à paupières est disparu et que son rouge à lèvres a fui. Voici quelques trucs pour assurer une meilleure tenue à votre maquillage.



activites@larevue.qc.ca

MÉLANIE SAVAGE

D'abord, préparez bien votre peau. Cela signifie de la nettoyer comme il se doit, de la tonifier et de l'hydrater environ une heure avant le maquillage, afin que la peau ait le temps d'absorber le produit hydratant. Le but de l'exercice consiste à enlever toute trace des huiles que notre corps produit naturellement. Ces huiles contribuent à faire s'estomper le maquillage.

La peau du visage

Avant d'appliquer votre fond de teint, étendez une base sur votre visage. Tout en l'hydratant, une base permet de lisser la peau pour une application plus uniforme du maquillage, en plus d'absorber les huiles au cours de la journée.

Trop souvent négligée, la poudre matifiante se révèle pourtant une étape cruciale pour un maquillage qui tient bien.

Demandez à une cosméticienne, une esthéticienne ou une maquilleuse de vous conseiller un produit de qualité qui tiendra au-delà de la transpiration. La poudre est à appliquer sur tout le visage.

Le fard à paupières

Le fameux fard à paupières qui s'estompe de lui-même au bout d'une heure, ou qui s'accumule dans le creux de la paupière, ou encore qui retombe en fines particules sur les cils... Il y a moyen, heureusement, de remédier à tous ces problèmes. D'abord, il est préférable de payer un peu plus cher pour un produit de qualité. Ensuite, comme pour le visage, on applique une base neutre. Certains maquilleurs affirment qu'une couche de fond de teint suffit. On applique ensuite le fard, sans jamais étirer la paupière pendant le processus, sinon le surplus de produit risque de s'accumuler dans le pli une fois la paupière relâchée. Une autre option consiste à appliquer d'abord la base, puis un traceur longue durée sur toute la paupière, et enfin le fard.

Les lèvres

Pour des lèvres colorées toute la journée, on peut bien sûr choisir un rouge à lèvres longue tenue. Il en existe de nombreux sur le marché. Il vous faudra peut-être en essayer quelques-uns avant de dénicher celui avec lequel vous vous sentez le plus confortable, celui qui ne séchera pas, celui qui n'aura pas besoin d'être pratiquement frotté à l'alcool à friction pour être enlevé! De-

mandez à la cosméticienne qu'elle vous conseille un produit qui reçoit de bons commentaires des autres clientes.

Avec l'utilisation d'un rouge à lèvres régulier, vous pouvez d'abord appliquer une fine couche de fond de teint ou un crayon contour des lèvres invisible sur vos lèvres bien asséchées. Comme pour votre peau, vous évitez ainsi que des huiles naturelles ne fassent couler votre maquillage. Le crayon appliqué sur le contour des lèvres – la mode est au crayon de teinte identique au rouge à lèvres! – est non négociable si vous voulez éviter que votre rouge à lèvres ne fuie par

vos ridules, aussi petites soient-elles.

La touche finale

Enfin, une fois votre œuvre d'art terminée, il est conseillé de fixer le tout avec ce qu'on appelle justement un fixatif de maquillage. Ce type de produit, qui dépose une brume sur le visage, empêche le maquillage de couler tout en protégeant la peau des agressions extérieures. Et si vous sentez le besoin de vous rafraîchir pendant la journée sans défaire votre maquillage, utilisez une eau thermale que vous laissez sécher ou que vous tapotez délicatement avec un mouchoir.

LE CENTRE DENTAIRE ÉLIE

On prend soin de vous
depuis 20 ans !



Élie Sabbah, dentiste et fondateur du Centre dentaire Élie.

Depuis plus de 20 ans, le Centre Dentaire Élie vous offre les meilleurs soins en dentisterie.

Une équipe attentionnée, multidisciplinaire et humaine, prodigue des soins et des services de haute qualité à l'aide de la plus haute technologie.

Des plus petits aux aînés, des nouveaux patients aux anciens, tous profitent de notre aide ainsi que de notre savoir-faire avec une approche personnalisée et chaleureuse, de jour comme de soir.

De plus, pour les urgences, la

clinique offre des soins généraux ainsi que des soins orthodontiques invisalign, orthodontie invisible, dentisterie, esthétique, couronnes, facettes, incrustations en un seul rendez-vous, traitements canal en une seule visite, traitement des gencives, chirurgie, implantologie, blanchiment, radiographie numérique.

Mentionnons aussi le service de denturologiste. Nous offrons tous les soins dentaires au même endroit. Voilà ce qui fait de notre centre, l'équipe la plus référée à Terrebonne (La Plaine) et ses environs!



Offre d'une durée limitée!

9 PREMIÈRES SEMAINES
POUR **99\$**

RÉSULTATS GARANTIS.

« Herbal Magic, c'est la meilleure chose que j'ai faite! Ça a changé ma vie de façon positive et m'a rendue plus heureuse. »

Katie
a perdu 120 livres*
et 20 tailles de vêtement*



Un système bien pensé pour une perte de poids qui dure :
VRAIS ALIMENTS | CONSEILLERS PERSONNELS | PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

448, montée Masson, Mascouche
1 800 963-4040

Herbal Magic
CENTRES DE PERTE DE POIDS ET DE NUTRITION
herbalmagic.ca/fr



5821, boul. Laurier, suite 202,
Terrebonne (secteur La Plaine)

450 477-7722

www.centredentaireelie.ca

SANTÉ BEAUTÉ

Savoir reconnaître un effet secondaire grave et inattendu

Santé Canada estime que pour chaque effet secondaire grave et inattendu qui est déclaré, jusqu'à 10 de ces effets ne le sont pas.

Il est facile de ne pas faire de cas d'une diarrhée ou d'une éruption cutanée inconfortable en prétendant qu'il s'agit tout simplement d'une «grippe intestinale» ou «d'un embêtement». Santé Canada incite tous les Canadiens, peu importe leur âge, à être particulièrement vigilants lorsqu'il s'agit de surveiller les effets secondaires possibles causés par des produits de santé ou les interactions entre les médicaments. Ceci inclut les médicaments sur ordon-

nance ainsi que les produits de santé en vente libre. Si vous ou quelqu'un sous vos soins développez des effets secondaires graves et inattendus, consultez sans tarder un professionnel de la santé et demandez à votre médecin ou pharmacien de signaler la réaction à Santé Canada. Vous pouvez également signaler directement cette réaction à Santé Canada en visitant le site www.santecanada.gc.ca/medeffet ou en composant le numéro sans frais 1 866 234-2345. Santé Canada utilise les déclarations d'effets secondaires et tout autre renseignement pour surveiller l'innocuité des produits de santé. (EN)



CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Votre Maison de la famille

Offrir, soutenir, enrichir,
le tout avec plaisir

427, rue Léveillé
Terrebonne, QC
J6W 1Z7

Le Carrefour Familial vous offre une multitude de services pour vous soutenir dans votre rôle de parent, pour encourager les jeunes à découvrir les plaisirs de la cuisine, ou dans vos démarches pour améliorer votre qualité de vie en plus des formations de la Croix-Rouge et la Joujouthèque.



Vous pouvez obtenir le service de Relevoilles, qui est une aide à domicile pour les nouveaux parents, par des assistantes professionnelles, dévouées, expérimentées, qui sauront s'adapter pour répondre à vos besoins.

Vous aurez accès à des informations, des ateliers qui sont enrichissants, avec une équipe dynamique disponible pour vous, prête à vous aider, le tout avec plaisir.

Téléphone : 450 492-1257

Courriel : info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Site internet : www.carrefourfamilialdesmoulins.com

Fiez-vous à nos 14 années d'expérience !

NOUVEAU

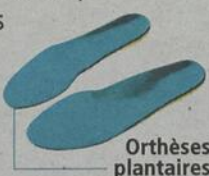
Traitement
d'onychomycose
(champignon des ongles)
et verrues plantaires
au laser



Pourquoi nous consulter?

- Chirurgie du pied en bloc opératoire
- Radiologie sur place
- Évaluation, prescription et fabrication d'orthèses plantaires
- Verrues plantaires

- Douleur au talon, chevilles, genoux, bas du dos
- Ongles incarnés
- Mycoses d'ongles
- Soins des pieds
- Pieds diabétiques
- Podopédiatrie
- Traitement de la transpiration



Orthèses plantaires

Clinique et Centre de Chirurgie Podiatrique
www.podiatre.com

CLINIQUE ET CENTRE DE CHIRURGIE PODIATRIQUE
3017, boul. de la Pinière, Terrebonne

Tél. : 450 964-3773



CONCOURS

Cadeaux pour elle et lui

Fleurs coupées, plantes, arrangements floraux pour toutes les occasions (mariage, funérailles, fête des Mères, etc.), sculptures florales, fleurs exotiques, paniers de fruits et boutique-cadeaux, et une équipe passionnée et compétente, voilà ce que vous propose Fleuriste Lit des roses.

À noter que l'entreprise offre des chèques-cadeaux à rabais sur boutiquelarevue.com.

Grâce à Fleuriste Lit des roses (184, montée Masson, Mascouche, 450 966-1234), La Revue est heureuse de célébrer la beauté et la santé en offrant à une lectrice ou un lecteur un magnifique bouquet composé de 12 roses de qualité supérieure assorties de fleurs cultivées ici même, au Québec. De plus, La Revue est joint à ce prix un panier-cadeau rempli de produits divers pour elle et lui : dentifrice, rasoir, shampoing, savon, produits coiffants et plus encore!

Pour participer, remplissez le coupon et faites-le-nous parvenir, dans une enveloppe, au plus tard le 31 mai 2012 à :

La Revue - Concours Santé, Beauté
231, rue Sainte-Marie
Terrebonne (Québec) J6W 3E4



Concours SANTÉ

Nom :

Ville :

Téléphone : Courriel :

Aimeriez-vous recevoir de l'information par courriel (entourez) : oui non

Tirage : 1^{er} juin 2012

Massage

45\$ 60 minutes
(rég. 60\$)

70\$ 90 minutes
(rég. 85\$)

Valide les lundis, mardis, mercredis
(entre 9h et 15h). Jusqu'au 31 juillet 2012

Clinique
Myo-Santé
massothérapie

466, boul. des Seigneurs,
bureau 104 • Terrebonne
514 984-5463

514 984-5463

www.myosante.com

CLINIQUE éner*gie* MINCEUR



CONFÉRENCE PERTE DE POIDS

Mercredi 2 MAI 18h30

Réservation

obligatoire,
places limitée.
Prix de présence.

Des coachs passionnées pour vous guider - DE GAUCHE À DROITE:

Carole Vézina: Coach santé perte de poids

Geneviève Roussy: Technicienne en Diététique et coach santé perte de poids

Stéphanie Corbeil: Massothérapeute

Josée Lachance: Propriétaire & Coach santé perte de poids

Coach & Diététiste



Régularisez votre santé, prenez plaisir à manger

Contrôle de glycémie,
cholestérol, diabète | Plan alimentaire
Suppléments alimentaires
Suivi et coaching personnalisé

Prenez rendez-vous

*Reçus d'assurances dispnibles

PROMOTION avril Infrathérapie



Détente minceur

- Élimine les toxines
- Réduit la cellulite
- Brûle 600-900 calories/séance
- Effet de relaxation anti-stress

10 séances 150 \$
RÉG. 350 \$

20 séances 200 \$
RÉG. 700 \$

jusqu'au 15 mai

NOUVEAU Massothérapie



À s'offrir ou à offrir...

DÉTENTE | THÉRAPEUTIQUE |
KINÉSITHÉRAPIE | FEMME ENCEINTE |
COURS PARENT-BÉBÉ

Des massages réguliers aident à
augmenter la vitalité, à diminuer le
stress et contribue
à développer et à maintenir une vie
en harmonie.

Prenez rendez-vous

*Reçus d'assurances dispnibles

**D'autres
SUPER
PROMOS
en clinique
visitez-nous!!**



www.energieminceur.com

450-704-7045

info@energieminceur.com

1000, Mtée des Pionniers - Suite 122
Terrebonne, Qc J6V 1S8

Le retour du style



Galleries
DE TERREBONNE.COM

Autoroute 25, sortie Terrebonne Centre-Ville • 1185, boul. Moody, Terrebonne • 450.471.9726