

# RIEN À PAYER AVANT 2017

## PISCINES ST-LOUIS



weber

NAPOLEON

MAXI AIR  
CLASSIC



BARBECUES à partir de **549\$** CLIMATISEURS à partir de **799\$**



à partir de  
**1499\$**



**20% à 50%**  
de rabais!



à partir de  
**1999\$**

CHAUFFE-PISCINES | MEUBLES DE JARDIN | ABRIS & GAZÉBOS

NIRVANA

HAYWARD

RATANA

VERANDA  
AMEUBLEMENTS DE JARDIN

Visscher

PROMOTIONS, CADEAUX ET FINANCEMENT À TAUX RÉDUIT

**2 SUCCURSALES À TROIS-RIVIÈRES OUVERT 7 JOURS**

621, rue Raymond-Pépin

3192, boul. St-Jean

**819.379.6374 piscines-st-louis.com piscinesstlouis.ca**

Financement  
disponible

Accord D  
Desjardins

BANQUE  
NATIONALE

Pour un temps limité. Sujet à approbation de financement Visa Desjardins Accord D. Congé de paiement jusqu'en janvier 2017.  
Taxes payables à l'achat. Certaines conditions s'appliquent. Images à titre indicatif. Tous les détails en magasin.

DANS LA COMMUNAUTÉ  
DES NOUVELLES DU  
JARDIN COMMUNAUTAIRE  
PAGE 3

SANTÉ  
BOUGEZ MIEUX,  
VIVEZ MIEUX!  
PAGE 7

ENTRE NOUS  
RASSEMBLEMENT DE  
VOISINS  
PAGE 11

JOURNAL *La Rochelle*  
Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Juillet 2016 · Volume 38 · Numéro 06 · 3 344 copies Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016



MOT DU CONSEILLER

### DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE

Michel Cormier, conseiller | secteur Saint-Louis-de-France  
819 909-1454 | michel.cormier@v3r.net

L'arrivée de la belle saison nous amène à être des plus actifs. Que ce soit pour nos activités extérieures ou encore pour nos rénovations, la Ville de Trois-Rivières s'enorgueillit des siens.

Le District de Saint-Louis-de-France verra ses artères être rafraichies par des travaux d'asphaltage sur les rues urbaines rejoignant la piste cyclable. Des travaux de rénovation sont également au programme pour le pavillon Saint-Louis. Au total c'est plus de 500 000 \$ qui seront investis à Saint-Louis-de-France pour ces projets.

Depuis plus de cinq ans, Trois-Rivières fait partie des Fleurons du Québec, un organisme qui incite les citoyens des villes du Québec à fleurir leur propriété. Je vous invite à joindre nos concitoyens pour embellir encore notre beau coin de pays.

La Ville de Trois-Rivières participe également, comme vous le constatez, à l'installation de 15 mosaïques sur le territoire trifluvien comprenant plus de 50 000 plantes et 10 000 fleurs.

**SOYEZ NOS AMBASSADEURS**  
À Trois-Rivières, on en a pour tous

les goûts. C'est le moment de l'année où l'on accueille des visiteurs de partout.

Que ce soit pour le festival DansEncore, le Cirque du Soleil à l'Amphithéâtre Cogeco, le FestiVoix, l'Expo agricole de Trois-Rivières, le Grand-Prix ou le Festival de l'Assomption au Sanctuaire du Cap, sans oublier les spectacles de Céline. Plusieurs touristes s'amèneront à Trois-Rivières afin de participer aux différents événements qui leur sont offerts. Pour plusieurs, ils découvriront Trois-Rivières pour la première fois. Nous souhaitons donc leur laisser un bon souvenir.

En tant que citoyens de la Ville de Trois-Rivières, vous êtes les mieux placés pour promouvoir ces activités auprès des touristes. Invitez vos familles, amis, connaissances à venir découvrir les beautés de notre belle ville. Soyez en première ligne pour faire connaître l'hospitalité trifluvienne.

### L'ÉCOLE DU VILLAGE

Il faut souligner le spectacle de fin d'année des élèves de la prématernelle de l'École du Village. La salle était remplie à sa pleine capacité. Les prestations de 40

jeunes bambins de 4 et 5 ans furent une réussite à tout point de vue. Une exposition de leurs œuvres d'art et remise de diplôme a également eu lieu. Félicitations à Madame Claudine Trépanier, personne très énergique, qui a dirigé les enfants de main de maître. Toutes les décorations avaient été fabriquées par celle-ci. Merci à Michel Binette, Jean-Pierre Binette, Jean Robert, Silvi Beaudoin, Michel Bronsard, tous membre du club Optimiste, et aux parents pour leur implication.

### CET ÉTÉ, J'EN ARRACHE!

L'herbe à poux c'est quoi ? L'herbe à poux est une mauvaise herbe très répandue qui pousse abondamment en bordure de rue et dans les fissures de trottoirs. À la fin de l'été, ses fleurs produisent de grandes quantités de pollen très allergène que le vent peut transporter dans un rayon d'un kilomètre de la plante. Elle produit une importante quantité de graines et se multiplie donc très facilement.

L'herbe à poux est la principale cause des allergies saisonnières dont souffre 1 trifluvien sur 7.

Je vous souhaite à tous un bel été ensoleillé!

## VOS SERVICES



### BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE | HORAIRE D'ÉTÉ

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France  
Téléphone : 819 374-6419 | Services en ligne au [www.biblio.catalogue.v3r.net](http://www.biblio.catalogue.v3r.net)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FERMÉ	FERMÉ	13 H À 20 H	13 H À 20 H	13 H À 17 H	13 H À 17 H	10 H À 17 H



### SERVICES DES PERMIS, INSPECTIONS EN ENVIRONNEMENT DIVISION GESTION DU TERRITOIRE

Saint-Louis-de-France (100, rue de la Mairie) : mercredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30  
Paiements par chèque et argent comptant

Cap-de-la-Madeleine (200, rue Grandmont) : jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30  
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct

Trois-Rivières (4655, rue Saint-Joseph) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30  
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct



### DIRECTION DE LA CULTURE, DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Pour toute demande concernant la réservation des salles :  
Complexe de La Franciade, Pavillon Saint-Louis, Centre Des Ormeaux, Centre Félix-Leclerc.

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France  
Téléphone : 819 378-8039 poste 4140 | Courriel : [lsevigny@v3r.net](mailto:lsevigny@v3r.net)  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30



### SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France  
Téléphone : 819 376-2691 | Courriel : [info@sggtr.com](mailto:info@sggtr.com)  
HORAIRE D'ÉTÉ JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE: les mercredis de 13 h à 16 h 15 et les jeudis de 9 h à 12 h



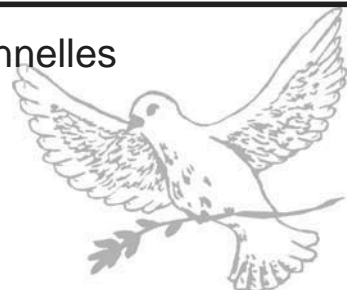
### FRIPERIE SAINT-LOUIS

805, rue Louis-de-France, secteur Saint-Louis-de-France  
Heures d'ouverture : les jeudis de 13 h à 16 h et de 18 h à 20 h

## Résidence funéraire

# André T. Béland inc.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins  
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau  
Trois-Rivières  
**819 372-0407**  
**Service 24 heures**  
Télécopieur : 819 538-3074  
Domicile : 819 538-2653

181, principale  
Saint-Narcisse  
**418 328-4142**  
58, Du Pont  
Saint-Stanislas  
**418 328-3226**

## ENTRE NOUS

### RASSEMBLEMENT DE VOISINS



Le 9 juin dernier a eu lieu un rassemblement de voisinage à la salle municipale de St-Louis-de-France. C'est une résidente de la rue Louis-de-France, Natacha Gauthier, qui a eu la bonne idée de proposer à ses voisins de se rassembler pour apprendre à se connaître! Le secteur sollicité était de la rue Louis-de-France entre les rues Thibeau et des Pins ainsi que toutes les rues communicantes, jusqu'à la rue Lorraine! Ce fût une très belle soirée qui nous a permis de mieux connaître notre voisinage, le plus ancien résident et le plus nouvel arrivant du secteur, ainsi que les gens d'affaires et entreprises de notre territoire! Félicitations à Natacha pour cette belle initiative! Merci à toutes les personnes qui étaient présentes! Une expérience à refaire!

### PARTAGEZ VOS HISTOIRES!

Racontez-nous ce qui se passe dans votre coin! Un rassemblement, une fête entre voisins, un exploit d'un membre de la communauté... nous voulons le savoir! Écrivez-nous à [chronique@journallarochelle.com](mailto:chronique@journallarochelle.com) pour nous faire part de vos histoires!



# Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières  
Tél.: 819-379-3459

*Aujourd'hui et demain  
en toute confiance.*

*Fleuriste Cormier  
vous accompagne  
pour des funérailles  
respectueuses.*

*Bouquet du jour à  
15\$-20\$-25\$ tx.incluses*

Lun. au merc. : 9h à 17h30  
Jeudi et vend. : 9h à 20h  
Samedi : 9h à 17h  
Dimanche : 10h à 16h

**Service de livraison**  
Membre du réseau  
**Teleflora**  
distribution internationale

**6**

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLI**

**HEBDO Journal**  
www.hebdjournal.com

Available on the App Store  
GET IT ON Google play

tc

## SERVICES ESTHÉTIQUES



NOUS SOMMES FIERS DE VOUS OFFRIR NOS SERVICES DE SOINS ESTHÉTIQUES\*, VENEZ NOUS RENCONTRER!

### FACIAL

Soin du visage (75 minutes).....46\$

### MAQUILLAGE

Maquillage.....15\$

Cours de maquillage.....20\$

Maquillage de bal (essai inclus).....30\$

### ÉPILATION

Sourcils.....10\$

Aisselles.....10\$

Aines.....10\$

Intégrale.....20\$

Demi-jambes.....15\$

Cuisses.....15\$

Demi-jambes et cuisses.....25\$

Lèvre supérieure.....8\$

Dos.....prix variable

### MANUCURE

Manucure de base.....20\$

Manucure française.....25\$

Manucure gel.....30\$

### SOINS DES PIEDS

Pédicure.....30\$

Pédicure gel.....35\$

Hygiène des pieds.....42\$

### AUTRES

Perçage d'oreilles et de nez.....prix variable

\* Tous les prix sont taxes incluses.  
Sur rendez-vous, détails en succursale.



Mélanie Paquette et Christine Stager, esthéticienne et hygiéniste en soin de pieds

## DANS LA COMMUNAUTÉ

### LES JARDINS COMMUNAUTAIRES SAINT-LOUIS LA PARESSE DU POTAGER

Hélène Gamache  
819 373-3057 | helene.gamache@videotron.ca

L'année dernière, nous avons commencé un projet, un coin où nous expérimentons la paresse au potager. Je vous vois sourire, mais j'ai quelques petits trucs afin de réduire, au maximum, le désherbage ainsi qu'un meilleur rendement pour ce que nous plantons. L'année dernière, trois terrains ont été préparés et ça a été un succès. Nous avons très peu désherbé l'été dernier et, au printemps, presque rien à arracher.

Comme cette méthode a fonctionné, quatre autres terrains ont été préparés de cette façon pour cet été. Le truc : 6-7 couches de papier journal à la grandeur du lot et 25 cm (10 pouces) de nouvelle terre par dessus. Le papier va étouffer tout ce qui voudrait pousser en dessous, et le papier va prendre environ trois ans à compostier. Prendre note que cette méthode peut même être utilisée directement sur le gazon, avec les mêmes résultats, pour un potager ou une plate-bande.

Nos jardins sont beaux et une belle dynamique s'est installée parmi les jardinières et les jardiniers. Au plaisir de partager avec vous la joie de jouer dans la terre et de voir le résultat du travail de chacun et chacune.



### ACTIVITÉS À LA BIBLIOTHÈQUE

Stimulant et amusant à la fois, le club transmet le goût de la lecture aux jeunes à l'aide d'activités, de jeux, de défis et d'aventures autour du livre. Le thème de cet été est LA NATURE. Pour en faire partie, il suffit d'être abonné à la bibliothèque et c'est gratuit!

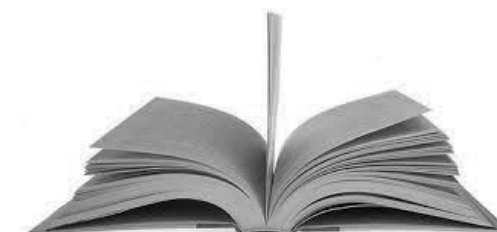
Calendrier des activités à la bibliothèque de La Franciade :

Mercredi 29 juin à 13 h pour les 3 à 6 ans

Mercredi 29 juin à 14 h pour les 7 à 12 ans

Lundis 11, 25 juillet et 8 août à 9h pour les 3 à 6 ans

Lundis 11, 25 juillet et 8 août à 10 h 30 pour les 7 à 12 ans



### EXCLUSIVEMENT À VOS 2 SUCCURSALES FRÉDÉRIC DUPÉRÉ & ANDRÉE GÉLINAS

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières  
**819 378-0627**

HEURES D'OUVERTURE  
LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H  
SAMEDI 9H À 17H  
DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières  
**819 371-2204**

HEURES D'OUVERTURE  
LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H  
SAMEDI 9H À 16H  
DIMANCHE 10H À 15H



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la Ville de Trois-Rivières.

Présidence  
**Amélie St-Pierre**

Vice-présidence & distribution  
**Louis Hamel**

Trésorerie & publicité  
**Nathalie Sarault**

Correction des textes  
**Hélène Gamache**

Montage  
**Jean-Sébastien Dubé**

Vos textes sont les bienvenus!  
Soumettez vos articles à [chronique@journallarochelle.com](mailto:chronique@journallarochelle.com).

**Prochaine parution : 31 août 2016**  
**Date de tombée : 12 août 2016**

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages?  
Informez-vous à [publicite@journallarochelle.com](mailto:publicite@journallarochelle.com).

## DANS LA COMMUNAUTÉ

### ÂGE D'OR : ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Le 23 août prochain dès 11 h 30, n'oubliez pas notre fameuse épluchette de blé d'Inde. L'événement aura lieu sur le terrain à l'arrière de la salle des aînés, au 3825 boulevard Thibeau.

Cette activité est ouverte à tous et, apportez vos chaises! Au menu: blé d'inde, sandwich, salade et dessert, café et liqueur. Pour réservation, avant le 19 août, communiquez avec Solange Lafrenière, au 819 376-6521.

Nous ferons un rappel auprès de nos membres! Bienvenue à tous!

### FRIPERIE SAINT-LOUIS : VENTE DE GARAGE

Nous vous invitons à apporter tout ce qui restera, en vêtements et autres choses encore utiles, de votre vente de garage qui pourraient nous servir et aider d'autres personnes à faire de belles découvertes. Vous pourrez nous aviser de votre visite, en téléphonant au 819 373-3057. De cette façon, toutes ces choses ne resteront pas sans surveillance à la porte de notre friperie.

Même si nous sommes fermés, nous passons tous les jours pour vider notre bac. Le bac sera quand même là pour recevoir vos dons au Pavillon Saint-Jean, situé derrière le stationnement de l'église Saint-Louis-de-France et dans la remise près du presbytère Sainte-Bernadette.

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter un très bel été, des vacances qui vous feront décrocher et du bon temps avec la famille. Nous serons de retour le 4 août.



 **COMEAU DUPONT**  
imprimeurs

Tél. : 819 375-4484 / Téléc. : 819 372-5311

info@imprimeriedupont.com

500, rue Godin, Trois-Rivières, QC G8Z 3H2

### FÊTE DE CLÔTURE

Animation, mur d'escalade, jeux gonflables et prix de présence!

Date : mardi 16 août

Lieu : parc des Chenaux

Heure : entre 15 h et 19 h 30

## SANTÉ

### CE QUI AFFECTE VOTRE SANTÉ DE L'INTÉRIEUR DE VOTRE MAISON LES POLLUANTS DE L'AIR INTÉRIEUR (SUITE)

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

Afin de faire suite à l'article précédent, voici quelques recettes pour fabriquer vos propres solutions de nettoyage.

#### SALLE DE BAIN

Nettoyant de toilette désodorisant: verser ½ tasse de bicarbonate de soude et environ 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé dans la cuvette des toilettes, suivis par ¼ tasse de vinaigre. Frotter avec une brosse de toilette.

Baignoire et douche : la moisissure s'enlève par pulvérisation de vinaigre blanc directement sur la zone. Laisser reposer pendant 30 minutes. Frotter avec une éponge si nécessaire, et rincer à l'eau tiède.

Pour les tâches plus tenaces, mélanger du bicarbonate de soude avec une petite quantité de savon liquide

de Castille. Frotter et rincer.

Les résidus de savon peuvent également être nettoyés à l'aide d'une petite cuillerée d'huile de noix de coco sur un chiffon humide. Pulvériser la zone avec du vinaigre blanc et essuyez avec un chiffon non pelucheux.

Désinfectant antibactérien: mélanger 2 tasses d'eau avec 3 cuillères à soupe de savon de Castille et de 20 à 30 gouttes d'huile d'arbre à thé. Vaporiser sur la surface (comme siège de toilette et lavabo), puis essuyer.

N'oubliez pas qu'il est souvent plus facile de nettoyer certaines parties du bain ou de la douche avant d'en sortir. Bon nettoyage!

**Le Papillon Bleu**



**Dre Sonia Dupont D.C.**

Docteure en chiropratique, diplômée de  
l'UQTR en 2000



Certificats en pédiatrie  
chiropratique



**PRATIQUE  
FAMILIALE ET  
SPORTIVE**

Service complémentaire: **HYDROMASSAGE**

Jets d'eau chaude  
(vêtu et au sec)



**819-694-0111**

3290 boul. Thibeau, T-R (St-Louis-de-France)



# SERVICE D'INFIRMIÈRE

**SUR PLACE 3 JOURS/SEMAINE**

## CONSULTATION SANTÉ VOYAGE

- Conseils
- Trousse de premiers soins
- Vaccination selon votre destination

## VACCINATION CONTRE LE ZONA\*

Disponible en tout temps

## PRISE DE SANG\*

Frais de 25 \$

Déplacement à domicile

*\*Sur rendez-vous, des frais peuvent s'appliquer, détails en succursale. Reçu pour assurances.*

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières  
**819 378-0627**

HEURES D'OUVERTURE  
LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H  
SAMEDI 9H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières  
**819 371-2204**

HEURES D'OUVERTURE  
LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H  
SAMEDI 9H À 16H • DIMANCHE 9H À 15H

CE SERVICE EST OFFERT AUX DEUX PHARMACIES

**Frédéric Dupéré  
et Andrée Gélinas**  
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:  **familiprix**

DANS LA COMMUNAUTÉ

## PAROISSE PÈRE-FRÉDÉRIC-JANSSOONE NOUVELLES DU FONDS ST-LOUIS

Les revenus générés par le Fonds-St-Louis sont de nouveau au rendez-vous au terme de l'année 2015. En effet, une somme de 4 000 \$ sera remise au conseil de fabrique afin de soutenir financièrement les frais de la catéchèse, portant ainsi à 42 000 \$ les sommes versées à ce jour, pour l'éveil à la foi chrétienne dans notre paroisse.

Rappelons que le capital investi dans ce fonds peut provenir de diverses formes : don en argent, don testamentaire, produit d'une police d'assurances, etc., lequel vous donnerait droit à un crédit pour fins d'impôt. Notons que le capital investi est inaliénable, c'est donc dire que les sommes retirées de ce fonds sont étroitement liées au rendement et proviennent essentiellement des revenus sur les placements. Pour ce faire, le Fonds St Louis a confié l'administration et la gestion de ces placements à la Fondation communautaire du St-Maurice. Au moment d'adhérer

à cette fondation, soit vers la fin de 2005, celle-ci gérait près de 400 000 \$ en placements alors qu'au 31 décembre 2015, les placements sous gestion s'élevaient à 3,5 millions, une progression remarquable en raison du dynamisme de l'équipe de la Fondation communautaire du St-Maurice.

En contribuant, vous soutenez une bonne cause à perpétuité. Vous avez des questions, nous avons les réponses, contactez-moi au 819 370-1992 et demandez André.

Les membres du conseil d'administration :  
Jeanne-Mance Bellemare  
Marie Odile Binet  
L'abbé Louis Fecteau (créateur du Fonds)  
André Marchand

Centre dentaire  
**Dre Sylvie Beauclair**  
Chirurgienne-dentiste  
Pour plus d'information, contactez-nous

Familial Santé Esthétique

« Nous aimons vous faire sourire »

Bienvenue  
aux nouveaux patients

IMPLANTOLOGIE ORTHODONTIE 

Financement rapide sur place  
Accord D - Dentoplan - Visa - MasterCard - Interac  
Transmission directe d'assurances  
URGENCES ACCEPTÉES

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières  
**819 378-8888**  
(À côté du Familiprix)

www.centredentairesylviebeauclair.com 



## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU RIVAGE

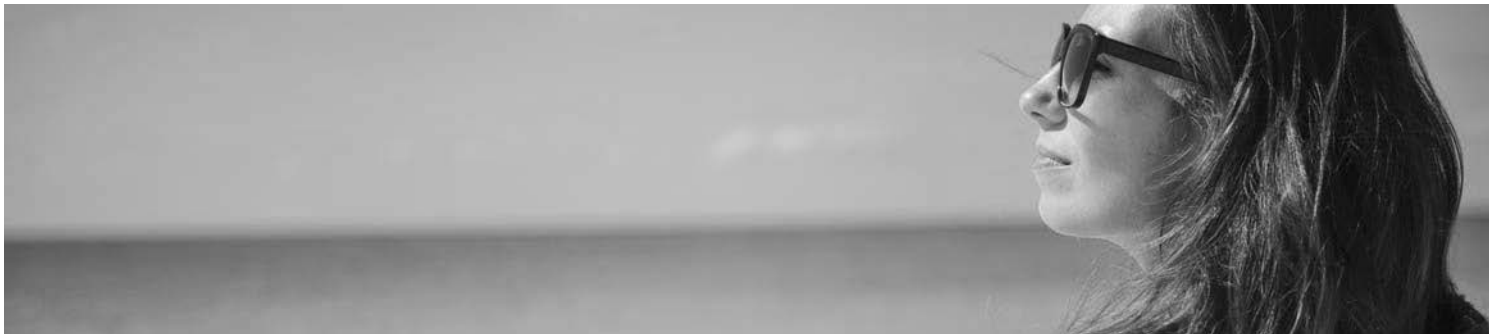
### VENTE DE GARAGE

Méga vente de garage intérieure et extérieure, vendredi 1<sup>er</sup> juillet de 8 h 30 à 15 h, beau temps, mauvais temps, au 521-B, rue Notre-Dame Est, près du Sanctuaire (Manoir du Vieux moulin). Le centre d'action bénévole du Rivage vous attend en grand nombre. Pour information: 819 373-1261

### VACANCES ESTIVALES

Le Centre d'action bénévole du Rivage aimerait vous aviser que nos bureaux seront fermés pour la période des vacances, du lundi 25 juillet au dimanche 14 août inclusivement. Nous serons de retour lundi le 15 août.

Bonnes vacances à tous! L'équipe du CAB.



## BEAUTÉ

### À CHACUN SON SOLEIL!

Linda Gaumont, votre esthéticienne beauté  
819 379-1000

L'été, c'est Institut Esthederm qui protégera ma peau et ce, jusqu'au mois d'octobre, parce que chez Esthederm, le soleil n'est pas diabolisé. Depuis 38 ans, il prône plutôt l'adaptation de la peau au soleil. Belle découverte pour moi, je l'ai essayé voilà deux ans et depuis, adopté pour toujours. Esthederm agit avec et non contre le soleil. Bien-sûr, l'abus de soleil est un danger, son absence aussi. Notre peau doit s'adapter au soleil sans être surprotégée.

Les dermatologues sont inquiets, parce que les gens diminuent le nombre d'applications de crème solaire dans la journée puisqu'ils utilisent de forts FPS 50, 60 et plus. Ils se croient en sécurité toute la journée, avec une seule application. Tous les produits solaires doivent être à nouveau appliqués toutes les deux heures.

Les produits Esthederm aident la peau à s'autodéfendre face aux rayons et ce, de façon naturelle, avec le bronzage. Ils sont très loin des formules qui font un bouclier aux UV. Ils laissent passer la juste dose d'UV sans agresser la peau. De plus, ils laissent passer la lumière essentielle à la formation de notre vitamine D, et encore plus, ils contiennent de puissants apaisants anti-inflammatoires naturels pour prendre soin de toutes les peaux sensibles.

**SOTHYS**  
Linda Gaumont  
Esthéticienne Électrolyste  
PEAU DE SOIE ESTHÉTIQUE  
1200 rue Julien Jacob  
Trois-Rivières  
G8T 8X7  
819-379-1000  
www.peauesoie.qc.ca

Esthederm prendra soin de quatre différents types de peau face au soleil:

- Les peaux tolérantes normales: bronzent, rares coups de soleil.
- Les peaux tolérantes sensibles : bronzent, coups de soleil fréquents.
- Les peaux intolérantes: réactives au soleil.
- Les peaux déficientes: taches, cicatrices, allergies.

Ils contiennent tous un brevet d'eau cellulaire identique à la peau, ils luttent tous contre les radicaux libres qui nous font vieillir, ils protègent tout l'ADN des cellules et sont également anti-inflammatoires.

Tous les écrans solaires peau normale, stimuleront la mélanine responsable du bronzage. La coloration de la peau sera uniforme, plus belle et plus durable, et ce, sans coup de soleil.

Ceux pour les peaux déficientes comme moi, diminueront le processus de la pigmentation des taches de ma peau, mais permettra au restant de ma peau de bronzer légèrement (ENFIN). Leur texture est légère, donc cela me permet de les utiliser sous mon maquillage. Mon bronzage, joli et uniforme, dure beaucoup plus longtemps qu'avant. Esthederm me permet de prendre du soleil en toute sécurité, et tout l'été. Je ne prends que le meilleur du soleil et vous? Il est très rare, pour moi, de parler directement d'une marque mais, Esthederm, est le king des produits solaires à mon avis. Si quelqu'un de votre entourage l'utilise, demandez-lui de vous en parler. Tous ceux qui l'utilisent sont unanimes, que des commentaires positifs.

Je voulais partager avec vous ma découverte en espérant que vous, soucieuses de votre peau, en ferez autant. Bon été à tous!

## SANTÉ

### LE DÉFI ESTIVAL : BOUGEZ MIEUX, VIVEZ MIEUX!

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique  
www.flexyforme.com



L'été, c'est la saison du plein air. Une certaine liberté s'installe et nous ne sommes plus confinés à l'intérieur de quatre murs pour faire de l'entraînement seul ou en groupe. Le choix d'activités stimulant nos muscles et nos articulations s'élargit et le thermomètre à la hausse attire un plus grand nombre de personnes dehors ; celles qui n'aiment pas se geler le bout du nez!

Et si vous n'êtes pas du genre sportif, il y a le jardinage et l'entretien du terrain, la promenade du chien ou une petite marche digestive en soirée. La liberté estivale, bénéfique pour les uns, devient catastrophique pour les autres qui y voient davantage un temps de repos bien mérité par rapport au tumulte du reste de l'année. Pour ces derniers, la chaise longue devient tellement invitante, sur terre comme sur l'eau... C'est l'occasion de prendre du temps avec ses amis et la famille autour de la piscine, du patio, du feu, d'une bonne bière froide ou d'un p'tit rosé...

Certains vacillent entre ces deux extrêmes : actifs/sportifs ou oisifs/sociables. L'idéal, naturellement, revient à trouver le juste milieu entre maintenir sa forme physique et donner au corps – ainsi qu'à l'esprit – sa dose de repos pour se régénérer.

Et pour ne pas culpabiliser les personnes qui ressentent ce besoin irrésistible de ralentir leur rythme de vie au fur et à mesure que les journées s'allongent, voici ma conception, je dirais même plus, ma philosophie d'une vie active et bien équilibrée : servez-vous de vos tâches quotidiennes pour entretenir votre vigilance et endurance musculaire. Et ça va bien plus loin que d'utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur ou faire une marche sur l'heure du dîner.



Dernièrement à ce propos, une femme qui fait de l'entretien ménager est venue me consulter en séances privées pour régler un problème de genou et de dos. La première chose que je lui ai demandé fut de me mimer un geste qu'elle opérait régulièrement chez ses clients. Elle a choisi de faire semblant de laver de grandes portes-miroir ; elle ne pouvait pas mieux choisir. Démonstration éloquentes : pieds écartés, elle s'accroupissait en laissant ses genoux se rejoindre, puis se redressait et recommençait... Je lui ai alors fait réaliser qu'elle malmenait ses genoux à chaque flexion. Et combien de fois par jour pensez-vous qu'elle opérait cette machination anti-posturale?

L'ahurissement l'a prise de plein fouet! Je lui ai subito presto enseigné une bonne technique et la fois suivante lorsque nous nous sommes rencontrées, déjà, elle remarquait une diminution de la douleur au niveau de ses genoux à la fin de ses journées de travail. Je l'ai encouragée en lui disant qu'elle avait la chance de pouvoir se servir de son travail comme d'un entraînement. Évidemment, à condition de bouger et de faire les efforts avec les bons muscles en conservant une posture juste.

N'hésitez pas à me consulter si vous désirez apprendre à optimiser vos activités quotidiennes pour qu'elles concourent à vous garder en forme et non à vous déformer! La FlexyMarche reprend au mois d'août, inscrivez-vous! Et surtout : bougez mieux, vivez mieux!

#### FLEXYMARCHE: LA MARCHÉ PERFORMANTE!

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique  
Une fois que vous aurez appris cette **technique de marche**,  
vous ne voudrez plus jamais marcher autrement!

Les cours se donnent par bloc de 4 semaines :

- 8 août au 2 septembre (date limite 5 août)
- 5 au 30 septembre (date limite 2 sept.)
- 3 au 28 octobre (date limite 30 sept.)

Où : Départ stationnement Parc des Loisirs

Niveau 1 : lun 13h30 ou mer 17h ou ven 11h Niveau 2 : mer 9h

Coût : \$30 de base plus \$25/bloc

Choisissez rapidement votre horaire, nombre de places limitées :

819 944-2260 [martine@flexyforme.ca](mailto:martine@flexyforme.ca) [www.flexyforme.com](http://www.flexyforme.com)

