HEBDOS
131e ANNÉE
NO 22
MERCREDI
21 SEPTEMBRE 1983

CAHIER C

le courrier
DE SAINT-HYACINTHE

Le doyen des journaux français d'amérique.
130e anniversaire

Hebdo de l'année au Canada

C-1

CIBLE-SANTÉ

À LIRE

Quelques conseils pour avoir bon pied, bon oeil (page C-3)

La communication entre parents et enfants (page C-4)

Peux-tu trouver les aliments qui contiennent du sucre ? (page C-5)

Les tranquilisants à prendre avec des pincettes (page C-6)

Quelle est la meilleure alimentation pour bébé ? (page C-8)

Comment faire face aux changements (page C-10)

Apporter son lunch au travail (page C-11)

À ta santé (page C-12)

Tuyaux sur la marijuana (page C-14)

Questions de santé (page C-15)

Doit-on prendre des vitamines ? (page C-16)

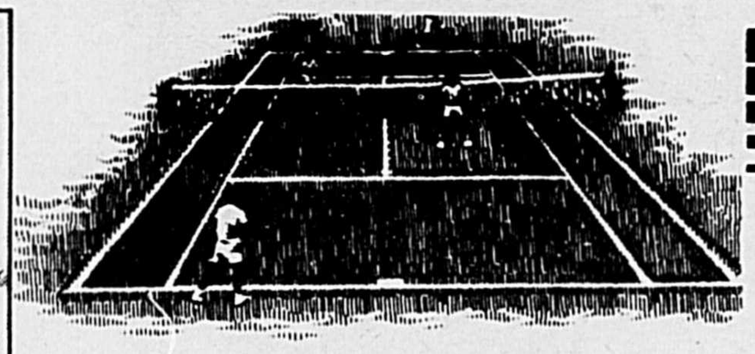
Les jeunes peuvent être des conducteurs prudents (page C-18)

"Apprenez à connaître votre tension artérielle" (page C-19)

Devriez-vous prendre des contraceptifs oraux ? (page C-20)

Un petit vaccin, ça protège longtemps (page C-22)

Réalisé en collaboration avec Santé et Bien-être social Canada.



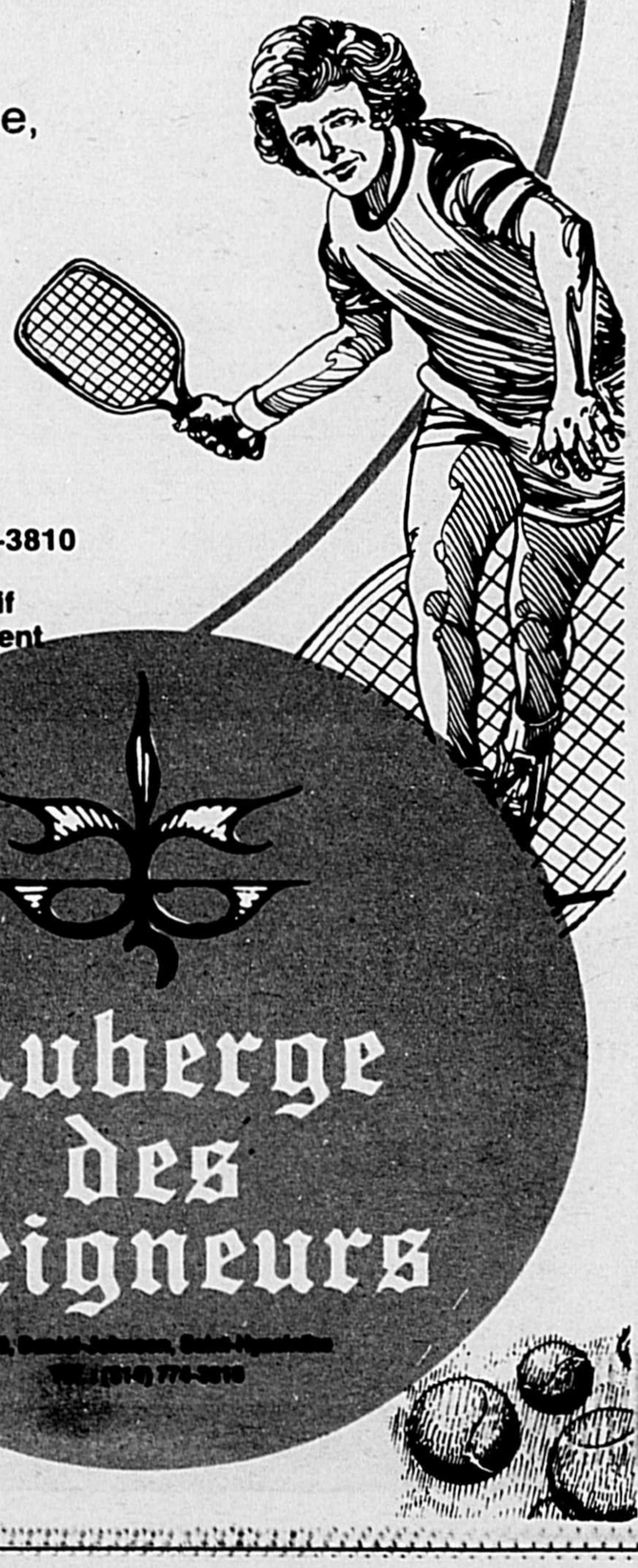
COMPLEXE SPORTIF

Auberge des Seigneurs

- 8 courts de tennis
- 4 courts de racket ball
- Centre de conditionnement physique
- Cours de danse "aérobic"
- Salle de bronzage
- Salle de massage
- Bain tourbillon
- Sauna
- Cour privé et clinique de tennis

par Christian Lalonde, professionnel

- Service de garderie
- Boutique de professionnel
- Service de restauration et bar

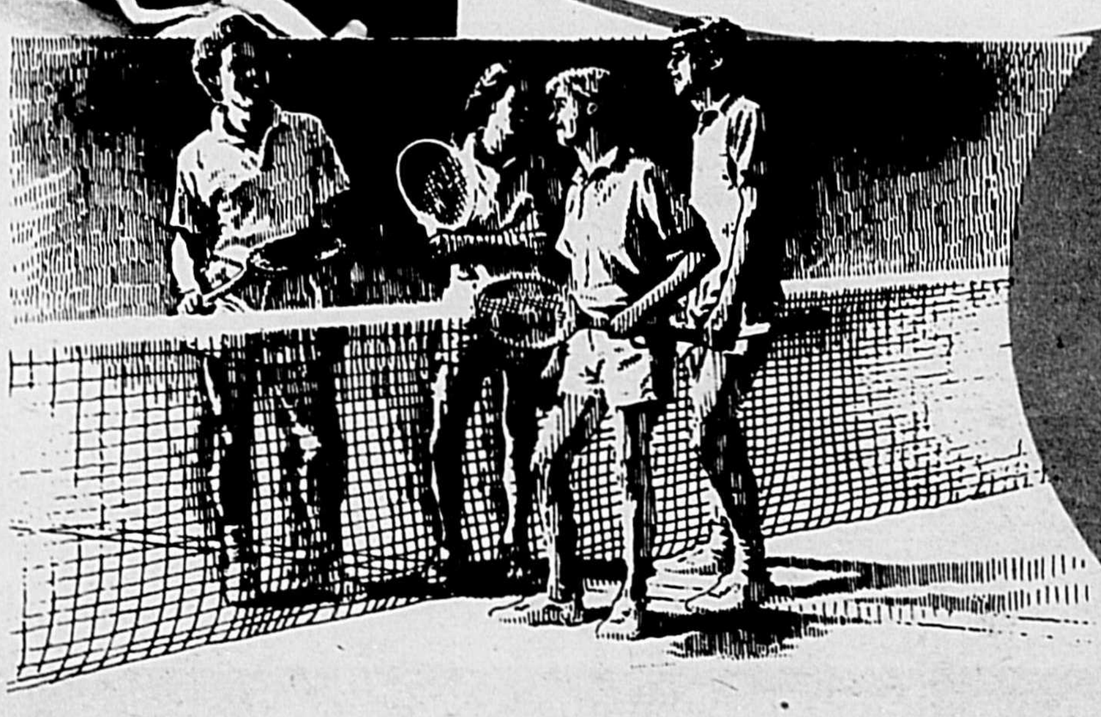


OUVERTURE:

Décembre 1983

Information pour type d'abonnement et tarif 774-3810

40% de réduction sur tarif régulier d'abonnement



Auberge des Seigneurs

[illegible]

Quelques conseils pour avoir bon pied bon oeil

Un médecin canadien fait remarquer que les gens semblent hésiter plus à consulter un médecin au sujet des deux extrémités de leur corps, les pieds et la tête, que pour toute autre partie entre les deux.

Les personnes âgées ne sont pas les seules à avoir mal aux pieds; sept personnes sur dix souffrent d'affections aux pieds.

Les causes de ces problèmes sont nombreuses: chaussures mal ajustées, pieds plats, cors, callosités, ongles incarnés, irritations, ampoules ou tout simplement trop longues promenades quotidiennes.

Donc comment éviter d'avoir mal aux pieds?

Premièrement, quelques conseils préventifs:

Ayez des chaussures bien ajustées. Portez-en deux paires en alternance et laissez-en une paire sur le support à chaussures pour qu'elles gardent leur forme et pour permettre à la transpiration de sécher.

Aux femmes, on conseille des talons de hauteur moyenne, surtout des talons de caoutchouc qui fournissent une bonne protection sur les surfaces dures. Des talons "aiguilles"? Certainement pas le meilleur choix.

Les hommes devraient porter des chaussettes dont la pointure leur convient. Des chaussettes trop serrées peuvent plier ou engourdir les orteils, ou causer des callosités et des ampoules. Pour éviter d'avoir les pieds enflés, voyez à ce que vos jarretières (si vous en portez) ne gênent pas la circulation.

Gardez vos pieds propres. Baignez-les au moins une fois par jour, séchez-les soigneusement et saupoudrez-les d'une poudre de talc ordinaire.

Supposons que vous avez marché ou que vous êtes resté debout pendant longtemps et que vos pieds sont fatigués et peut-être, en feu. Que faire?

Il peut être bon de les tremper dans de l'eau chaude pendant une minute ou deux puis, dans de l'eau froide, pendant un petit moment. Après ce traitement, frictionnez-les vigoureusement en les séchant.

Un massage vous fera du bien. Massez-les avec vos mains en faisant des mouvements circulaires. Si vos pieds sont secs ou irrités, enduisez-les de crème adoucissante ou d'huile d'olive avant de les masser et enlevez l'excédent avec un linge propre et sec.

Élevez vos pieds sur un tabouret ou sur un sofa. Quelques minutes de repos donnent souvent des résultats miraculeux.

Les personnes âgées ont souvent besoin d'aide lorsqu'il s'agit du soin de leurs pieds. Certains centres offrent des services à leur intention: elles peuvent y faire tailler leurs ongles convenablement, enlever les cors et les callosités ou examiner les ongles incarnés ou les infections qui nécessiteraient des soins médicaux.

Si vos pieds vous font constamment souffrir, parlez-en à votre médecin, sans gêne. Compte tenu du nombre de Canadiens qui ont mal aux pieds, votre médecin a peut-être lui aussi des pieds "fatigués" et il se peut qu'il désire comparer ses symptômes avec les vôtres!

Truc pour économiser

Si vous voulez économiser, ne succombez pas aux goûters que vous propose la publicité, comme le maïs soufflé, au fromage ou les croustilles. Ces aliments contiennent plus de gras, de sel et de kilojoules (calories) que d'autres aliments que vous pouvez vous offrir en collation, par ex. les fruits au naturel et les légumes crus.

Les charmes de la musique

Quand les temps sont durs et que le stress réclame son dû, souvent la musique peut vous aider à mieux supporter les problèmes de la vie. Une musique douce, relaxante et agréable peut vous faire oublier vos préoccupations. Les spécialistes du stress recommandent souvent la musique comme thérapie. Selon eux, la musique fait des merveilles.

Le mélange de l'alcool et des hypoglycémiants (utilisés par les diabétiques) peut être dangereux : un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

PROTÉGEZ VOS YEUX
Consultez-nous pour votre sécurité au travail et dans les sports.

OPTIQUE ÉLITE LAURENTIENNE
Réal Gazaille O.O.D
1275 rue Des Cascades, Saint-Hyacinthe
Tél. 774-5001

VOTRE PHARMACIEN : Un conseiller

Avec l'avènement de médications de plus en plus sophistiquées, de plus en plus puissantes entraînant des interactions médicamenteuses, les consommateurs se doivent d'être prudents devant cette panoplie de produits pharmaceutiques.

La médecine étant de plus en plus spécialisée et les médecins de moins en moins disponibles, votre pharmacien, le spécialiste du médicament, est le professionnel le plus disponible pour vous conseiller sur l'usage de vos médicaments. Possédant votre dossier pharmaceutique, il est en mesure de découvrir l'ensemble de vos prescriptions même si elles viennent de médecins différents.

En effet, en examinant votre dossier personnel il peut décaler les interactions possibles entre plusieurs médicaments, entre certains médicaments et les aliments, vous souligner quelques effets secondaires pouvant survenir, vous prévenir de certaines réactions allergiques. Il peut également vous conseiller sur la façon de prendre votre médicament pour amoindrir certains effets non désirés et maximiser la qualité curative de votre prescription.

Les médicaments ont été créés et prescrits pour guérir ou soulager, à la condition qu'ils soient utilisés à bon escient. Votre pharmacien est à votre service gratuitement pour vous conseiller sur la façon de prendre votre médication, n'hésitez pas à lui demander conseil, il est à votre disposition en tout temps. Votre pharmacien peut être l'interprète tout désigné entre vous et votre médium.

Vincent Chartier ©

La communication entre parents et enfants comme mesure de prévention de la toxicomanie

OTTAWA — "Il y a des pères qui ne passent pas plus de quelques secondes par semaine à causer avec leurs enfants" nous dit Jim Morrison, conseiller en éducation en matière de drogues et d'alcool, de la région de Brockville en Ontario. "Et, ajoute-t-il, maintenant que bien des mères travaillent à l'extérieur, le temps que celles-ci *consacrent à leurs enfants est* également réduit. Pourtant, il est essentiel que les parents prennent le temps de jouer leur rôle s'ils veulent protéger leurs enfants contre la toxicomanie au cours de l'adolescence."

Monsieur Morrison, qui est directeur d'école depuis 15 ans, travaille à des projets de sensibilisation en collaboration avec les parents, les enseignants, les dirigeants communautaires et les jeunes. À son avis, "les enfants ont droit au temps de leurs parents et à leurs soins et ceux-ci devraient prévoir dans leur horaire le temps nécessaire pour s'acquitter de ces obligations familiales".

Selon Monsieur Morrison, "si vous découvrez à l'école qu'un jeune a un problème avec l'alcool ou les drogues, il est souvent trop tard. Un grand nombre de ces problèmes peuvent être évités si la famille constitue un bon cadre affectif. Les parents doivent commencer très tôt à aider leurs jeunes à être bien dans leur peau".

"Les parents peuvent travailler en collaboration avec les enseignants pour aider les jeunes à acquérir les aptitudes dont ils ont besoin pour faire face à la vie, pour leur apprendre à exprimer leurs sentiments, à être responsables et indépendants. Ensemble, ils peuvent renforcer chez eux les valeurs sociales fondamentales et veiller à ce qu'ils restent en forme et en bonne santé. Les jeunes qui sont en bonne santé et qui font beaucoup d'exercice physique à l'école ou dans des groupes, ne s'adonnent généralement pas aux drogues".

"Il importe également que les parents et les enseignants voient à ce que les enfants suivent des programmes ou des cours qui répondent à leurs besoins et à leurs aptitudes, qu'ils réussissent bien et que les normes de comportement qui leur sont imposées soient réalistes. À mesure qu'ils vieillissent, les jeunes ont besoin de se sentir en sécurité".

Selon monsieur Morrison, lorsque les jeunes ne sont pas sûrs d'eux-mêmes, ils risquent d'essayer de trouver une solution à leurs problèmes dans la drogue et dans l'alcool, ce qui provoque énormément de souffrance personnelle au sein de la famille. Il peut s'ensuivre également une perte énorme pour la société car ces jeunes, souvent très intelligents, ne deviendront pas les citoyens productifs qu'ils devraient devenir. Sur le plan économique, la perte est grande également, nos impôts servant à des traitements qui auraient pu être évités.

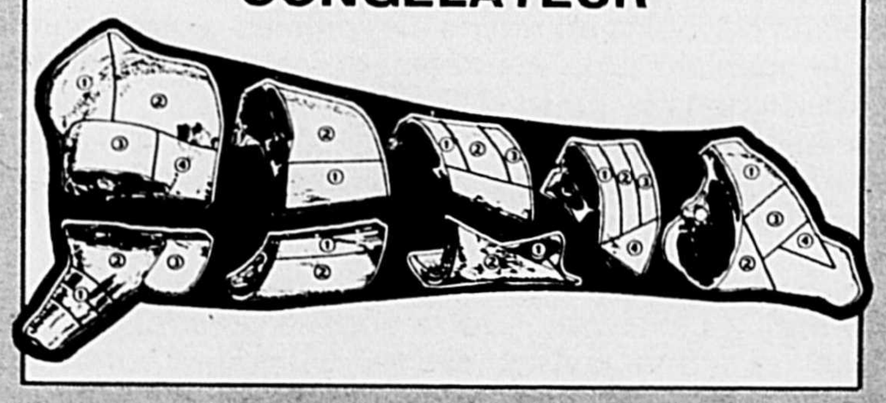
En période de récession économique, quand le chômage et les difficultés financières constituent une source de tension additionnelle pour les familles, il importe plus que jamais que les parents dialoguent entre eux et avec leurs enfants. De nombreux experts sont d'accord avec Jim Morrison, à savoir que: "Si vous consacrez du temps à vos enfants et que vous leur répétez qu'ils sont formidables, il y a bien des chances qu'ils le deviennent effectivement".

Remontant au jus de tomate

Mêler parfaitement 250 mL de jus de tomate, 30 mL de jus de citron, 3 mL de sauce Worcestershire, 2 mL de sucre, un trait de sauce Tabasco, une pincée de sel et une autre de sel de céleri, un peu de poivre frais moulu. Verser sur des glaçons, dans un grand verre. Garnier d'une branche de céleri, qui servira d'agitateur.

VIANDE DE CHOIX
COUPE FRANÇAISE

SPÉCIALITÉ
CONGÉLATEUR



LIVRAISON GRATUITE

Boucherie
Pi-No ENR.

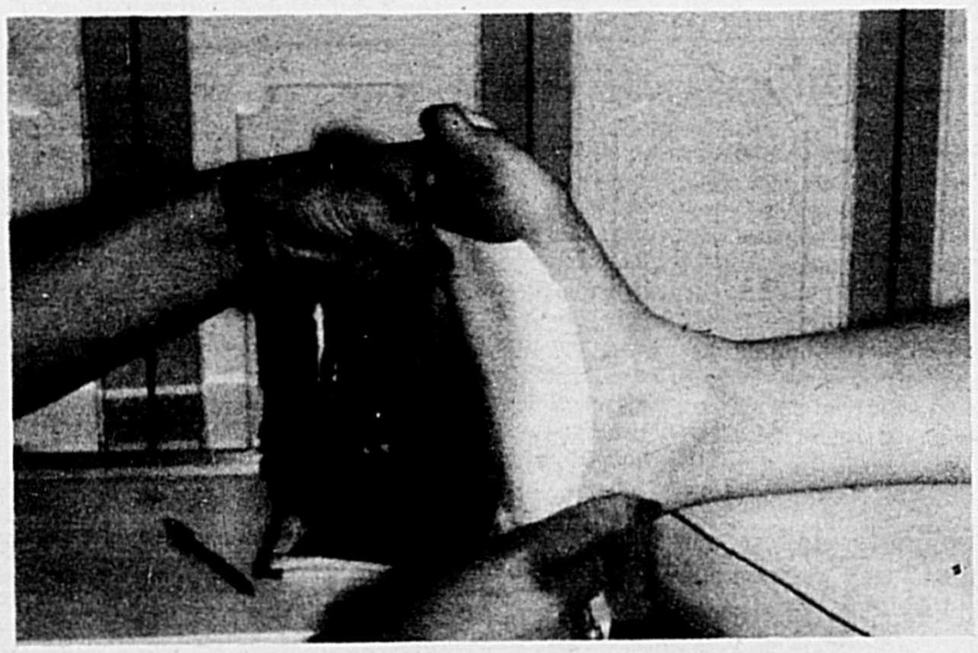
Claude Pineault, André Gosselin
Boeuf de l'Ouest, marque rouge et bleue

Livraison gratuite
Spécialité: congélateur

2445 Sainte-Catherine, Saint-Hyacinthe Tél.: 773-9555

Notre équipe d'orthésiste du pied, de techniciens en ajustement de chaussures et notre bottier orthopédique vous assure un service complet :

- ajustement de chaussure régulière orthopédique ou profonde
- en moulage d'orthèse direct au pied en position de non charge
- en modification et fabrication de chaussure et orthèse



Assurez-vous d'avoir votre ordonnance pour toutes orthèses ou modifications orthopédiques.

Confiez vos pieds
"aux vrais spécialistes"
dans notre Laboratoire d'Orthèse du Pied.

MES PIEDS MOI J'Y VOIS

Lundi fermé
Mardi - Mercredi 9 à 5 ½
Jeudi - vendredi 9 à 8
Samedi 9 à 4

LABORATOIRE D'ORTHÈSES DU PIED
Centre de la Chaussure M.P. LANGELIER inc.

1057 ST-JOSEPH
BELOEIL
467-0762

Détenteur d'un permis labora-toire en orthèse du pied
PERMIS 2103-623-1

Peux-tu trouver les aliments qui contiennent du sucre ?

Parfois tu peux voir le sucre **sur** les aliments et parfois tu peux voir quelqu'un mettre du sucre dans certaines boissons, dans le thé ou le café que les adultes boivent par exemple. Il y a aussi des aliments qui contiennent leur propre sucre.

Dans certains cas, du sucre ou un autre ingrédient sucré est ajouté aux aliments sans que tu le vois, dans une usine, un restaurant ou à la maison par exemple.

Le sucre rend les aliments agréables au goût mais il peut provoquer la carie des dents.

Regarde cette armoire et inscrit un gros "S" sur les cinq aliments ou boissons, qui, à ton avis, contiennent **le plus** de sucre par portion.

As-tu réussi à trouver les aliments qui contiennent le plus de sucre et à les marquer d'un gros "S"?

Tous les aliments illustrés dans l'armoire contiennent du sucre. Mais ceux qui contiennent **le plus** de sucre par portion sont la boisson au chocolat, la tarte aux pommes, le maïs soufflé au caramel, la crème glacée et la tablette de chocolat.

Sais-tu qu'il y a du sucre dans la crème de tomate, le ketchup, les cornichons et la moutarde?

Sais-tu également que le sucre ne se présente pas seulement sous la forme des petits grains blancs (sucrose) que tu vois dans le sucrier? Le fructose et le lactose sont aussi des sucres. Le lactose, par exemple, est le sucre contenu dans le lait. Les pommes et les autres fruits ainsi que certains légumes contiennent aussi un sucre qu'on appelle fructose.

Le miel est un édulcorant composé de glucose et de sucrose (un édulcorant est une substance qui donne une saveur douce). Il possède à peu près les mêmes éléments nutritifs que le sucre blanc que les gens mettent sur leurs céréales.

Il est important de choisir des aliments qui contiennent le moins de sucre possible. Si tu évites autant que possible les aliments qui contiennent beaucoup de sucre, tu mangeras de bons aliments qui t'aideront à garder tes dents saines et à les protéger contre la carie.

Les aliments que tu manges devraient contenir autant d'éléments nutritifs que possible. Cela signifie que tu dois manger des aliments appartenant aux quatre groupes d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien.

Ce sont:

1. Le lait et les produits laitiers (y compris le fromage et le yogourt).
2. Le pain et les céréales.
3. Les fruits et les légumes.
4. La viande, le poisson, la volaille et leurs substituts, notamment les oeufs, les noix ou les haricots.

GERBEX ENR.
Remèdes à base d'herbages
Tisanes
Gros - Détail
Service à domicile
331, rue Principale
St-Thomas d'Aquin
Tél. : 796-5868

ECOLE DE CONDUITE Odyssée inc
MEMBRE APECQ
ENSEIGNEMENT D'EXPERT POUR DE FUTURS EXPERTS
COURS de 9 h – 12 h
16 h – 19 h
19 h – 22 h
"Soucieux de votre réussite"
INSCRIPTION SANS FRAIS
2000, Boul. Casavant, ST-HYACINTHE
Tél. : 773-1212
NO. PERMIS 80342
COURS OFFERTS :
AUTO
30 heures théoriques
8 heures pratique sur voiture automatique
10 heures pratique sur voiture manuelle
MOTO
15 heures théorique
C.C.P.
(cours de conduite Préventive)
Exclusif à Saint-Hyacinthe
• Analyse des accidents et de leurs causes
• Évitement de toute collision frontale
• La conduite sur autoroutes
• La distance entre les véhicules
• L'alcool et la conduite
• Les dépassements
• Les piétons
et bien d'autres.
Un bon moyen de s'en tirer seul et seul.

Chaud, froid ou nature...
CRINO
est toujours au menu.
Crino
agropur

Les tranquilisants—à prendre avec des pincettes

"Selon Ruth Cooperstock, scientifique à l'emploi de la Fondation de recherche sur les toxicomanies de l'Ontario (**Addiction Research Foundation of Ontario**), on prescrit deux fois plus de tranquillisants aux femmes qu'aux hommes.

Les femmes au foyer, âgées de 35 ans et plus, forment le plus important groupe à qui des tranquillisants sont prescrits. Les personnes âgées, les personnes vivant en établissement et les personnes sans emploi reçoivent aussi beaucoup d'ordonnances."

On invoque de nombreuses raisons pour prendre des tranquillisants. "J'en prends quand je suis sur les nerfs", "L'hiver est si long", "Je m'ennuie" ou encore "Le docteur dit que ça va m'aider à régler mon problème de spasmes musculaires", diront certaines femmes.

Les tranquillisants sont le médicament que les médecins canadiens prescrivent habituellement pour combattre la tension et l'anxiété. Les plus populaires sont le diazépam (marques de commerce comme Valium, Virol et Novodipam), l'oxazépam (Sérax) et le lorazépam (Ativan).

Dépresseurs du système nerveux central, ces médicaments ralentissent les réflexes. Ils peuvent causer la somnolence, la confusion, l'irritabilité ou une mauvaise coordination.

Après quatre mois, les personnes qui en consomment peuvent s'y être habituées et avoir du mal à cesser de les prendre. Les experts dans le domaine de la santé recommandent de ne pas prendre de tranquillisants pour plus d'une à deux semaines à la fois.

La capacité de l'organisme d'absorber et d'éliminer des médicaments change considérablement avec l'âge. Les personnes âgées qui prennent beaucoup de médicaments peuvent, plus rapidement et plus fréquemment que des gens plus jeunes, avoir des réactions indésirables aux médicaments. Aussi, les experts dans le domaine de la santé sont-ils d'avis que les médecins devraient, dans le cas des personnes âgées, prescrire des doses initiales moins fortes.

En outre, un mélange de tranquillisants et d'alcool, ne serait-ce que d'une petite quantité d'alcool, peut entraîner de graves conséquences, et même la mort. Ce mélange peut entraîner un état de somnolence et des troubles de la coordination. Malheureusement, en raison de l'interaction des médicaments, il arrive souvent que les gens ne réalisent pas que leurs facultés sont affaiblies et sont parfois inconscients de ces effets. Le meilleur conseil qu'on puisse donner, c'est de ne jamais combiner des tranquillisants avec de l'alcool.

Des professionnels de la santé que la question préoccupe et des femmes qui ont des antécédents de consommation de tranquillisants insistent souvent sur les causes sous-jacentes du "mal social" que la drogue vient calmer. Ces causes profondes peuvent inclure un problème de chômage, des difficultés financières, un logement inadéquat, un manque de structures de soutien telles que des centres de jour et des services communautaires pouvant permettre aux personnes âgées et aux malades chroniques d'éviter d'être placés en établissement. Quelquefois aussi, des tranquillisants sont prescrits à des femmes à cause de difficultés conjugales ou de conflits familiaux.

Madame Cooperstock estime qu'il est de la plus haute importance qu'on s'attaque aux causes sociales et économiques profondes.

Il n'est pas toujours possible d'aller à la source du mal. Néanmoins, certaines femmes trouvent le moyen de s'aider elles-mêmes.

Toujours selon notre spécialiste de la Fondation de recherche sur les toxicomanes, "les moyens varient d'une personne à l'autre. Faire de l'exercice, méditer, parler de ses problèmes avec une bonne amie sont autant de moyens utiles. Certaines pourront faire du travail bénévole, ou sortir de la maison en tout cas — n'importe quoi qui puisse rompre les habitudes génératrices de stress ou atténuer les sentiments d'impuissance. Et si une femme, pour une raison ou pour une autre, prend des tranquillisants — elle ne devrait pas en poursuivre l'usage au-delà d'une à deux semaines, à moins que son médecin lui recommande d'en prolonger l'usage."

Les nerfs en boule ? C'est peut-être la caféine

La caféine est une drogue qui engendre une légère dépendance. On la trouve dans le café, le thé, les boissons à base de coca (ordinaires et diététiques), le cacao et le chocolat, ainsi que dans les comprimés contre le rhume et les maux de tête et les stimulants.

Par exemple, si vous buvez plus de 5 à 8 tasses de café par jour, vous êtes probablement dépendant de la caféine. Plus de 10 tasses par jour pourrait nuire à votre santé, entraînant de l'insomnie chronique, des dérangements d'estomac et même des sentiments persistants d'anxiété ou de dépression. La relation entre la caféine et les maladies cardiaques, les ulcères et les cancers de la vessie est encore controversée.

Mais il existe suffisamment de preuves, selon le Dr Richard Gilbert de la Fondation ontarienne de recherche sur les toxicomanies, pour que nous soyons sur nos gardes.

Que faire pour diminuer sa consommation de caféine?

Les spécialistes suggèrent de boire du thé faible ou du café décaféiné, de consommer moins de produits à base de cacao et de chocolat et, si vous prenez des médicaments à base de caféine, de réduire la caféine provenant d'autres sources; boire de l'eau, des jus de fruits et des boissons décaféinées contribuera également à limiter la consommation de caféine.

Si vous êtes allergiques à la pénicilline, de grâce dites-le à votre médecin, à votre pharmacien et portez un bracelet indicatif : un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

La technologie la plus avancée émanant du laboratoire TOSHIBA

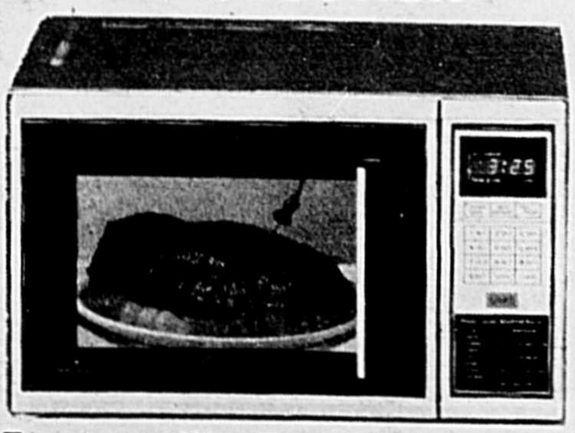
ER-174BTC

Four à micro-ondes programmable de 1 pied cube

Le 174 compact a tout ce qu'il vous faut pour cuire rapidement des plats délicieux. • Programmation à 2 étages • Cuisson basée sur le temps ou la température • Touches de commande à signal sonore • Sonde de détection automatique de la température • 9 niveaux de réglage de puissance • Réglage de température à 10 positions • Minuterie électronique de 100 minutes • Horloge • Livre de recettes en couleur compris.

Nouveau modèle 1984

PRIX D'INTRODUCTION $575



TOSHIBA GARANTIE DE 50 MOIS
Pièces et main-d'oeuvre à domicile. La garantie la plus complète du Canada.

TOSHIBA ©

Tous les modèles disponibles en magasin.

STÉRÉO plus MC
AUDIO + VIDÉO
2243 boul. Casavant Ouest Saint-Hyacinthe (près de Provigo)
774-0433

LE SPÉCIALISTE

du fruit et légume, charcuterie et fromage de la région.

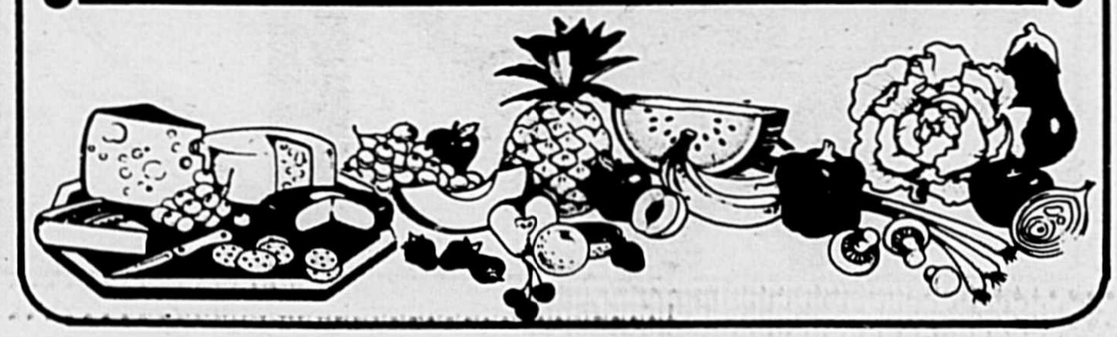
* Café en grain (Gérard Van Houtte)
* Bière et vins

Depuis 4 ans nous vous offrons

* Des PRODUITS de qualité
* Des PRIX compétitifs
* Un SERVICE personnalisé
* Un PERSONNEL qualifié

Aux Délices du Coin Enr.

925, rue Dieppe,
Douville
Saint-Hyacinthe
Tél. : 773-9009



UNE NOUVELLE SAISON DÉBUTE EN PARTEZ DU BON PIED

ÉCONOMISANT chez Lalime Sports du 21 sept. au 1er oct. 83

VÊTEMENTS DE SKI ALPIN ET SKI DE FOND 82-83

35 à 50% de réduction

Ensemble de ski de fond :
Skis Karhu Edition — $59.95
Fix. Pinso — $7.95
Bottes Estrie ou Jarvixen — $29.95
Bâtons Tonken — $6.95
$69.95 — $104.80
PRIX LALIME

Ensemble alpin :
Skis 82-83 à partir de — $139.95
Fix. Salomon 337 — $79.95
Bottes Nordica — $89.95
Bâtons — $12.95
$199.95 — $322.90
PRIX LALIME

VENEZ VOIR
LE NOUVEAU BÂTON DE
HOCKEY XL-13 de KOHO

entièrement construit de fibre de verre et à manche ovale !

PATINS :
Bauer enfants 8 à 13 — $35.95
Bauer intermédiaire 1 à 6 — $37.95
Bauer adulte 7 à 11½ — $39.95

Nous faisons l'échange des bottes et skis alpins

Venez faire vérifier vos skis
Aiguisage des carres
Réparation de la base
Vérification des fixations
$6.00

Dépositaire de bottes et fixateurs :
SALOMON
Vive la différence

NOMBREUX AUTRES SPÉCIAUX EN MAGASIN SUR PATINS 82-83

PATINS DE HOCKEY DE TOUTES MARQUES :
DAOUST, CCM, BAUER, ORBIT, MICRON

Le Medalic de Micron. C'est du Grand Art!

SPÉCIAUX DE 30 à 50% DE RABAIS
sur vêtements d'été ainsi que sur plusieurs modèles de chaussures.

Nous avons tout ce qu'il faut pour le conditionnement physique !

MasterCard
VISA

Lalime Sports
15845 Saint-Louis et 15845 Messier
Saint-Hyacinthe
773-6634

Quelle est la meilleure alimentation pour bébé ?

"Tous les bébés méritent d'être nourris au sein, surtout pendant les premiers six mois de leur vie". Voilà le conseil que donne un éminent professionnel de la santé, et de plus en plus de parents canadiens sont d'accord avec lui.

Les avantages du lait maternel

Selon A.W. Myres de Santé et Bien-être social Canada, qui est responsable du programme national de promotion de l'allaitement maternel, le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins des bébés à cause de sa teneur en éléments nutritifs et de sa digestibilité. "Le lait maternel contient des éléments uniques qui aident à protéger l'enfant contre les maladies infectieuses. Les bébés nourris au sein sont moins susceptibles d'être malades que les bébés nourris au biberon, et de plus, ils sont moins prédisposés aux allergies".

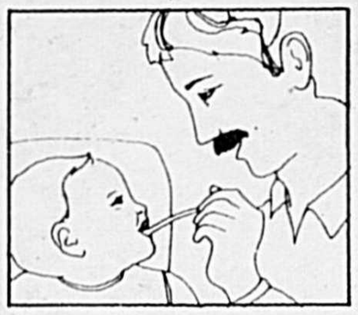
Le lait maternel est pratique et permet à la mère d'économiser du temps. Il ne coûte rien. Les bébés nourris au sein sont rarement obèses. Comme la mère ne connaît pas la quantité de lait qu'a pris l'enfant, elle est moins susceptible d'essayer de lui en donner plus qu'il n'en veut. L'allaitement au sein favorise la création des liens affectifs entre la mère et l'enfant, car il produit une intimité spéciale qui permet de bâtir une relation solide et tendre.

Il n'est donc pas étonnant que l'allaitement maternel soit reconnu comme la meilleure méthode d'alimentation des bébés par l'Organisation mondiale de la Santé, la Société canadienne de pédiatrie, les professionnels de la santé les plus éminents et Santé et Bien-être Canada.

Les autres méthodes

Si la mère préfère ne pas allaiter son enfant ou si elle décide de sevrer l'enfant qui était nourri au sein, on lui recommande d'utiliser, pendant les six premiers mois de la vie de l'enfant, des préparations lactées qu'on trouve dans le commerce.

On ne doit pas donner le lait de vache entier aux bébés de moins de six mois, afin d'éviter les risques d'allergies et de problèmes nutritionnels. Le



lait écrémé ou le lait qui ne contient que 2 p. 100 de matières grasses n'est pas non plus recommandé pour les enfants de moins de 12 à 18 mois parce qu'ils ne répondent pas aux besoins des bébés normaux. Ils ne peuvent non plus fournir aux enfants les éléments nutritifs essentiels dont ils ont besoin pour grandir et se développer normalement.

L'introduction des aliments solides

Certains parents commencent à donner des aliments solides (généralement des céréales) à leur bébé dès l'âge de un ou deux mois. Écoutons ce que Monsieur Myres a à dire sur le sujet: "Il ne faut pas introduire les aliments solides trop tôt, car ils empêchent l'enfant de prendre la quantité de lait dont il a besoin. Sur le plan nutritif, le lait est supérieur aux aliments solides". M. Myres est d'accord avec les professionnels de la santé qui affirment que l'introduction prématurée d'aliments solides risque d'encourager la suralimentation ou de provoquer des allergies dues à l'immaturité de l'appareil digestif. Il estime aussi que les aliments solides ne devraient pas être donnés à l'enfant avant l'âge de six mois.

Entre le sixième et le douzième mois, on introduit graduellement les nouveaux aliments à un rythme de un par mois environ. De manière générale, on peut procéder comme suit: commencer par des céréales enrichies de fer pour passer ensuite progressivement aux légumes en purée (courge, haricots jaunes ou verts), aux fruits en purée (bananes, pommes ou pêches) ou aux jus de fruits, pour en arriver finalement aux viandes, volailles ou poissons en purée, aux produits laitiers, aux aliments qui se mangent avec les doigts comme du pain sec ou des biscottes, aux jaunes d'oeufs et aux légumes servis sur la table familiale, mais en purée. Enfin, vers le douzième mois, on peut servir à l'enfant du lait et des oeufs entiers.

Les aliments à éviter:

On doit éviter de donner du sel à l'enfant car ce n'est pas nécessaire. Souvent, les parents ajoutent du sel pour rendre les aliments plus agréables à leur goût à eux.

On doit éviter également le sucre, le miel ou les autres édulcorants qui ne font qu'ajouter des kilojoules (calories) et provoquent la carie dentaire.

Les féculents (souvent modifiés et utilisés comme agents épaississants dans les aliments pour bébés vendus dans le commerce) qui augmentent le nombre de calories et diminuent la valeur nutritive des aliments ne doivent pas non plus être donnés aux bébés.

Les aliments durs et petits (comme les noix, les baies, les croustilles, le maïs soufflé ou les bonbons durs) sont aussi à proscrire, car les enfants peuvent s'étouffer en les mangeant.

Les suppléments de vitamines et de minéraux

En ce qui concerne les suppléments de vitamines et de minéraux, on recommande aux parents de consulter leur médecin de famille, l'infirmière-hygiéniste ou la nutritionniste communautaire. En général, l'enfant qui a un régime alimentaire équilibré n'a pas besoin de suppléments, à l'exception de la vitamine D qu'on donne aux bébés nourris au sein. Si les parents ont choisi de donner à l'enfant une formule lactée (concentrée ou en poudre) et habitent une région où l'eau n'est pas fluorée, on conseille de donner au bébé un supplément de fluorure.

Monsieur Myres ajoute: "Il importe que les parents connaissent leur bébé et qu'ils se laissent guider par celui-ci en ce qui concerne l'heure des repas et la quantité d'aliments consommée. Ils ne doivent pas trop se fier aux conseils de leur entourage".

Connaissance en matière de nutrition

Il est plus sage de choisir une pomme au lieu d'un chausson aux pommes en guise de collation; du jus de fruit au lieu d'une boisson gazeuse ou de la bière, du fromage au lieu de friandises au chocolat; des arachides au lieu des croustilles; du buerre d'arachides au lieu des confitures: des raisins au lieu des biscuits à la guimauve et au chocolat, du lait au lieu d'une boisson au chocolat: des muffins au son au lieu du gâteau ou des biscuits.

Un goûter sensationnel

Brochettes pour les petits: Coupe du fromage en cubes. Sur un cure-dent, prépare une brochette en alternant les cubes de fromage avec des tranches de bananes ou des cubes de pommes. Tu peux aussi employer des raisins frais ou secs, des prunes dénoyautées ou d'autres fruits sans pépins.

Souviens-toi: Les raisins constituent une collation savoureuse, mais il ne faut pas que tu oublies de te brosser les dents lorsque tu as fini de les manger pour éviter la plaque et les caries dentaires.

Clinique Dentaire Côté et Desrosiers

Alain Côté, D.M.D. **et Denis Desrosiers,** D.M.D.

600, boul. Casavant Ouest, suite 101
Saint-Hyacinthe, Qué. J2S 7S3

778-1164

Heures d'ouverture : Lundi au jeudi, 8 h 00 à 20 h 30
vendredi, 8 h 00 à 16 h 30 ©

CLINIQUE CENTRE-VILLE

• Physiothérapie • Psychothérapie

Diane Beaudoin — Carole Boucher — Pierre Bousquet — Sylvie Hacher — Céline Tétrault

IL NOUS FAIT PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER NOTRE ÉQUIPE :

Diane Beaudoin (B. Sc Physio) : Physiothérapeute, elle se spécialise dans les problèmes posturaux à l'aide de la méthode "Mezières".

Carole Boucher (B.Sc. Physio) : Physiothérapeute, elle se spécialise dans les problèmes sportifs et musculo-squelettiques.

Pierre Bousquet (B.Sc. Physio, M.A. Psycho) : Psychologue et physiothérapeute, il se spécialise dans les problèmes psychosomatiques et psychologiques.

Sylvie Hacher (B.Sc. Psycho) : Physiothérapeute et en formation pour le titre de psychologue, elle se spécialise dans les problèmes posturaux à l'aide de la méthode de rééducation posturale globale au "Champ Clos".

Céline Tétrault (B.Sc. Physio) : Physiothérapeute, elle se spécialise dans les problèmes musculo-squelettiques.

1010, ave Hôtel de ville
Saint-Hyacinthe
J2S 5B3

LA CLINIQUE EST OUVERTE
"sur rendez-vous"
Tél.: 774-3445

Si vous faites de l'hypertension artérielle ou du glaucome : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'utiliser un anti-rhume : un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

MARCHÉ DE SANTÉ
NATURISTE (LE)
J.-P. POIRIER, CONSULTANT EN NATUROPATHIE

- ALIMENTS NATURELS ET DE RÉGIME
- VITAMINES
- TISANES
- MÉDICATIONS NATURELLES
- PRODUITS DE BEAUTÉ
- LIBRAIRIE NATURISTE
- SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES
- EXTRACTEURS À JUS

Plans de santé
STRESS — FATIGUE
RHUMATISMES — ARTHRITE
TROUBLES BILIAIRES
NERVOSITÉ
CONSTIPATION
ETC...

448, STE-ANNE
773-4243
ST-HYACINTHE

QUE TON ALIMENT SOIT TON REMÈDE ET TON REMÈDE TON ALIMENT

Zellers

PRODUITS DE SANTÉ ET DE BEAUTÉ

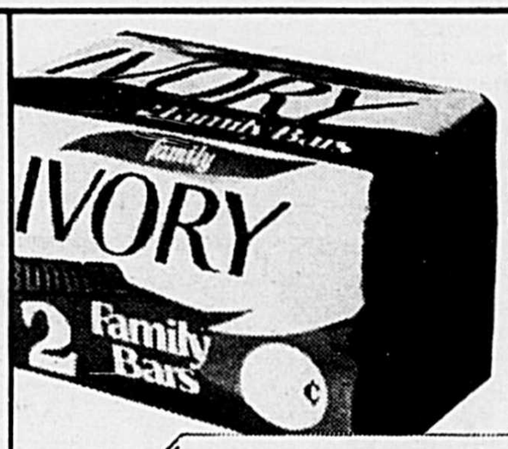
DES AFFAIRES EN OR !

EN VENTE DU MERCREDI AU SAMEDI, 21 AU 24 SEPTEMBRE OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS

Ord. correspond aux prix courants de Zellers.

Shampooing Anti-pellicules **"Head & Shoulders"** 350 mL Ord. 4.19

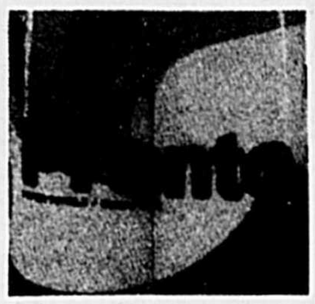
UNE AFFAIRE D'OR **2.97 ch.**



Pains de savon **"Ivory"** Format familial Lot de 2 400 g en tout Ord. 1.49

UNE AFFAIRE D'OR **97¢ le lot**

Serviettes de papier Pronto - lot de 2



Spécial $1.00

Shampooing Body on Tap 450 ml

Rég. : $4.19 **Spécial $3.27**

"New Freedom" Mini-Serviettes Lot de 30

Déodorisante seulement

Ord. 3.29 **2.37 la boîte**

Brosses à dents Marque **"Zellers"**

Ord. 99¢ **67¢ ch.**

Shampooing **"Alberto VO5"** 450 mL

Ord. 3.29 **2.37 ch.**

Shampooing colorant **"New Dawn"**

Ord. 3.19 **2.47 ch.**

Shampoing Herbal essence de Clairol

Prix rég. : $3.89 **Spécial $3.27**

FINAL NET 225 ml

Prix rég. : $2.77 **Spécial 2.27**

Lotion **"Keri"** pour peaux sèches 380 mL

Ord. 6.99 **4.97 ch.**

Tampons de démaquillage **"Make-Off"** Lot de 100 Ord. 1.99 **1.27 ch.**	Bain moussant **"Soins intensifs" "Vaseline"** 450 g Ord. 3.29 **2.27 ch.**	Vitamines croquables **"Zellers"** pour enfants 100 tablettes Ord. 4.69 **2.97 ch.**	Shampooing ou Revitalisant **"Wella"** au baume 500 mL Ord. 3.89 Au choix **2.87 ch.**	**"Band-Aids"** de **"J & J"** 100 pansements Ord. 3.29 **2.47 la boîte**	Tube de gelée blanche à base de pétrole **"Vaseline"** 50 g Ord. 1.99 **1.17 ch.**	Pain de savon **"Dove"** 140 g Ord. 89¢ **57¢ ch.**
Cachets **"Sucrets"** contre la toux Boîte de 24 Ord. 2.49 **1.67 la boîte**	Lames à tête pivotante **"Atra"** Lot de 10 Ord. 3.59 **2.77 le lot**	Pansement flexible **"Kling"** 3 po. x 5 verges Ord. 3.59 **2.47 ch.**	Lotion après rasage **"Old Spice"** 125 mL Ord. 4.47 **3.97 ch.**	Purificateur d'air pour salle de bain **Rolair** Prix rég. : $1.59 Spécial **97¢**	Gants **"Living"** de **"Playtex"** Ord. 2.49 **1.67 la paire**	Tablettes de multivitamines **"Zellers"** Lot de 100 Ord. 2.49 **1.67 ch.**
Brosses à dents **"Reach"** Au choix Ord. 1.27 **97¢ ch.**	Comprimés **"A.S.A."** 325 mg **"Zellers"** Bouteille de 500 Ord. 2.99 **1.97 ch.**	Rafraîchisseurs d'air **"Girandoles"** Ord. 1.97 **2/$3**	Gelée **"Vaporub"** 100 mL **"Vicks"** ou Sirop **"Vicks"** contre la toux 150 mL Ord. 3.59 et 3.19 Au choix **2.57 ch.**	Shampooing ou Revitalisant à contrôle automatique **"Zellers"** 350 mL Ord. 2.29 Au choix **2/$3**	Tablettes de Vitamines C croquables **"Zellers"** Lot de 250 Ord. 3.29 **2.47 ch.**	Protège-slips **"Sifraîche"** Boîte de 30 Ord. 3.09 **2.17 ch.**

Zellers

3300, boul. Laframboise,

galeries St-H

Crédit accepté

Comment faire face aux changements

Il est inutile de rappeler aux adolescents qu'il est quelquefois difficile de traverser l'adolescence, époque qui se caractérise par des changements rapides sur les plans physique et émotionnel.

Il semble qu'une journée vous grimpez aux arbres et que le lendemain vous vous demandez si vous devriez vous raser. Soudain, vous manifestez de l'intérêt à l'égard du sexe opposé. Les amis que vous avez eus pendant des années ne vous intéressent plus. Vous avez des discussions orageuses avec vos parents et ne pouvez supporter vos frères et soeurs. Vous voulez assumer la responsabilité de vos actes et prendre des décisions, mais les adultes vous disent que "vous n'êtes qu'un enfant". Et à d'autres moments, vous sentez que vous avez besoin de l'appui et de la protection du foyer familial.

Comment faites-vous face à tout cela?

Certains adolescents peuvent passer une fin de semaine à boire ou à fumer de la mari; d'autres peuvent manger trop ou pratiquement se laisser mourir de faim pour demeurer minces; d'autres encore peuvent claquer la porte de leur chambre et ruminer pendant des heures ou se replier sur eux-mêmes. Toutes ces façons de fuir devant la réalité, même si ce sont souvent les diverses manières dont les jeunes essaient de régler leurs problèmes de croissance, ne peuvent, bien souvent, que compliquer les choses.

Certaines des lignes directrices suivantes peuvent vous aider à assumer votre adolescence de façon positive:

- Renseignez-vous sur votre corps et sur les changements physiologiques que vous subissez. Consultez des ouvrages sur la santé à l'école, à la maison ou à la bibliothèque. Déterminez pourquoi, quand, où et comment se déroule le développement physique et en quoi il consiste. Ou encore, demandez à vos parents et à des enseignants de vous raconter ce qu'ils ont traversé quand ils avaient votre âge. Eux aussi ont déjà été des enfants!
- Sachez bien qu'au cours de l'adolescence il est plus important que jamais de respecter votre organisme et d'adopter un style de vie sain.
- Élargissez vos connaissances en matière de nutrition: choisissez une variété d'aliments; faites preuve de modération, particulièrement en ce qui a trait à la consommation de matières grasses, de sucre et de sel et équilibrez ce que vous mangez et ce que vous faites!
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de sommeil et de repos. Faites du sport et participez à des programmes axés sur la bonne forme physique. Tirez une certaine fierté de votre tenue et de votre apparence physique.
- Le fait de décider d'avoir des relations sexuelles est une décision importante qui suppose une discussion entre les partenaires. En outre, cela suppose que ces derniers doivent connaître les risques auxquels ils s'exposent s'ils ont des relations sexuelles sans prendre leurs précautions (par exemple, devenir enceinte ou contracter une maladie transmise sexuellement). Il est également important de posséder des renseignements exacts concernant le sexe et la sexualité et d'assumer la responsabilité des actes que vous vous sentez prêt à poser.
- Lorsque vous avez des discussions avec vos parents, vos frères ou vos soeurs, parlez-leur des choses qui revêtent de l'importance à vos yeux plutôt que de devenir furieux et rancunier. Soyez prêt à respecter l'opinion d'autrui tout comme vous vous attendez à ce que les autres respectent vos propres opinions.
- Essayez de déterminer quelles sont vos valeurs. Elles peuvent différer de celles de votre entourage. Si tel est le cas, reconnaissez le fait que leurs valeurs sont fonction de leur expérience et qu'elles peuvent également avoir leur bien-fondé.
- Si vous faites preuve de responsabilité, on vous témoignera de la confiance. Graduellement, vous jouirez d'une plus grande indépendance.
- Déterminez quelles sont vos priorités à l'école, au foyer et dans vos loisirs. Consacrez du temps aux loisirs et aux passe-temps qui vous intéressent. Vous deviendrez une personne plus attachante lorsque vous aurez une vaste gamme d'intérêts.
- Déterminez quels sont vos sentiments vis-à-vis de vos amis. Faire partie d'un groupe peut favoriser la camaraderie, mais à l'occasion, des amis peuvent vous pousser à faire quelque chose que vous préféreriez ne pas faire. Il est possible que vous deviez faire certains choix. Mais si vous choisissez l'orientation qui **vous** convient et que vous êtes responsable à l'égard des autres, vous accédez à une plus grande maturité.
- Parlez de vos problèmes avec vos parents, avec une personne plus âgée à qui vous faites confiance ou un bon ami de votre âge qui ne tromperont pas la confiance

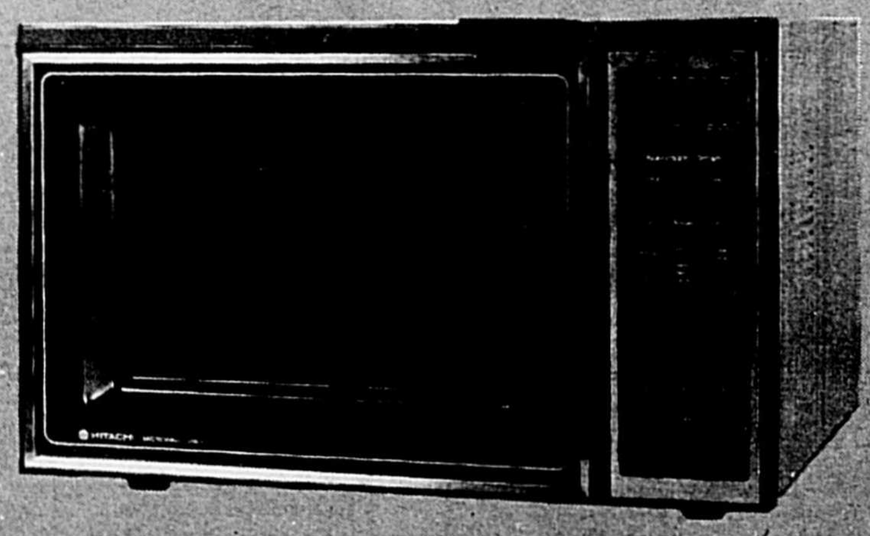
Votre médecin vous a prescrit un somnifère pour quelques jours, ce n'est pas pour la vie. Un somnifère, sans prescription de votre médecin, peut vous être plus néfaste que bénéfique : un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

Gérard Lessard
Audioprothésiste
EXAMEN AUDIOPROTHÉTIQUE
PROTHÈSES AUDITIVES
Bureau tous les jours de 9h. à 16h.
905, rue du Palais, Saint-Hyacinthe Tél.: 774-0234

HITACHI
Les fours micro-ondes Hitachi
Une toute nouvelle dimension de la cuisine.

POUR L'ACHAT DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES
Confiez-vous à nos experts !



COURS DE TECHNIQUE ET DE CUISSON
le jeudi 29 septembre '83
pour réservation, s'adresser
774-4888
Visitez notre kiosque à Expo Beloeil les 13-14-15-16 octobre 1983.

MALO & ST-ONGE
16,650 de la Concorde-Sud, Saint-Hyacinthe ©

Apporter son lunch au travail...

Une façon de mieux manger tout en économisant

Les temps sont durs et de plus en plus de gens apportent leur lunch au travail pour économiser.

Un repas préparé à la maison et apporté au travail peut coûter beaucoup moins cher qu'un repas pris au restaurant ou à la cafétéria. Mais comment faire pour se préparer un lunch nourrissant et appétissant?

Vous n'avez pas à utiliser toujours du pain ordinaire

Variez le pain avec lequel vous faites vos sandwiches. Utilisez des petits pains croûtés, des pains à hamburger ou à hot dog, du pain de blé entier, d'avoine ou de seigle. Beaucoup de supermarchés vendent maintenant du pain pita (pain libanais ou syrien sans levain) et l'on obtient un résultat intéressant et différent lorsqu'on le remplit d'une garniture à son goût.

Améliorez les garnitures classiques

Ajoutez du piquant aux garnitures à sandwiches en y mettant des aliments croustillants comme des carottes ou du choux râpé, de la luzerne ou des fèves germées, des tranches de poivron vert, des feuilles d'épinard fraîches, des champignons, du cresson, du persil frais, des tranches de concombre ou d'oignon des Bermudes, des noix hachées ou des tranches de cornichon.

L'importance des protéines

Les protéines sont importantes — pour la fabrication et la réparation des tissus et pour la lutte contre les infections. Songez à remplacer parfois la viande, la volaille ou le poisson que vous mettez dans vos sandwiches par un oeuf dur, du fromage ou du beurre d'arachide qui sont des substituts moins coûteux.

Veillez à ce que vos aliments demeurent sans danger

Si vous apportez du fromage cottage, du yogourt, du lait ou des sandwiches contenant de la viande froide ou une garniture à base de poulet, de thon ou de saumon, réfrigérez vos aliments pour plus de sûreté et pour empêcher les bactéries de se multiplier.

Gardez toujours froids (à moins de 4°C ou 40°F) les aliments froids et chauds (à plus de 60°C ou 140°F) les aliments chauds. Ne laissez jamais pendant plus de deux heures des aliments qui peuvent devenir dangereux à la température de la pièce. Faites particulièrement attention aux viandes, volailles, poissons, farces, sauces, salades à base de viande ou de pommes de terre, crèmes au lait, flans et desserts contenant des oeufs ou de la crème.

Chaque année, 500 000 Canadiens souffrent d'un empoisonnement alimentaire causé par des aliments mal préparés ou mal conservés!

S'il n'y a pas de réfrigérateur là où vous vous trouvez, un sac réfrigérant placé dans la boîte ou le sac dans lequel vous transportez vos aliments gardera vos sandwiches au frais jusqu'à l'heure du repas.

Préparez vos sandwiches d'avance. Les garnitures à base de viande, de volaille, de poisson et de fromage se congèlent bien. Toutefois, il n'est pas recommandé de congeler les oeufs (ils vont devenir durs et secs), les pains de viande et le saucisson de bologne (ils paraîtront trop salés) ou les tomates et les légumes verts (ils vont détremper le pain). Si vous sortez le matin du congélateur vos sandwiches enveloppés individuellement, ceux-ci mettront de 2 à 3 heures à décongeler.

Pas encore des sandwiches?

Pour varier vos menus, mettez dans un contenant thermos des restes de boeuf haché aux piments et haricots rouges (chili con carne), de soupe, de ragoût ou de spaghetti avec boulettes de viande.

Ou si vous préférez un lunch plus léger, préparez-vous une salade de fruits ou encore mettez du fromage cottage et des fruits dans un contenant thermos à grande ouverture.

Les repas que l'on s'apporte n'ont pas à être monotones. Avec un peu d'imagination, de planification et de peine, vous pouvez bien manger lorsque votre estomac crie famine. Et vous pouvez économiser en même temps.

LE BUREAU D'ASSURANCES
RICHARD LAPLANTE & FILS INC.

perfectionne son service à sa clientèle en investissant dans le domaine de l'informatique pour mieux répondre aux exigences futures.

MM. Richard et Michel Laplante ainsi que le personnel remercie leur nombreuse clientèle pour leur compréhension durant l'implantation de leur nouveau système.

RICHARD LAPLANTE & FILS INC.
Michel Laplante Président
COURTIERS D'ASSURANCES
vie — feu — vol — autos responsabilité, etc.
2385, rue Sicotte Tél. : 774-0470
Beloeil-Mtl 464-2313
©

Des produits de première qualité
Service personnel, rapide et courtois
Service à l'auto
Vaste stationnement

METRO

GAÉTAN RIENDEAU Inc.
2030, rue Des Cascades
Saint-Hyacinthe (Annexe)
©

À ta santé

Saviez-vous qu'il nous faut de 1 à 1,4 litre de liquide chaque jour pour compenser les pertes d'eau normales et cela sans compter l'eau que nous "mangeons" ?

L'eau peut être consommée de diverses façons : thé, café, limonade, soupe, jus et boissons diverses. La consommation d'eau joue un rôle très important lorsqu'il s'agit de guérison ou de cure d'amaigrissement.

Ses principales propriétés sont de diminuer l'appétit, améliorer la digestion, aider à cesser de fumer, réduire la consommation de boissons gazeuses, café, thé, alcool, tempérer les maux de tête et désaltérer après un exercice physique intense. Contrairement aux autres boissons, on ne peut souffrir d'une grande consommation d'eau, alors alley-y buvez-en !

Toute cette eau se répartit à l'intérieur des cellules, entre les tissus et dans le sang afin de dissoudre et distribuer les vitamines et les minéraux, former les différentes combinaisons chimiques du système, éliminer les déchets. C'est donc dire qu'elle agit sur le fonctionnement du système digestif, de la circulation et l'excrétion.

Voici quelques trucs pour augmenter notre consommation d'eau quotidienne :

- avant chaque repas, boire un grand verre d'eau

- chaque fois que l'on passe devant une fontaine, prendre quelques gorgées

- à chaque pause-café, substituer le café par l'eau

- se procurer un pichet thermos, le remplir d'eau fraîche et le garder sur sa table de travail.

Lorsque l'on pense aux bienfaits que procure l'eau, on n'hésite plus à en offrir et à se dire "À ta santé".

Fait certain

Réfléchissez à la fumée que dégage votre cigarette. Elle contamine l'air avec du monoxyde de carbone et d'autres substances chimiques nocives. La fumée peut irriter les yeux et la gorge des gens qui y sont exposés. Lorsque vous ne fumez pas, vous ne nuisez pas à la santé des autres.

Les "illusionnistes"

La prochaine fois que vous aurez des invités, pourquoi ne pas offrir à ceux qui ne prennent pas d'alcool, à ceux qui y touchent à peine et à ceux qui ont juste envie de passer une soirée agréable sans faire d'excès, quelque chose d'autre que des boissons alcoolisées?

Voici quelques exemples "d'illusionnistes" que vous pourrez servir à vos invités:

Fait certain

Si vous êtes un non-fumeur, vous diminuez considérablement vos risques d'avoir une attaque cardiaque.

À LA BONNE SANTÉ

Produits d'aliments naturels

Herbages, Vitamines – Naturopathe sur les lieux

905, boul. Laframboise, Saint-Hyacinthe Tél. : 773-1943

Entre Dessaulles et Girouard ©

Si vous faites de la pression artérielle ou du diabète, soyez fidèles à votre médication et consultez votre médecin avant de cesser votre prescription : un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

Eau de source

100% naturelle

Bouteille 18.9 litres

Pour commerce – burèau – maison privée

Vente – Location de Refroidisseurs "Aquarius"

Livraison gratuite

Garantie 5 ans

Prise ordinaire 110 v. AC

1 pi. car. PLANCHER SEULEMENT

Les Distributions Vers-Eau Inc.

Bur. 774-0552 après 17 heures 799-5129

5270, R.R. No 1 Sud, Saint-Hyacinthe Le Confesseur, près de la route 20

Ronald Barbeau, propriétaire

L'HYPERTENSION SE SOIGNE

Le système d'ordinateur VITA-STAT est conçu pour mesurer de façon simple et économique votre tension artérielle.

Il s'avère très pratique pour tous ceux qui désirent vérifier leur tension artérielle entre les visites chez les médecins. Il peut également être utile à la découverte d'hypertension artérielle ignorée.

Toutefois, le VITA-STAT, ne peut en aucun cas, remplacer les prises de tension artérielle effectuées par le médecin, car seul ce dernier est en mesure d'interpréter la signification réelle des relevés de tension artérielle.

En général, la pression artérielle n'est pas stable. Des études démontrent que la pression systolique et diastolique peut varier jusqu'à 10 à 30 points dans l'espace de quelques minutes. Aussi pour avoir une idée exacte de votre tension, il est préférable de la prendre à plusieurs reprises pendant une période déterminée et de consulter votre médecin.

La pression systolique est la pression maximum dans les vaisseaux sanguins quand le coeur se contracte. La pression distolique est la pression minimum quand le coeur se repose entre les battements.

Aux pharmacies Chartier, rue des Cascades et aux Galeries Saint-Hyacinthe, nous avons à votre disposition un ordinateur Vita-Stat pour mesurer votre tension artérielle.

Cette semaine sur présentation du coupon ci-bas vous pouvez l'utiliser gratuitement.

CETTE SEMAINE :
SUR PRÉSENTATION
DE CE COUPON
VOUS POUVEZ UTILISER
GRATUITEMENT
NOTRE ORDINATEUR
VITA-STAT

SUPER ESCOMPTES Chartier +

1312, rue des Cascades

ou

1100, Boul. Casavant Aux Galeries Saint-Hyacinthe ©

Le remède à votre budget vous présente :

LA FOIRE AUX AUBAINES DU DIMANCHE À L'OCCASION DE NOTRE

25e ANNIVERSAIRE
FÊTES D'ARGENT

VINCENT Chartier ET ASSOCIÉS +

SUPER ESCOMPTES

À notre succursale du
1100 Boul. Casavant
galeries st-hyacinthe

- Facilité de stationnement
- 12,000 pi. carré d'aubaines
- Magasinez en toute quiétude vous y trouverez de tout pour vous.

ÉCONOMISEZ DAVANTAGE LE DIMANCHE

TOUS LES DIMANCHES
De 10 h 00 à 17 h 00 –
10%
de réduction supplémentaire sur tout ou presque même SUR LES SPÉCIAUX

- Pas d'escompte sur le tabac et les produits règlementés. Pour cette occasion nous ne pouvons honorer en sus la carte du club d'ostomie et de l'âge d'or.
- L'escompte est accordé jusqu'à écoulement des stocks de la journée.
- La réduction globale de 10% supplémentaire est accordée à la caisse sur presque tout.

N.B. : à partir des journaux, l'alimentation, les cosmétiques, etc., etc.

- Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. ©

Tuyaux sur la marijuana

La plupart des jeunes ne consomment pas de drogue et **ne veulent même pas** fumer. Mais comme il semble y avoir beaucoup de marijuana dans leur entourage — à l'école, sur la rue, et aux fêtes où ils sont invités — certains adolescents peuvent se poser des questions à ce sujet et être tentés de l'essayer. Avec tout ce qui se raconte au sujet de la mari et avec toute la publicité *dont elle fait l'objet*, il peut sembler que cette substance soit acceptée.

Qu'en est-il?

Que devriez-vous savoir à son sujet?

Il n'existe pas un consommateur type de marijuana (que l'on appelle souvent marijane, mari ou **pot**). Toutefois, cette substance peut commencer à être consommée à l'école secondaire ou à l'université, et la consommation semble décroître avec l'âge.

De quoi s'agit-il?

La marijuana est une drogue qui peut changer l'humeur d'une personne. Forme la plus courante du cannabis, elle provient de la plante que l'on appelle chanvre indien, tout comme le haschich qui est plus fort que la mari. Lorsque les gens fument une cigarette de mari, les feuilles et les fleurs supérieures de la plante séchées et hachées sont habituellement mêlées à du tabac et roulées pour former une cigarette.

Pourquoi en consomme-t-on?

Il y a à cela de nombreuses raisons: pour éprouver une sensation d'extase, par curiosité ou pour faire partie du groupe, pour se détendre, peut-être parce qu'il s'agit d'un "fruit défendu" ou que le fait de fumer fait qu'une personne est "à la page" ou rebelle.

Quels en sont les effets?

Les effets dépendent pour une bonne part de la personnalité, de l'attitude de l'usager ainsi que de sa consommation *passée. En règle générale*, la personne peut éprouver une sensation de bien-être, de détente, avoir une perception modifiée du temps, de l'espace et d'elle-même, éprouver un étourdissement, une réduction de ses inhibitions; la personne peut avoir tendance à oublier, être plus sensible aux sons, aux textures et aux saveurs; son appétit peut être accru ou encore elle peut éprouver des sensations moins agréables comme la peur, l'inquiétude, la dépression, l'irritabilité, la confusion ou la fatigue.

Sur le plan physique, la marijuana peut accélérer le rythme cardiaque, provoquer une sécheresse de la gorge et de la bouche, des rougeurs dans les yeux et nuire à la coordination.

Des hommes de science et des policiers soupçonnent que la marijuana peut être un facteur dans certains accidents de la circulation. Entre 1978 et 1979 en Ontario, environ 4 p. 100 des conducteurs ayant subi des blessures mortelles avaient consommé de la mari, habituellement avec de l'alcool. Dans le cadre de sondages, entre 60 et 80 p. 100 des consommateurs de mari ont déclaré qu'ils conduisaient quelquefois lorsqu'ils éprouvaient cette sensation d'euphorie.

Ainsi, la mari peut être dangereuse pour toute personne exerçant une activité qui exige un bon jugement, une bonne vue, une bonne coordination et des réactions rapides. Ces activités comprennent la conduite d'une voiture, d'un camion, d'une bicyclette ou d'une motocyclette, même le simple fait de marcher.

Quels sont les effets à long terme pour la santé?

On n'a signalé aucune mort directement liée à l'usage du cannabis, mais d'autres problèmes peuvent se présenter.

On estime que la marijuana contient au moins 50 p. 100 plus de goudron que le tabac, et la façon dont elle est fumée fait que la cigarette de mari est plus forte.

L'ingrédient actif du cannabis, le THC (tétrahydrocannabinol) peut être transmis par la mère au foetus et nuire à ce dernier.

La consommation régulière et marquée de cannabis provoque chez certaines personnes des symptômes d'une dépendance psychologique. Certaines données prouvent que la consommation de cette substance pendant une longue période peut entraîner des troubles psychiatriques comme des illusions ou la paranoïa.

En outre, d'autres données révèlent que chez les personnes très jeunes, l'usage de mari peut altérer la mémoire à court terme et la faculté de concentration, ce qui réduit la capacité d'apprentissage. Les études révèlent également que les jeunes qui consomment de la mari participent moins à l'école, en classe ou dans d'autres activités parascolaires.

La mari conduit-elle à la consommation de drogues plus fortes?

Rien n'indique que la majorité des consommateurs de mari passent inévitablement à d'autres drogues illégales dangereuses comme le LSD, l'héroïne ou la cocaïne. Toutefois, des sondages indiquent que les usagers de mari sont plus susceptibles d'avoir essayé d'autres drogues illégales et qu'ils consomment également du tabac et de l'alcool.

TÉL.: 799-5511 TÉL.: 773-5222

ROBERT DURANCEAU, M.D.
MÉDECINE FAMILIALE

CLINIQUE MÉDICALE STE-ROSALIE & ST-DOMINIQUE

965 RUE DU CENTRE
STE-ROSALIE, QUÉ.
J0H 1X0

467 RUE DESLANDES
ST-DOMINIQUE, QUÉ.
J0H 1L0

Les antibiotiques font plus d'effet s'ils sont pris dans un estomac vide à moins que la prescription ne précise le contraire : un conseil de vos pharmaciens

Chartier -:- Chartier +

INNOVATION EN ACUPONCTURE

Maladies et thérapies couvertes par votre plan de protection Dr. Leblanc

- **Douleurs :** arthrite, rhumatisme, articulations douloureuses.
  Thérapie : acuponcture, champ magnétique, ultra-sons, phytothérapie.
  * *Résultats excellents.*
- **Troubles respiratoires (asthme, allergies, sinus et leurs conséquences)**
  Thérapie : acuponcture, champ magnétique, phytothérapie.
  * *Résultats à 80% et plus.*
- **Problèmes organiques :** maux de tête, céphalées, migraines, digestion, constipation, rétention.
  Thérapie : Phytothérapie, acuponcture
  * *Résultats excellents.*
- **Obésité**
  Thérapie : acuponcture, phytothérapie
  * *Bons résultats.*
- **Stress, dépression, anxiété, angoisse, manque de confiance en soi, insomnie.**
  Thérapie : acuponcture, électro-cure, champ magnétique, phosphorisme, respiration.
  * *Résultats excellents*
- **Esthétique** (acné, couperose, rides, cellulite, chute des cheveux)
  Thérapie : acuponcture, acusonic, phytothérapie
  * *Résultats excellents*

*** Renseignez-vous à nos cliniques pour *** toutes les maladies non-énumérées.

LA SANTÉ AU NATUREL À LA PORTÉE DE TOUS, GRÂCE AU PLAN PROTECTION DR. LEBLANC.

Plus que jamais, vous êtes à la recherche d'une solution efficace et peu coûteuse à vos problèmes de santé.

Permettez-nous de vous aider à choisir le système qui vous convient, de répondre à vos questions ou tout simplement de vous donner de plus amples renseignements.

Comme vous le savez déjà, il n'y a présentement aucune forme d'assurance personnelle ou collective qui prévoit un remboursement des frais encourus pour des traitements d'acuponcture et/ou de ses produits naturels. C'est un peu pour parer à cette lacune que nous avons instaurer le "PLAN DE PROTECTION DR LEBLANC".

Le but du "PLAN DE PROTECTION DR LEBLANC" est tout simplement de vous permettre d'économiser tout en profitant au maximum des bienfaits que l'acuponcture et ses produits naturels peuvent vous procurer.

RABAIS ANNUELLE ! Un plan à double protection

1. **ACUPUNCTURE**
   Un plan fonctionnel : à chaque traitement, vous déboursez un léger montant, notre plan paie la différence.
2. **VITAMINES ET MINÉRAUX**
   Un plan efficace : vous déboursez un léger montant et notre plan paie la différence.

Services offerts à l'intérieur de notre plan

Acuponcture : La presque totalité des maladies peuvent être soignées par cette thérapie millénaire.

Acusonic : Appareil utilisé en remplacement des aiguilles. Utile pour les enfants. Également utilisé dans les traitemens d'esthétique.

Électro-cure : L'utilisation de cet appareil, combinée avec l'acuponcture devient un moyen de régulation des activités fondamentales centrales ce qui devient un atout précieux pour les problèmes de stress, de dépression, de circulation et d'insomnie.

Champ magnétique : Thérapie de régularisation et stabilisation de tous les problèmes orthosympathiques ou parasympathiques.

Pour plus de renseignements, composez le 774-0150, Monsieur Daniel Forest, directeur des ventes, se fera un plaisir de vous renseigner.

Membre de l'Ordre des Acuponcteurs du Québec

CLINIQUES YVES LEBLANC Dr
ACUPONCTEUR
PHYTOTHÉRAPEUTE

SAINT-HYACINTHE, QC - 735, rue Ste-Anne, J2S 5G6 (514) 774-0150 9 h à 21 h
TÉLÉPHONES SANS FRAIS 1-800-361-1531

Questions de santé

Vous voulez être mieux informé?

Des publications gratuites sont offertes par la Direction générale de la protection de la santé, Santé et Bien-être social Canada, sur divers sujets, notamment la salubrité des aliments, la technologie des aliments, le bon usage des médicaments, les cosmétiques, les instruments médicaux et les dispositifs émettant des radiations.

Cochez les publications que vous aimeriez obtenir et remplissez le bon de commande qui suit:

☐ 1. **Dictionnaire de poche sur les additifs alimentaires** (brochure) énumère les additifs permis au Canada et décrit leurs fonctions.

☐ 2. **Idéfix à table** (série de 5 feuillets) traite des sujets suivants: aliments "miracle", la valeur respective des protéines animales et végétales, les régimes à la mode, les additifs alimentaires, et les aliments raffinés et leur enrichissement.

☐ 3. **La salubrité des aliments, c'est votre affaire** (brochure) relate des incidents réels d'intoxication alimentaire et précise leur cause et les mesures d'hygiène qui s'imposent pour les éviter; contient un encart sur la sécurité de la manipulation des aliments.

☐ 4. **Les aliments en conserves: échec à la contamination** (feuille volante) décrit la façon de déceler les dangers possibles dans les aliments en conserve.

☐ 5. **Feuillet de renseignements sur le glutamate monosodique à l'intention des consommateurs** (feuille volante) explique pourquoi ce rehausseur de saveur est ajouté aux aliments et comment éviter un usage excessif.

☐ 6. **La moisissure et ses dessous** (feuille volante) décrit les risques des moisissures et explique comment réduire ou prévenir leur présence.

☐ 7. **Médicaments en vente libre** (4 brochures) traitent de certains médicaments en vente libre. La série comprend: (1) L'habitude des laxatifs; (2) Remèdes anti-toux; (3) Antiacides; et (4) Les préparations de vitamines.

☐ 8. **Voir au travers du brouillard des vaporisateurs et des humidificateurs** (brochure) décrit la façon de déceler les dangers possibles de ces deux types d'appareils.

☐ 9. **À propos des techniques de diagnostic par ultrasons** (brochure) explique l'usage d'ultrasons en obstétrique et en gynécologie, les avantages et les risques possibles.

☐ 10. **Sous la bannière de la protection** (dépliant/affiche) donne un bref aperçu des activités de la Direction générale de la protection de la santé.

couper ici

Bon de commande:
Services éducatifs
Direction générale de la protection de la santé
Santé et Bien-être social Canada
Ottawa K1A 1B7

Veuillez me faire parvenir un exemplaire des publications dont le numéro est encerclé:

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

NOM _____
(en lettres moulées s.v.p.)

ADRESSE _____

Ville _____

Province _____ Code postal

Ne prenez jamais d'aspirin à jeun surtout si vous faites des ulcères d'estomac : un conseil de vos pharmaciens

Vincent Chartier et Associés

Depuis 11 ans à Saint-Hyacinthe

Clinique d'Acupuncture

ALAIN B. LESOT

675, rue Ste-Marie, Saint-Hyacinthe **Tél. : 774-9855**

Heures d'ouverture :

Mardi – Mercredi – Vendredi 9 h à 11 h 30
13 h à 17 h 30

le mardi soir 18 h 30 à 21 h 00

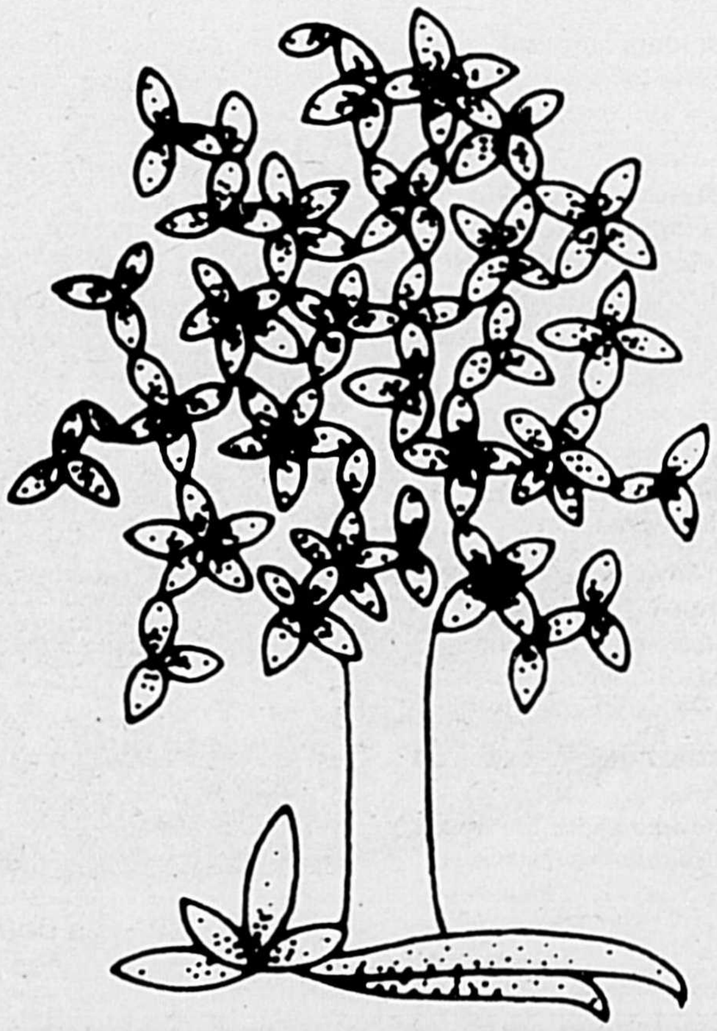
ALIMENTS NATURELS

- Vitamines
- Suppléments alimentaires
- Tisanes
- Tisanes liquides pour le voyage
- Huiles essentielles
- Produits de beauté
- Pains "Sans gras – Sans sucre" et autres
- Tofu
- Spécialité : Produits en vrac
- Légumineuses
- Grains
- Céréales
- Farines
- Épices
- Beurre d'arachides
- Miel

Les Produits "MAXIMUM" une qualité que vous pouvez goûter

Dame Nature

536, Mondor, Saint-Hyacinthe Tél. : 773-5225



Pour le chef en herbe — l'oeuf emprisonné

Une activité du samedi

As-tu déjà fait un oeuf emprisonné?

Pourquoi ne pas essayer cette recette un bon samedi ou tout autre jour où tu as le temps et qu'un adulte te donne la permission de travailler dans la cuisine?

Les oeufs emprisonnés constituent un plat nutritif pour le petit déjeuner ou pour le lunch.

Voici les ingrédients dont tu as besoin:

1 tranche de pain par convive (pain de blé entier ou pain blanc)
1 oeuf par convive
Environ 1 cuillerée à table de beurre ou de margarine
Un **peu** de sel et de poivre (si tu le désires)

Un grand poêlon avec couvercle (un poêlon électrique ou tout autre poêlon que tu peux utiliser sur la cuisinière)
Une planche à hacher
Un moule à biscuits en emporte-pièce de 5 cm (2 pouces) de diamètre, une tasse ou un petit bol
Une spatule large (en plastique si tu travailles avec un poêlon enduit de teflon)

Voici ce que tu dois faire:

1. Place les tranches de pain sur la planche à hacher.
2. Avec le moule à biscuits, la tasse ou le petit bol fais un trou rond au centre de chaque tranche.
3. Chauffe le poêlon électrique ou la cuisinière à chaleur moyenne.
4. Fais fondre le beurre ou la margarine dans le poêlon.
5. Fais cuire les tranches de pain d'un côté dans la margarine ou le beurre fondu. Lorsqu'elles sont dorées, retourne-les avec une spatule. Ajoute un peu de beurre ou de margarine si le poêlon devient sec.
6. Baisse la température du poêlon ou de la cuisinière.
7. Casse les oeufs un à la fois dans une tasse. Verse-les un à un très doucement dans les trous que tu as faits dans les tranches de pain. Ajoute **un peu** de sel et de poivre si tu veux.
8. Mets le couvercle sur le poêlon et laisse cuire jusqu'à ce que les oeufs soient cuits à ton goût. Cela devrait prendre entre trois et cinq minutes.
9. À l'aide de la spatule, prends l'oeuf emprisonné dans le poêlon et dépose-le dans une assiette.
10. Déguste.

Doit-on prendre des vitamines ?

Si vous vous demandez si vous devez prendre des vitamines en comprimés, vous n'êtes pas le seul à vous interroger. Certaines personnes se demandent s'il est vraiment nécessaire de prendre des vitamines. D'autres sont convaincues que prendre chaque jour un comprimé de vitamine C, par exemple, permet d'éviter les rhumes. D'autres encore ne jurent que par tout *un assortiment de vitamines* (A, B, C, D et E).

"C'est une bonne garantie", affirme un étudiant torontois.

"De nos jours, les aliments sont si raffinés qu'ils perdent beaucoup de leurs éléments nutritifs", soutient une secrétaire de Vancouver. "Je prends donc des vitamines pour remplacer les vitamines perdues lors du conditionnement des aliments."

D'un autre côté, un pêcheur de Lunenburg de 24 ans déclare: "Acheter des vitamines? c'est jeter de l'argent par les fenêtres! À part cela, je n'ai pas les moyens d'en acheter."

Alors, que faire? Selon la plupart des spécialistes du domaine, si l'on est en santé et que l'on mange une grande variété d'aliments — comme le recommande le Guide alimentaire canadien — on *obtient toutes les vitamines* et tous les autres éléments nutritifs dont on a besoin. **Ça**, c'est une bonne garantie. En outre, acheter des comprimés de vitamines **équivaut** probablement à gaspiller son argent. De plus, selon les autorités médicales, si l'on tire des quantités suffisantes de vitamines A et D de son alimentation, on peut se faire plus de mal que de bien en prenant des suppléments de vitamines A et D. En effet, à dose élevée, la vitamine A et la vitamine D sont toxiques.

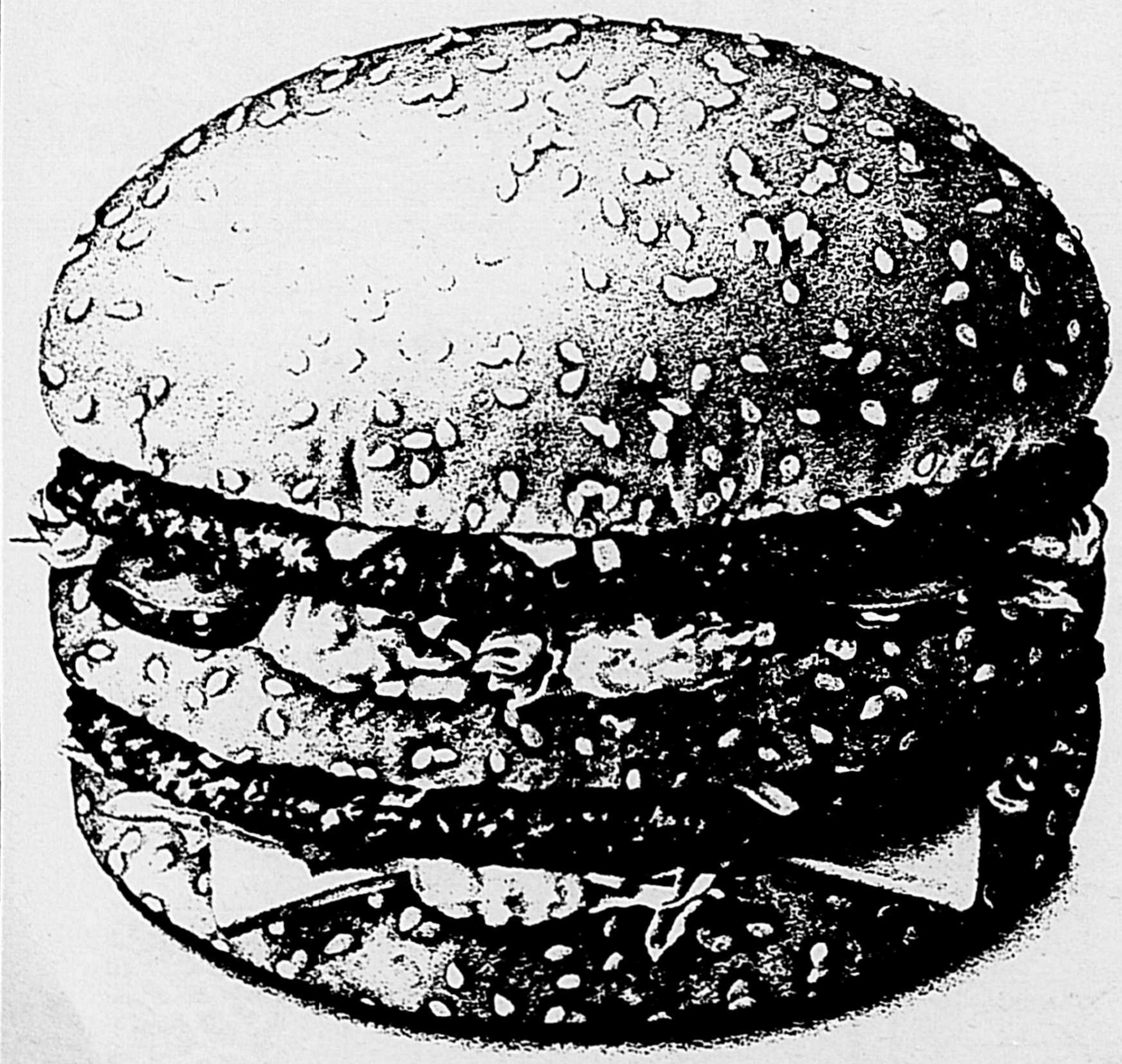
Certaines personnes peuvent avoir besoin de prendre des suppléments vitaminiques: les fumeurs, les personnes qui souffrent d'allergies, qui ont de la difficulté à absorber les aliments ou qui souffrent de certaines maladies; les personnes qui ne veulent ou ne peuvent pas manger *une grande variété d'aliments*.

Toutes les 13 vitamines connues sont absolument nécessaires. Si, pour une raison quelconque, vous croyez manquer d'une ou plus de ces vitamines, consultez votre médecin.

Ou alors, renseignez-vous auprès d'un(e) diététiste ou d'un(e) nutritionniste du bureau de santé de votre région.

Une prescription c'est personnelle.
La prescription de la voisine est pour la voisine et non pour vous :
un conseil de vos pharmaciens

Chartier +



Deux galettes de viande pur boeuf, sauce spéciale, laitue, fromage, cornichons, oignons, sur un pain avec graines de sésame.

SEPT INGRÉDIENTS, UN GOÛT FORMIDABLE.

Le Big Mac de Mc Donald's

Venez-y goûter,
c'est un repas presque complet

McDonald's

3005 boulevard Laframboise
Saint-Hyacinthe

des BAS PRIX

...le p'tit cousin de Ste-Rosalie

Ça vaut le déplacement !

12 MOIS SANS INTÉRÊT*

À COMPTER DU MERCREDI 14 SEPTEMBRE

* CONDITIONS ET EXEMPLES

Achat minimum requis	$600
Dépot requis 25%	$150
Solde	$450
	$37.50

par mois durant 12 mois

Ondes du passé

Trajet simulé des micro-ondes à leur entrée dans la plupart des fours à micro-ondes existants.

Ondes du futur

Le nouveau système de micro-ondes Haut Rives. Entrée par le haut et par le bas, avec antenne rotative.

Hotpoint
Le dernier cri en électroménager

MOBILIER DE CHAMBRE

Contemporain
Fini chêne

BAS PRIX

FOUR MICRO-ONDES

à contrôle variable
"GO-ANYWHERE"

$298 MOFFAT

N.B. Les appareils électroniques et électriques en sont exclus. Toutes les ventes doivent être autorisées avant livraison par notre département de crédit. La livraison devra être effectuée avant le 30 octobre 83, et cela avec un service de livraison gratuit et un service après vente exceptionnel.

DÉTENTEURS D'UN REEL
VOUS POUVEZ MAINTENANT FAIRE UN RETRAIT EXEMPT D'IMPÔT DE VOTRE REEL POUR ACHETER DES MEUBLES ET DES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS!

LIVRAISON IMMÉDIATE SANS FRAIS

POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

VISA

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES ACCEPTÉES

Le Cousin Germain

GERMAIN LABRIVIÈRE

4060, Boul. Laurier, Sainte-Rosalie, près de Saint-Hyacinthe Sainte-Rosalie: 799-5522
Sorel: 742-0317 ligne directe Mtl Tél.: 866-8691 Granby Drummondville Zénith 4-8080

Mythes tenaces concernant l'alcool

On estime à environ 85 p. 100 le pourcentage des Canadiens qui sont des buveurs sociaux et qui boivent de temps en temps, assez fréquemment ou très souvent. Pourtant, selon les commissions et fondations provinciales de recherche sur les toxicomanies, bon nombre des gens qui boivent ne possèdent que de vagues connaissances au sujet de l'alcool.

Voici quelques vérités fondamentales:

- Ce n'est pas vrai qu'il vaut mieux prendre de la bière. Une bouteille de bière ordinaire (5 p. 100 d'alcool) contient la même quantité d'alcool que 43 ml (1,5 once) d'eau-de-vie ou que 140 ml (5 onces) de vin de table.
- Lorsqu'une personne "porte bien l'alcool", cela signifie habituellement qu'elle a développé une tolérance à l'égard de cette substance. Lorsque cela se produit, elle a besoin d'absorber une plus grande quantité d'alcool qu'avant pour obtenir le même effet.
- Lorsqu'on prend en même temps de l'alcool et un antihistaminique, l'alcool a encore plus d'effet sur l'organisme qu'en temps normal. Le même phénomène se produit lorsque l'alcool est absorbé en même temps que d'autres médicaments tels que les tranquillisants, les barbituriques et les sédatifs.
- L'alcool fournit des calories et peut faire engraisser. Une bouteille de bière moyenne de 341 ml (12 onces) fournit 630 kJ (150 calories) et un verre de vin de table de 140 ml (5 onces) fournit 360 kJ (85 calories). Si l'alcool remplace une diète équilibrée, cela peut entraîner des carences alimentaires.
- Contrairement à ce que la plupart des gens croient, seulement environ 5 p. 100 des alcooliques vivent une vie de clochard. N'importe qui peut être victime d'une dépendance à l'égard de l'alcool: un étudiant, une mère de famille, un col bleu, un dentiste, une dactylo, etc.
- Le fait de changer de boisson alcoolisée ou de mélanger les boissons alcoolisées ne rend pas ivre plus rapidement. L'alcool, c'est de l'alcool. Cependant, le fait de changer peut accroître chez certaines personnes les risques de nausées et de vomissements — peut-être à cause des différentes bases-cocktails utilisées et des différents parfums.
- Il n'existe aucun moyen qui permette de devenir sobre rapidement, parce que l'organisme décompose toujours l'alcool au même rythme. Rien, pas même du café noir ni une douche froide, ne peut accélérer le processus. Lorsqu'on donne du café noir à une personne en état d'ébriété, tout ce qu'on obtient, c'est une personne ivre mais bien réveillée. Et il est faux de penser que prendre un peu d'alcool le lendemain de la veille puisse aider à soigner une gueule de bois.
- Il n'est pas bon de prendre un bon coup lorsqu'on a froid, parce que l'alcool, qui est un dépresseur, abaisse la température du corps.
- Ce n'est pas vrai que l'alcool a une grande valeur nutritive. Il contient des hydrates de carbone, ce qui fait qu'il fournit des calories, mais il ne contient ni sels minéraux, ni acides aminés (contenus dans les protéines), ni vitamines. En fait, les gens qui boivent régulièrement risquent de souffrir éventuellement d'une grave carence en vitamines.

Pour de plus amples informations au sujet de l'alcool, écrivez à la Direction de la promotion de la santé, Santé et Bien-être social Canada, Case postale 8888, Ottawa. K1G 3J2 pour obtenir gratuitement le dépliant intitulé "Propos sur l'alcool".

Les jeunes peuvent être des conducteurs prudents

Quelles suggestions un agent de sécurité pourrait-il faire aux jeunes conducteurs qui veulent continuer à mener une vie saine et productive — une vie de personne sans handicap?

Monsieur Chris Wilson, un employé de Transport Canada, affirme que le jeune adulte sérieux n'est pas téméraire au volant, qu'il a probablement suivi un bon cours de conduite et qu'il porte sa ceinture de sécurité.

"Bien sûr, le bon conducteur roule à la vitesse qui convient à l'état de la route, à la densité de la circulation et à la température, et il respecte la limite de vitesse", ajoute M. Wilson.

"Et nous avons appris quelque chose d'intéressant: des études effectuées dans les pays scandinaves ont révélé que, si l'on garde toujours ses phares allumés, on réduit de 20 p. 100 les risques de carambolage. Pour la sécurité des automobilistes, nous recommandons l'adoption de cette pratique au Canada."

"Il est également important de garder sa voiture en bon état, surtout s'il s'agit d'une vieille voiture."

À propos de l'usage de l'alcool par le conducteur, M. Wilson nous dit qu'on ne devrait pas prendre plus d'un verre par heure et qu'on devrait attendre au moins une heure après la dernière consommation avant de se mettre au volant. Toutefois, il préférerait que les gens ne boivent pas du tout avant de conduire et il approuve les pilotes des compagnies aériennes qui cessent de consommer de l'alcool au moins huit heures avant de voler.

Il est également d'accord avec les autorités médicales qui recommandent aux gens de bien lire l'étiquette de tout médicament non dispensé sur ordonnance, en particulier s'ils doivent le prendre avant de conduire. Certains antihistaminiques et certains remèdes contre la toux et le rhume peuvent provoquer la somnolence.

"Apprenez à connaître vos réactions à tous les médicaments", déclare Chris Wilson. "Et si vous ne savez pas comment vous allez réagir, ne prenez pas de médicaments avant de conduire."

Informations éclair sur l'usage du tabac

- Si vous êtes âgé de 30 à 35 ans, vous pouvez vous attendre à vivre huit ou neuf ans **de plus** qu'un fumeur du même âge qui consomme deux paquets par jour.
- Si vous fumez, réfléchissez à la fumée que dégage votre cigarette! Elle contamine l'air avec du monoxide de carbone et beaucoup d'autres substances chimiques nocives. La fumée peut irriter les yeux et la gorge des gens qui y sont exposés. Si vous ne fumiez pas, vous ne nuiriez pas à la santé des autres.
- Il existe des idées fausses au sujet des cigarettes contenant peu de goudron et de nicotine. Elles ne sont pas "inoffensives". De fait, les gens qui ont abandonné la cigarette ordinaire pour se mettre à fumer des "légères" compensent souvent pour le faible taux de nicotine en fumant davantage. Et si le fumeur bouche les trous du filtre avec ses doigts, il absorbe plus de goudron et de nicotine. Le fumeur qui choisit des cigarettes "légères" peut donc, selon la quantité de fumée qu'il inhale, absorber plus de goudron et de nicotine qu'un fumeur qui s'en tient à des cigarettes beaucoup plus "fortes".
- Certaines personnes croient que si elles rompent l'habitude de la cigarette, elles prendront du poids. Les études menées à ce sujet révèlent pourtant que les personnes qui cessent de fumer prennent seulement un kilogramme (environ 2 ou 3 livres). Très peu de gens prennent plus de 7 kilogrammes (15 livres) et certains perdent même du poids. Il n'y a aucun truc pour rester mince. Certains ont beaucoup de mal à le faire. Pourtant, certains ex-fumeurs y parviennent. Ils observent le Guide alimentaire canadien et font de l'exercice. Ils s'adonnent à des activités qui leur font oublier la cigarette.
- Pour obtenir plus de renseignements sur l'usage du tabac, adressez-vous à la Direction de la promotion de la santé, Santé et Bien-être social Canada, casier postal 8888, Ottawa K1G 3J2.

ASSURANCES

ROBERT MORIN ET ASSOCIÉS INC.

ASSURANCES GÉNÉRALES & VIE

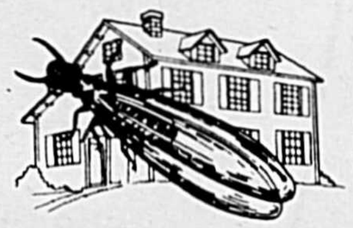
- Résidentiel – Ferme – Commercial – Industriel – Automobile
- Responsabilité – Cautionnement - Analyse de portefeuille
- Assurance : Vie – Salaire – Groupe
- Flotte synthétique
- Club Âge d'Or, polices spéciales

130, Principale Upton, Saint-Hyacinthe — 549-4225 / 773-5789

LES EXTERMINATIONS ENR.

de Saint-Hyacinthe

- Extermination insectes et vermines ou autres
- Éliminations odeurs, feu, cadavre, etc.
- Nous vendons et réparons machines à mouches et aérosol



24 heures sur 24 heures
ARROSAGE EXTÉRIEUR DE TOUS GENRES
Commercial – Résidentiel – Industriel
ESTIMATION GRATUITE

773-9901

Les médicaments ne sont pas des bonbons : suivez à la lettre la prescription de votre médecin :
un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

Podiatres

Paul-André Mathieu **Yvette Simoneau**

Sur rendez-vous seulement

2665, ave Ste-Anne, Saint-Hyacinthe Tél. : 774-4238

2e Étage Vincent Chartier Pharmacien

L'EAU ?

Pour vous, est-ce un problème ?

Vous voulez consommer une eau pure, libre de bactérie, et ce, de façon régulière, douze mois par année, sans être craintif de la qualité.
Une solution peut améliorer très bien votre souci.

LE FILTRE À EAU BON DEL – Filtre à eau bactériostatique de Bon Del

– INGRÉDIENT ACTIF – argent métallique 1.05%
– INGRÉDIENT INERTE – carbone activé 98.95%

Lorsque l'appareil est installé conformément aux instructions, il devrait ne causer aucun problème; il n'y a pas de filtres à remplacer.

Des tests en laboratoire ont démontré que l'appareil est efficace jusqu'à concurrence de 10,000 gallons d'eau de la ville.

Une famille de quatre personnes qui consomme 4 gallons d'eau par jour ne consommera que 7,300 gallons d'eau en 5 ans. Il reste donc 2,700 gallons d'eau pour d'autres fins.

Cet appareil atteste une garantie écrite de 5 ans.

Pour informations 773-1545

"Apprenez à connaître votre tension artérielle"

recommande un haut fonctionnaire fédéral

OTTAWA — "En règle générale", dit le Dr Harold Colburn de Santé et Bien-être social Canada, "faites vérifier votre tension artérielle au moins une fois par année si elle était normale à la dernière vérification. Demandez à votre médecin ou à une infirmière de la vérifier au moment d'une visite ou chaque fois que l'occasion se présente.

"Bien sûr, si vous savez que vous souffrez d'hypertension, vous devez voir votre médecin aussi souvent qu'il le recommande pour qu'il puisse prendre votre tension et vous indiquer le traitement qui s'impose."

La dernière enquête Santé Canada a démontré que les hommes sont quatre fois plus sujets que les femmes à avoir des hauts niveaux de tension artérielle non contrôlée.

La haute tension artérielle, ou hypertension en langage médical, afflige plus de 1 500 000 Canadiens. Et bien des personnes ne savent pas qu'elles en souffrent.

Mais chacun a une certaine tension artérielle. C'est la pression du sang contre les parois des artères. Cette pression est produite par le coeur qui pousse le sang dans toutes les parties de l'organisme et elle est nécessaire pour maintenir la circulation. Chez certaines personnes, la tension artérielle est plus élevée qu'elle ne devrait l'être parce que des artérioles (petites artères) se rétrécissent et rendent la circulation du sang plus difficile. Cela peut faire monter leur tension artérielle.

Quelles sont les causes de l'hypertension?

Personne ne connaît les causes exactes de l'hypertension. Des études ont démontré qu'elle peut être attribuée à divers facteurs, dont la consommation excessive de sel, l'obésité, la forte consommation d'alcool, le stress, l'hérédité ainsi que les propriétés chimiques de l'organisme. De nombreux chercheurs croient qu'il n'existe aucune cause simple.

Quels sont ses effets sur l'organisme?

L'hypertension accroît la charge de travail du coeur et fatigue les artères. Si cette tension n'est pas contrôlée, elle augmente les risques d'accident vasculaire, de crise cardiaque, d'hypertrophie du coeur, de défaillance rénale et de lésions oculaires.

Quels sont les symptômes?

Le fait que la plupart des hypertendus ne présentent aucun symptôme pose des difficultés. Nous ne pouvons nous fier sur notre état général pour savoir si notre tension artérielle est élevée. C'est la raison pour laquelle il est sage de faire vérifier sa tension artérielle régulièrement.

Comment la prévenir?

Le Dr Colburn de Santé et Bien-être social Canada ajoute: "Nous ne connaissons pas toutes les réponses, mais nous savons que l'hypertension est plus courante parmi les obèses. De plus, le fait de diminuer la consommation de sel ne peut faire de tort et peut aider ceux qui sont sensibles aux effets de cette substance."

"L'hypertension, l'usage du tabac et les taux élevés de cholestérol sont les trois principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires. Il est également important, pour maintenir son taux de cholestérol à un bas niveau, de diminuer sa consommation de substances grasses et d'arrêter de fumer."

Et le Dr Colburn affirme: "Les traitements actuels réussissent très efficacement à réduire l'hypertension et ses conséquences. Ne restez pas dans l'ignorance. Connaissez votre tension artérielle. Faites vérifier votre tension aussi souvent que le recommande votre médecin — au moins une fois par année — et notez-la. Suivez exactement les recommandations de votre médecin et s'il vous prescrit un médicament, prenez-le régulièrement".

Que savez-vous des aliments que vous mangez ?

Q. *Si je mange une tablette de chocolat juste avant une épreuve d'athlétisme, cela me donnera-t-il un regain d'énergie?*

R. Non. Il faut du temps pour que l'organisme puisse convertir les aliments en énergie — plus longtemps que ne durerait probablement l'épreuve athlétique.

Q. *Si j'essaie de perdre du poids, devrais-je éviter de manger du pain, des pommes de terre, du riz et des pâtes?*

R. Non. Ces aliments renferment des nutriments importants et, comme pour les autres aliments appartenant aux quatre groupes, il faut faire preuve de modération. Ce sont les à-côté comme le beurre, la crème sure et les sauces riches qui peuvent vous faire à prendre du poids.

Q. *J'adore le "pop-corn" et les croustilles de maïs. Ma question est donc la suivante: qu'est-ce qui contient le plus de calories: une tasse de "pop-corn" ou une tasse de croustilles de maïs?*

R. Les croustilles de maïs, qui renferment environ 672 kJ (160 calories) par tasse. Le "pop-corn", sans beurre, compte environ 189 kJ (45 calories) par tasse. Mais si vous ajoutez du beurre, ce "pop-corn" compte 420 kJ (100 calories) par cuillerée à table de beurre ajouté.

Alain Chaput, d.d.
DENTUROLOGISTE

5715, rue Frontenac
(Secteur Douville)
Saint-Hyacinthe
Tél. : 773-5790

Heures de bureau :
Lundi au vendredi
9 h 00 a.m. à 8 h 00 p.m.
Samedi : 9 h 00 a.m. à 3 h 00 p.m.

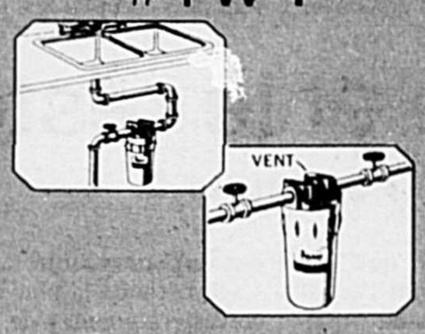
Sur rendez-vous seulement ©

L'alcool et les médicaments font mauvais ménage, un ménage qui peut vous être dangereux : un conseil de vos pharmaciens

Chartier +

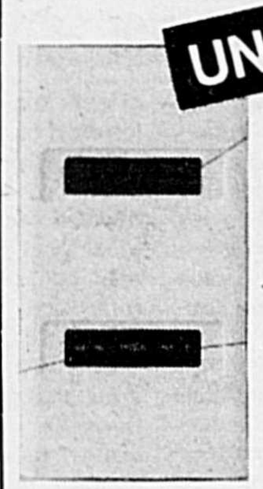
POUR VOTRE CONFORT ET VOTRE SANTÉ

FILTREUR À EAU FRAM # FW-1



Pour goût et odeur
Installation pour un appareil ou pour toute la maison, capacité 50 microns
Spécial $35.00
Incluant filtreur et cartouche.

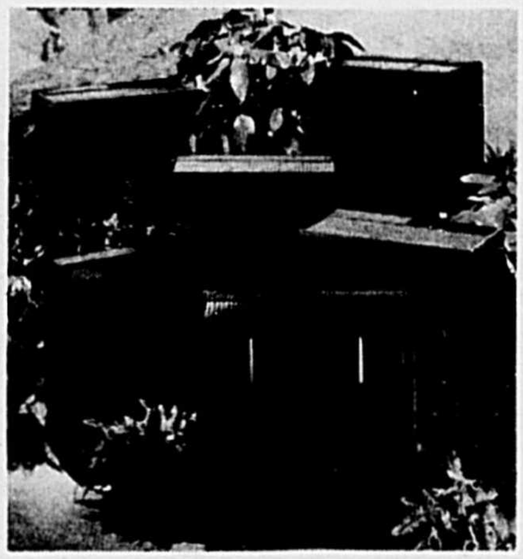
CHAUFFEZ-VOUS MIEUX DÉPENSEZ MOINS
TYBOX
Le 1er thermostat d'ambiance intelligent.
UNIQUE



Il offre la possibilité de programmer votre chauffage selon vos habitudes de vie et d'occupation de votre domicile.

PURIFICATEUR D'AIR ÉLECTROSTATIQUE
ELECTROHOME

Il retient poussières, charpie, fumée, microbes, moisissures, poils et pellicules d'animaux, pollen.
Il est d'un entretien facile et son fonctionnement est très silencieux.
Épurez l'air que vous respirez.



HUMIDAIRE
ELECTROHOME
Un oasis contre l'air sec en hiver
- Remplissage facile
- Diffuseurs orientales
- Réservoir amovible
- Humidistat automatique
- Grand tambour évaporateur
- Ventilateur à 5 pales

Plomberie – Chauffage – Ventilation – Thermo – Pompe
LÉO DESROSIERS inc.
2080, rue des Cascades Est, Saint-Hyacinthe
Centre d'Achats Montenach, Beloeil
Galeries Saint-Hyacinthe
Tél. : 774-7741
778-1117
467-8832
©

Devriez-vous prendre des contraceptifs oraux ?

Le débat autour de la "pilule" se poursuit, malgré le fait que des millions de femmes partout dans le monde l'utilisent pour planifier les naissances et les espacer.

La "pilule" présente beaucoup d'avantages. Utilisée comme il faut, elle constitue la plus efficace des méthodes de contraception réversibles. Elle atténue les crampes, réduit l'écoulement menstruel, et entraîne rarement des complications ou la mort.

Elle procure un bon sentiment de sécurité et ne requiert aucune interruption des rapports sexuels.

Il n'y a pas de raison pour qu'une femme en santé s'abstienne de prendre la "pilule".

Néanmoins, cela reste une question de choix. Il est possible que d'autres méthodes de contraception vous apparaissent plus acceptables.

Certaines femmes devraient renoncer à prendre la pilule pour des raisons de santé. Les femmes qui prennent la pilule et qui fument, quel que soit leur âge, sont plus exposées que les autres aux maladies cardiaques et circulatoires. Après 35 ans, celles qui prennent la pilule depuis longtemps et qui fument beaucoup courent un risque nettement plus marqué.

Dans le cas des femmes qui ont des antécédents médicaux, personnels ou familiaux, d'hypertension, de diabète, de migraine, de maladie du coeur, de cancer du sein, d'affections graves des reins ou du foie, d'accident vasculaire cérébral, de thromboembolie ou de thrombophlébite, une autre méthode de contraception est habituellement à conseiller.

Toutes les femmes devraient connaître leur propre corps et reconnaître les signes particuliers pouvant indiquer un problème. Les professionnels de la santé ont préparé une liste de "maux à surveiller" pour les femmes qui utilisent la "pilule":

A — douleurs abdominales (aiguës)
B — douleurs (vives) à la poitrine ou essoufflement
C — maux de tête (aigus)
D — problèmes oculaires tels que vision embrouillée ou perte de la vue
E — douleurs vives aux jambes, dans les mollets ou les cuisses.

Si vous souffrez de l'un ou l'autre des maux ci-dessus, vous devriez consulter un médecin.

Quoi qu'il en soit, si vous avez des questions à poser sur la "pilule" ou quelque autre méthode de contraception, vous devriez, même si vous êtes en parfaite santé, avoir une conversation franche et ouverte avec votre médecin ou un conseiller en planification familiale. Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, ce qui importe c'est que vous vous sentiez bien.

PROGRAMMES DE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL UTÉRIN RECOMMANDÉS

OTTAWA — Récemment, un groupe de travail fédéral mis sur pied par le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social proposait que certaines femmes fassent l'objet d'un dépistage annuel en vue de la détection précoce du cancer du col utérin.

La méthode de dépistage se présente sous la forme d'un test facile à exécuter, le test "Pap". Selon le groupe de travail, les femmes de 18 à 35 ans, qui ont déjà eu des relations sexuelles, devraient subir ce test annuellement. Après 35 ans, et jusqu'à 60 ans, les femmes devraient subir le test aux cinq ans, si les examens ne révèlent pas de cellules anormales.

En 1980, quelque 450 Canadiennes sont mortes du cancer du col utérin. La détection précoce **peut** permettre d'abaisser ce nombre, si l'on en croit les membres du groupe de travail.

Devenir mince et le rester !

Comment contrôler son poids sagement

Combien de fois ne vous êtes-vous pas dit "si seulement je pouvais perdre cet excès de poids!" Le poids que vous avez à perdre, que vous parliez de vos sept livres en trop ou de vos trois kilos superflus, vous cause de l'anxiété.

Cette anxiété vient en partie du fait qu'on voue actuellement un culte à la minceur. Les femmes sont bombardées d'images de mannequins sveltes et ultra-minces à la télévision, dans les magazines, au cinéma, et elles ont souvent le sentiment qu'elles devraient, elles aussi, être minces.

Mais avez-vous vraiment besoin de perdre du poids? Certaines autorités médicales disent maintenant que les femmes, souvent, ont l'esprit obnubilé par la mode "minceur" et qu'elles devraient décider elles-mêmes du poids idéal pour elles. Pour certaines, ce poids idéal pourrait fort bien être leurs poids actuel.

Ceci dit, supposons que vous mangez de façon irrationnelle ou que vous vous sentez moche et que vous n'aimez pas du tout l'image que vous renvoie votre miroir. Quelle est la meilleure façon de perdre du poids?

Les régimes à la mode sont généralement inefficaces. Vous perdrez peut-être un peu de poids, mais vous aurez probablement tôt fait de le reprendre. Ces régimes sont souvent monotones et bon nombre d'entre eux ne sont pas équilibrés sur le plan nutritionnel; suivre un tel régime pendant une période prolongée peut être dommageable pour la santé.

La méthode la plus efficace consiste à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à faire de l'exercice tous les jours. Ce n'est pas une solution magique. Ce n'est pas facile. Mais ça marche dans la plupart des cas. Et ça permet de perdre un kilogramme (deux livres) environ par semaine, soit le rythme idéal pour qui veut perdre du poids.

Au fond, c'est une question de contrôle. Vous apprenez à prendre en main des situations difficiles — comment, par exemple, ne pas manger quand vous vous sentez seule, que vous êtes déprimée et que vous vous ennuyez. Vous limitez l'apport en sucre, en gras et en sel dans votre alimentation et vous mangez une grande variété d'aliments pour vous maintenir en santé tout en acquérant des habitudes que vous conserverez le reste de votre vie. Et vous devenez consciente, avec l'exercice, de l'importance du facteur énergie. Vous établissez un rapport d'équilibre entre l'énergie que vous absorbez — les kilojoules (calories) — et celle que vous dépensez — l'activité.

Deux excellentes brochures peuvent vous aider: **"Soyez bons perdants"**, distribuée gratuitement par la Direction de la promotion de la santé, Santé et Bien-être social Canada, Boîte postale 8888, Ottawa K1G 3J2; et **"10 trucs bonne mine bonne santé"**, brochure concernant les femmes et l'activité physique, publiée conjointement par Santé et Sport amateur Canada et l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation que vous pouvez aussi obtenir gratuitement auprès de l'ACSEPR, Tour B, 12e étage, 333 River Road, Vanier (Ontario) K1L 8B9.

Fait certain

Le non-fumeur est deux fois moins exposé au cancer que le fumeur. Pourquoi ne pas vous libérer?

Clinique Chiropratique Saint-Hyacinthe

Dr. Gilles Roux D.C.
Dr. Daniel Saint-Germain, D.C.
Dr. Serge Roux, D.C.

2965, boul. Laframboise, Saint-Hyacinthe Tél.: 774-7065

Si vous avez des enfants à la maison, exigez de votre pharmacien des contenants de sécurité pour vos prescriptions : un conseil de vos pharmaciens

Chartier

TÉL.: 773-5222 TÉL.: 799-5511

DANIEL GAUTHIER, M.D.
MÉDECINE FAMILIALE

CLINIQUE MÉDICALE STE-ROSALIE & ST-DOMINIQUE

965 RUE DU CENTRE
STE-ROSALIE, QUÉ.
J0H 1X0

467 RUE DESLANDES
ST-DOMINIQUE, QUÉ.
J0H 1L0

LUCIEN MARTEL & ASSOCIÉS

EXAMEN DE LA VUE

Lentilles de contact:
double foyer • permanentes et autres

Lunettes

Dr Lucien Martel, optométriste
Dr Denis Vallée, optométriste
Dr André Tremblay, optométriste

MEMBRE

Tél.: 773-2210
464-8587

OPTO-CHOIX

galeries st-hyacinthe

Duchesneau & Fils INC.

MAÎTRE EXTERMINATEUR CERTIFIÉ

RATS, SOURIS, BLATTES
PUNAISES, PUCES
ESTIMATION GRATUITE
OUVRAGE GARANTI
VOITURES SANS NOM
SAINT-HYACINTHE

773-6995

TEST Votre enfant a-t-il une bonne vision?

Répondez par oui ou par non à ces 12 questions	OUI	NON
1. Votre enfant examine les objets ou lit de très près?		
2. Votre enfant a souvent les yeux rouges?		
3. Votre enfant regarde la télé de trop près (moins de 6 pieds)?		
4. Votre enfant a souvent les yeux qui piquent, chauffent ou pleurent?		
5. Votre enfant plisse les yeux pour voir de loin?		
6. Votre enfant cligne ou se frotte souvent les yeux?		
7. Votre enfant a un oeil qui louche (tourne vers l'intérieur ou l'extérieur)?		
8. Votre enfant se cache ou se ferme un oeil pour mieux voir?		
9. Votre enfant se plaint de voir double?		
10. Votre enfant saute des lignes ou des mots lorsqu'il lit?		
11. Votre enfant inverse souvent des lettres ou des chiffres?		
12. Votre enfant se frappe souvent sur des objets?		

RÉSULTATS

12 non: Votre enfant semble avoir une bonne vision. Assurez-vous en, en consultant votre optométriste annuellement.

De 8 à 11 non: La qualité de la vision de votre enfant est douteuse. Voyez votre optométriste.

De 0 à 7 non: Votre enfant a un problème de vision qui semble important. Voyez votre optométriste immédiatement.

Voyez-y!

les Optométristes du Québec: une garantie de professionnels

l'association des Optométristes du Québec

OPTO-CHOIX

VOTRE CENTRE COMPLET DE LA VISION

GARANTIE DE 2 ANS

SUR MONTURE OPTO-CHOIX

Lorsque le montage est effectué par nous et tant que le modèle est disponible.

Un seul endroit

CENTRE D'OPTOMÉTRIE

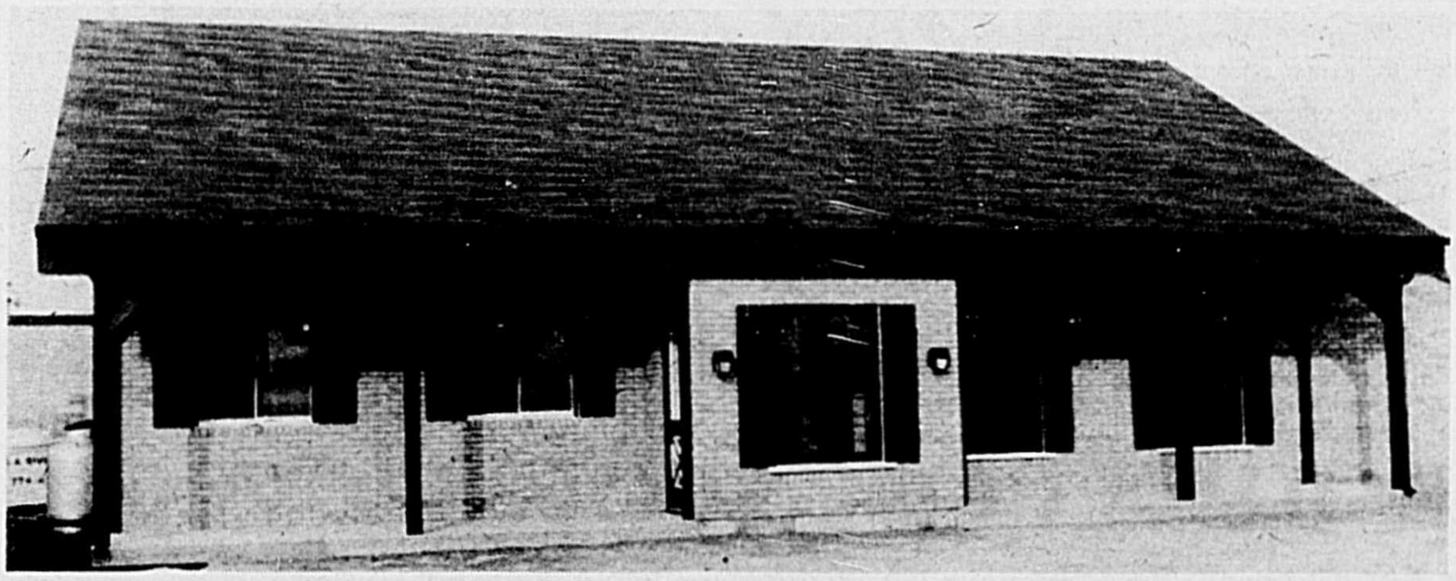
L. MARTEL

galeries st-hyacinthe

773-2210 • 464-8587

QUALITÉ SUPÉRIEURE = PRODUIT SUPÉRIEUR

LE VRAI SPÉCIALISTE EN GASTRONOMIE



- Charcuterie fromage (de tous les pays)
- Importation :
- Comptoir de boucherie "coupe française"
- Pâtisserie, pain français (baguette, demi, etc.)
- Buffets et réception (2 personnes et plus)
- Fruits et légumes
- PÂTÉS maison fraîches

Charcuterie Bagot

2980, rue Sainte-Catherine 774-5125

- Comptoir Pierrette, Marché Centre, Saint-Hyacinthe, 773-0105
- Les Produits Laitiers Bagot Inc., Marché centre, Saint-Hyacinthe, 773-0105
- Charcuterie Bagot, Promenade Saint-Bruno, 461-1241
- Charcuterie Bagot Fruit, Promenade Saint-Bruno, 461-1241
- Comptoir fins gourmets, Plaza Granby, 375-1824

Un petit vaccin, ça protège longtemps

OTTAWA — Parmi les maladies transmissibles au Canada, la rougeole demeure toujours un problème. Les services de santé rappellent aux parents qu'ils doivent faire immuniser leurs enfants contre cette maladie.

Contrairement à ce que l'on croit habituellement, la rougeole n'est pas une maladie bénigne. Dans un cas sur quinze, elle peut entraîner des complications telles qu'une infection de l'oreille moyenne et une pneumonie. *Elle peut aussi causer une* inflammation du cerveau aboutissant à l'arriération mentale. Entre 1970 et 1980, 119 personnes sont mortes de la rougeole au Canada. De ce nombre, 22 p. 100 étaient des nourrissons, 57 p. 100, des enfants de moins de cinq ans et 75 p. 100, des enfants de moins de dix ans.

Afin d'enrayer cette maladie, le Comité consultatif national de l'immunisation a demandé que soit mis sur pied un programme de vaccination obligatoire contre la rougeole. Le Comité préconise la mise en vigueur de lois *provinciales exigeant* que les enfants soient vaccinés avant de commencer l'école. Le Nouveau-Brunswick et l'Ontario appliquent déjà une loi du genre.

Les partisans de l'immunisation obligatoire comparent la situation au Canada à celle qui règne aux États-Unis, où les enfants doivent nécessairement être vaccinés. Il ressort de cette comparaison qu'on observe à peu près le même nombre de cas de rougeole dans les deux pays, bien que la population des États-Unis soit dix fois supérieure à celle du Canada.

Dans certaines régions du pays, plus de 90 p. 100 des enfants sont immunisés avant d'atteindre l'âge scolaire. Mais des épidémies surviennent encore chez les groupes d'enfants prédisposés à cette maladie.

Le Comité consultatif national de l'immunisation recommande que tous les enfants soient vaccinés contre la rougeole avant l'âge d'un an ou le plus tôt possible après avoir atteint cet âge, à moins qu'il existe des contre-indications valables.

Il ne faudrait pas oublier non plus les enfants plus âgés et les adolescents. Si vous ne savez plus tout à fait si l'enfant a été vacciné ou quand il l'a été, et s'il n'a pas contracté cette maladie, l'injection d'un vaccin vivant serait peut-être indiquée selon les épidémiologistes. Le fait d'immuniser de nouveau l'enfant contre la rougeole ne lui est aucunement préjudiciable.

Les services de santé publique se préoccupent également de l'incidence de la rubéole. Les femmes exposées à cette maladie contagieuse au cours des trois premiers mois de la grossesse ont de fortes chances de donner naissance à des enfants qui présentent des anomalies du coeur ou sont atteints de surdité ou de cataractes.

L'immunisation est un procédé simple qui peut s'effectuer dans un service de santé communautaire, à l'école ou au cabinet d'un médecin. Tous les membres de la famille doivent être protégés contre les maladies évitables. C'est une question de bon sens. Il faudrait en outre conserver un dossier d'immunisation à jour.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

De nos jours, un nombre croissant de familles estiment que le jeu en vaut la chandelle. Une légère douleur au bras maintenant peut prévenir une maladie grave plus tard. Voici le calendrier des vaccinations recommandé par Santé et Bien-être social Canada:

ÂGE	VACCIN (Une même injection peut contenir plusieurs vaccins. Le vaccin antipoliomyélitique peut être administré par voie buccale)
2 mois	Diphtérie, coqueluche, tétanos et poliomyélite
4 mois	Diphtérie, coqueluche, tétanos et poliomyélite
6 mois	Diphtérie, coqueluche, tétanos et poliomyélite*
12 mois	Rougeole, oreillons et rubéole**
18 mois	Diphtérie, coqueluche, tétanos et poliomyélite
4 à 6 ans	Vaccins de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos et la poliomyélite
11 à 12 ans	Rubéole (pour les filles)**
Par la suite	Vaccins de rappel selon les recommandations du médecin. On recommande habituellement l'administration du vaccin de rappel contre le tétanos tous les dix ans ou lorsque le sujet a reçu une blessure qui a entraîné des complications, s'il s'est écoulé plus de cinq ans depuis l'injection du dernier vaccin contre le tétanos.

* Facultatif si l'on administre un vaccin vivant contre la poliomyélite par voie buccale.

** À l'heure actuelle, on recommande l'administration du vaccin antirubéolique soit pour tous les nourrissons âgés d'au moins un an, soit pour les filles d'environ douze ans.

Avez-vous de l'endurance ?

Voici deux petits tests simples qui vous permettront de voir si vous avez de l'endurance:

D'abord, montez puis descendez assez rapidement un escalier — trois fois. Si vous pouvez parler tout en faisant cet exercice, sans être hors d'haleine, votre niveau d'endurance est probablement BON.

Ensuite, courez sur place. Assurez-vous que vous levez les pieds à six pouces du sol. Si vous pouvez courir pendant deux minutes sans devenir hors d'haleine, là encore, votre niveau d'endurance est probablement assez bon. Si, par contre, vous devenez hors d'haleine avant que les deux minutes ne soient écoulées, arrêtez immédiatement.

Si vous avez un bon niveau d'endurance — félicitations! Vous savez que vous avez l'énergie voulue pour faire ce que vous voulez faire. De plus, vous pouvez probablement relever votre niveau d'endurance en faisant régulièrement de l'exercice.

Mais si vous estimez que vous devriez avoir plus d'endurance, pourquoi ne pas devenir actif? Commencez doucement. L'endurance, ça se développe graduellement. Vous vous sentirez mieux et vous constaterez que vous supportez mieux la tension.

Fait certain

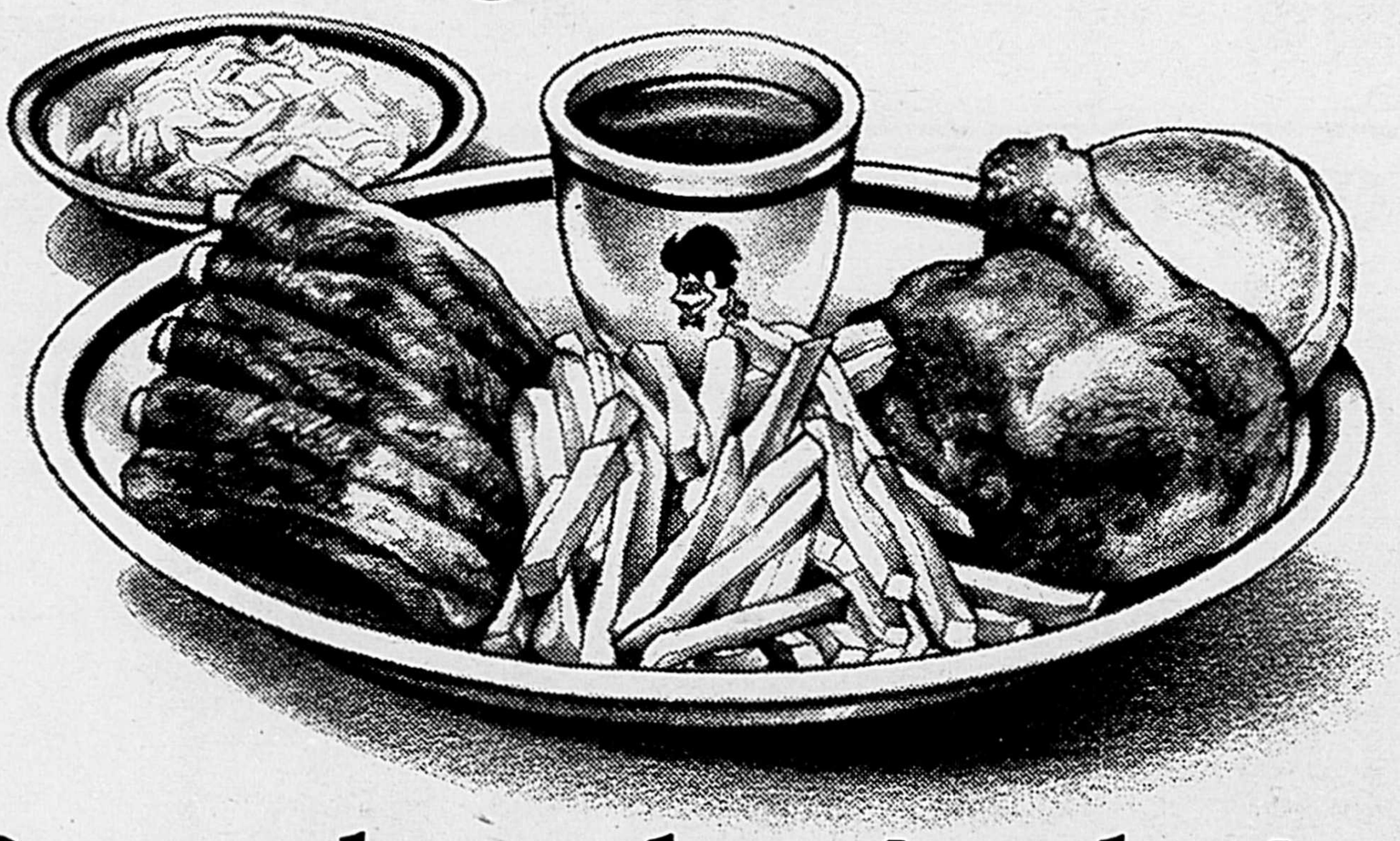
Bien que les fumeurs canadiens soient en minorité, la consommation de cigarettes par habitant a augmenté. Certaines personnes fument donc davantage.

Il existe des idées fausses au sujet des cigarettes contenant peu de goudron ou de nicotine. Elles ne sont pas "inoffensives". En fait, les gens qui ont abandonné les cigarettes ordinaires pour se mettre à fumer des "légères" compensent souvent le faible taux de nicotine par un plus grand nombre de cigarettes ou fument plus intensément. Si le fumeur bouche les trous du filtre avec ses doigts, il absorbera plus de goudron et de nicotine.

Conseil de sécurité au foyer

Veillez à ce que vos détecteurs de fumée approuvés par l'ACNOR soient bien installés aux endroits appropriés et conservés en bon état. Faites-en la vérification aujourd'hui.

St-Hubert®



Du poulet et des côtes levées!

Essayez notre nouvelle assiette *"poulet et côtes levées"* St-Hubert! Vous n'en reviendrez pas! Un quart de poulet St-Hubert, cuisse ou poitrine, rôti à la broche juste comme vous l'aimez, accompagné d'une portion de côtes levées délicatement fumées et marinées, grillées à point et relevées d'une délicieuse sauce à côtes levées spécialement conçue à la façon St-Hubert. Vous pourriez même choisir de prendre toute une assiette de côtes levées.
Dégustez-les tranquillement à la salle à manger St-Hubert, prenez-les au comptoir de commandes à emporter, au service à l'auto, ou encore faites appel à notre service de livraison.
L'assiette *"poulet et côtes levées"* St-Hubert est apprêtée selon la tradition St-Hubert.

St-Hubert.

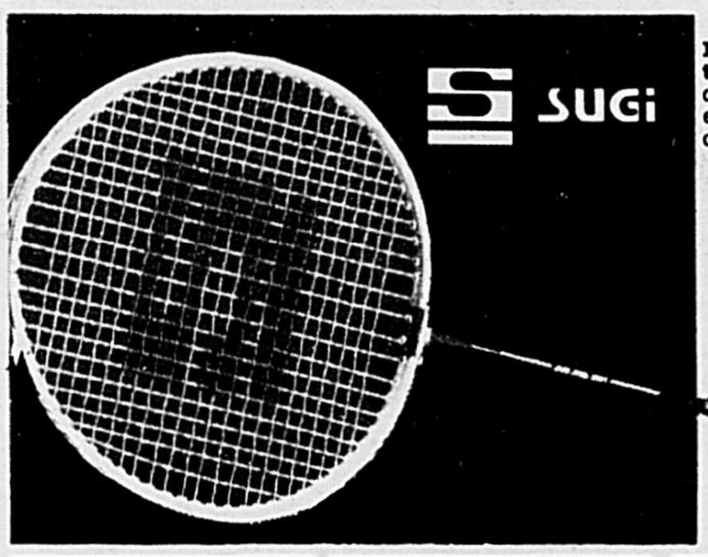
Tout pour plaire!®

©Copyright, tous droits de reproduction et de traduction réservés – Canada 1982 – LES RÔTISSERIES ST-HUBERT LTÉE, Laval, P.Q., Canada

Podium

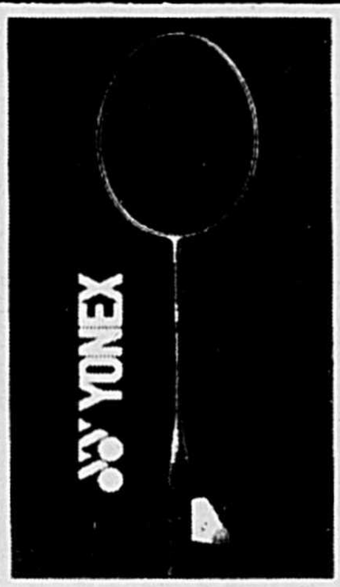
L'adresse sportive par excellence pour les sports d'intérieur !

PRIX PAYEZ ET EMPORTEZ
DU 20 AU 24 SEPTEMBRE 83

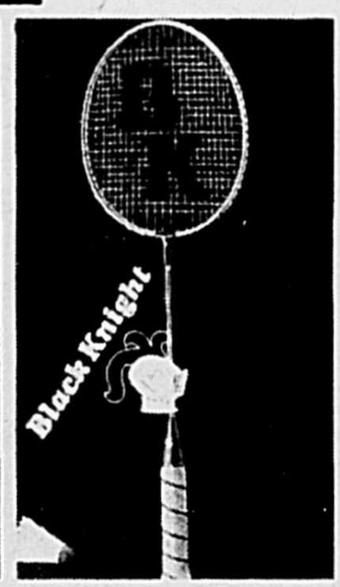


Raquette de badminton SUGI "1450". Cadre en aluminium, tige en métal trempé. Cordage solide. — 27,88

Raquette de badminton Campus BLACK KNIGHT. Cadre et tige en acier inoxydable. Poignée en cuir véritable et cordage Lawntex. Idéale pour débutants. — 19,88



Raquette de badminton Blacken YONEX. Modèle populaire super léger avec tige en acier inoxydable. Non cordée. Qualité suprême. — 49,88



Raquette de badminton Maxi BLACK KNIGHT. Cadre en aluminium et tige en acier. Poignée en cuir et cordage de performance en YAO durable. — 24,88

Plusieurs autres modèles disponibles en magasin dans des marques telles que : Yonex, Carlton, Sirt, Black Knight et Sugi

de $14.95 à $99.95

Réparation ou recordage de raquettes sur place

SUGI

Modèle 4400 Lady XL et Modèle 2500 XL

Sugi XL, pour racquetball, badminton et squash. Empeigne en nylon tressé renforcie de suède à l'avant et au talon, renforcie de vinyle à la cheville. Semelle caoutchoutée collée et cousue. Grandeur 4 à 10 incluant demi-pointure.

Pour femmes
Pointures 5 à 9

Pour hommes
pointures 6 à 11½

$33.95

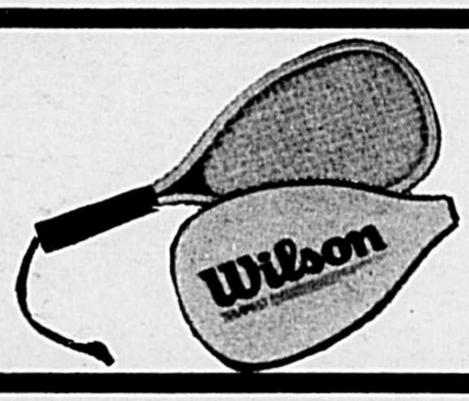
K-WAY AUTHENTIQUE

en nylon doublé ou non, avec demie glissière ou pleine grandeur.
Grandeurs 3 à 8

Bas prix régulier de $28.95 à $52.95

Pour cette semaine seulement Podium vous les offre à **20%**

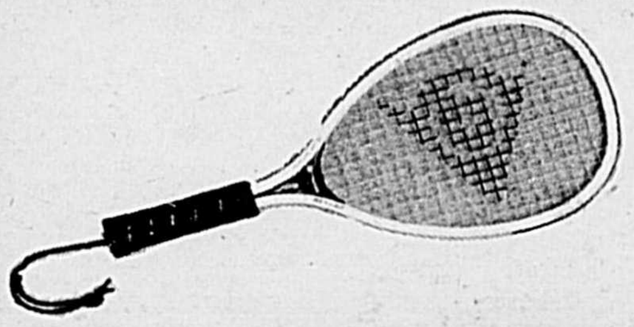
de réduction sur les prix ci-haut mentionnés.



RAQUETTE T Wilson Tempest

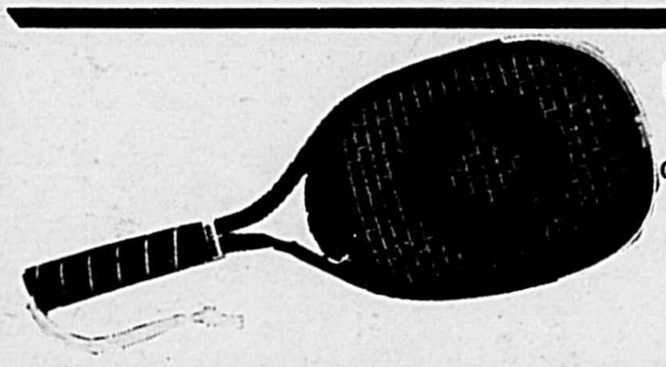
modèle populaire en aluminium avec centre de mousse très absorbant.

$39.95 étui inclus



RAQUETTE Dunlop
"Sharp Shooter"
construction aluminium en forme de larme

$29.95



RAQUETTE Spalding
"Smasher"
construction aluminium rigide, durable et puissante

$19.95

SUPER PRIX DU SAMEDI
Aiguisage de patins de 8 heures à midi

99¢

ATTENTION
AUX ENTRAÎNEURS !
Profitez de nos prix d'équipe : hockey, ballon-balai, volleyball, badminton, etc.

L'ARGENT CLÉ
L'argent passe-partout que vous obtenez lorsque vous achetez au comptant et emportez.

Les appâts de pêche SÉVIGNY Inc.

850 rue des Cascades, Saint-Hyacinthe **Tél.: 774-7805**

Stationnement GRATUIT en arrière du magasin

Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada
Canada

Dialogue sur l'alcool
Pensons-y. Parlons-en.
Réagissons.

RÉAGISSONS AUX EXCÈS DE BOISSON.

"Un accident... ça vient vite. Tôt ou tard, conduire en boisson peut devenir fatal."

RÉJEAN DESCHÊNES
ROUTIER