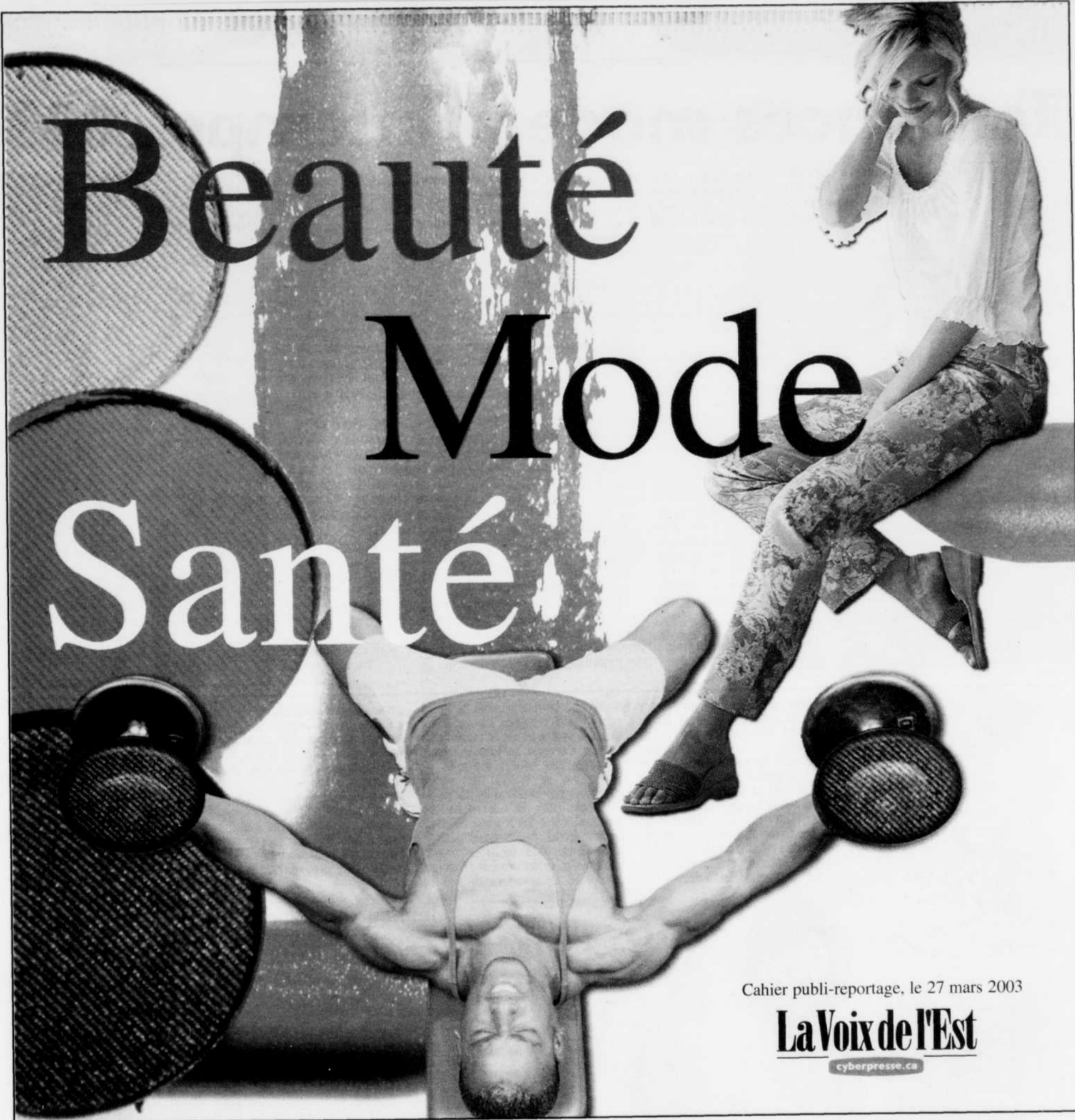


27

27




Beauté Mode Santé


Cahier publi-reportage, le 27 mars 2003

La Voix de l'Est

cyberpresse.ca



Venez voir
notre collection
Printemps-été



2 lits de bronzage 17 Principale Nord, Sutton 538-1759

LA BOUTIQUE
SOLEIL

27

Tendances mode printemps 2003



Photo: Sears

Ce printemps, vous n'aurez pas besoin de dépenser une petite fortune pour avoir fière allure. Examinez les tendances que vous montrent les magazines, puis créez votre propre style qui conviendra à la fois à votre personnalité et à votre budget.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y aura de nouveaux styles pour tous les goûts ce printemps et que bon nombre des styles préférés seront de retour, comme les garnitures à volant, les vêtements à l'allure nostalgique et les robes de style romantique, pour n'en nommer que quelques-uns. Comme toujours, la féminité sera à l'honneur dans des tons de blanc, d'argent, de kaki

Le mariage du noir et du blanc est de retour

et de taupe et une infusion de couleurs vives et soutenues revient en force. L'influence des années 80 et de l'Europe au tournant du siècle est omniprésente, avec des styles anciens retouchés.

Inspiration des années 50

Des styles plus féminins et plus ajustés constituent la dernière tendance en matière de mode, avec volants, petits pois, hauts à mancherons, jupes évasées et cardigans courts.

Robes

Ce printemps, de jolies robes rendront hommage à la féminité dans son état pur. Nous assisterons donc au retour des styles les plus élégants et raffinés.

Noir et blanc

Le mariage éternellement classique du noir et du blanc est de retour.

Pantalon écourté

Le pantalon amincissant écourté de deux pouces au-dessus de la cheville, au mollet ou juste sous le genou sera, une fois de plus, l'un des essentiels de la saison dans un

choix de styles allant du modèle classique à devant uni au capri tout-aller en denim.

Ensemble-pantalon

Ce printemps, l'ensemble-pantalon se présente dans des lignes pures, avec une veste ajustée amincissante et un pantalon à devant uni enveloppant la cheville, d'un blanc immaculé, dans un style bon chic bon genre.

Accessoires

Des sandales aux escarpins et des sacs aux boucles d'oreilles, les accessoires compléteront à merveille vos jolies robes printanières ou encore vos tenues sport.

Les robes rendent hommage à la féminité.



Ce printemps, la mode est aux cheveux raides et plats, sans volume, mais comportant beaucoup d'effilage et de texturisation. Pour réaliser leurs chefs-d'œuvre, les coiffeurs utiliseront de nombreux produits de texture tels que pâtes et cires. La beauté féminine sera mise en valeur par des coupes dessinées, utilisant l'asymétrie pour structurer les coiffures. La chevelure arrière est concave, très éméchée et très dégradée. En avant, la frange est très courte et deux très longues mèches contournent les tempes et les

maxillaires. Devenus un outil de travail encore plus qu'une mode, les «undercuts» seront en vedette cet été. En utilisant cette coupe sous la coupe, qui laisse les mèches du dessus plus longues que celles du dessous, et en colorant les mèches du dessous plus foncées et les mèches du dessus plus pâles, on crée un effet de dimension tout à fait impressionnant. La couleur domine les tendances pour le printemps-été 2003. On ne se contente plus d'une ou de deux couleurs; il en faut plus. Donc, un amalgame de trois ou

quatre couleurs égayeront les têtes estivales. Naturellement, les mèches prennent alors une place prédominante. On travaille les effets de couleurs comme des cosmétiques : en ombre et en lumière. Les rouges foncés, qui ont occupé le premier rang tout l'hiver, cèdent la place cet été aux blonds. On trouvera toutes les harmonies de blond : blond miel, blond caramel, blond cassonade, qui se marieront avec des teintes de blond plus pâle. On intégrera aussi un peu de brun moka.



Offrez-vous un nouveau look printanier



Institut de Beauté
Carole Bessette



Offrez un soin du visage et du corps tout en douceur!

548 Iris, Granby
378-8706

Ouvert le lundi

225059V

Coiffure Unique



NOUVEAU!!!

DÉFRISANT LISSANT

RÉVOLUTIONNAIRE

Ne se compare en rien aux défrisants que vous avez connus!

Pour plus de renseignements, visitez notre site web : www3.sympatico.ca/c.unique

(Plateau Haute-Ville)
15, boul. Mountain N.
Granby
375-4238

Ouvert du lundi au samedi

224676V

Boutique érotique XTRÊME Séduction



Nouveauté
Jeans
(pour un look branché)

• Maillots de bain

• Paréos

• Beaucoup de prêt-à-porter

Ainsi que jouets pour adultes
Démonstration à domicile

62 St-Antoine Sud, Granby
776-1063

Spécial 20% de rabais sur tous services et produits à prix régulier jusqu'au 27 juin 2003



Nouvelle gérante

L'endroit pour la coiffure à la mode

STUDIO DE COIFFURE SEARS

60 Évangéline, Granby
• 375-5770, poste 550

Sur présentation de cette annonce

Sur présentation de cette annonce

224676V



À chaque silhouette son maillot de bain

Choisir un maillot de bain n'est pas chose facile. Pourquoi? Parce que c'est un tout petit morceau de tissu qui dévoile beaucoup... Comment bien le choisir pour camoufler les petits défauts et mettre nos atouts en valeur? Pour vous aider, voici quelques conseils pratiques. Tout d'abord, sachez que le blanc donne l'illusion d'augmenter les volumes alors que le noir amincit et que les lignes verticales allongent alors que les lignes horizontales rapetissent.

Pour les petites poitrines. Optez pour des maillots :

- À soutien-gorge cousiné;
- Des modèles à armatures;
- Des modèles avec bonnet en formes intérieures qui moulent la poitrine;
- Des tissus texturés, drapés, chiffonnés, surtout dans le haut et des tissus imprimés pour distraire l'œil.

À éviter :

- Les modèles athlétiques qui écrasent;
- Les bandeaux sans bretelles;
- Les encolures montantes et très courvantes.

Pour les poitrines fortes. Recherchez les maillots :

- Conçus pour les bonnets C, D, DD qui ont une profondeur;

- Qui montent haut sous les bras;
- Des modèles avec bretelles larges ou ajustables;
- Des modèles avec attache dans le dos pour un meilleur soutien;
- Les deux pièces vendus dans votre taille de soutien-gorge et dont on peut acheter les morceaux séparément.

À éviter:

- Les modèles très échancrés au dos car ils procurent moins de soutien;
- Les bretelles spaghetti;
- Les gros motifs floraux;
- Les hauts de style bandeau.

Le bas du corps : ventre, cuisses et hanches

— **Pour les cuisses et hanches fortes.** Optez pour des maillots à jupette, avec détails dans le haut du maillot, culotte échancrée à mi-jambe. Pour les bikinis, choisissez une culotte large sur les côtés. À éviter : les maillots avec ceinture, les culottes serrées qui descendent trop bas (style rétro).

— **Pour cacher un petit ventre.** Recherchez des maillots avec un panneau minceur, à jupette insérée à la taille, drapés ou croisés à l'avant, avec détails dans le haut et des motifs dans les mêmes gammes de couleurs. Pour les bikinis, choisissez une culotte

à taille haute ou jupette intégrée. À éviter : les mini-bikinis à cor-delettes, les teintes pâles et unies dans le bas.

Pour équilibrer la silhouette

— **Pour les torsos longs et jambes courtes.** Optez pour les maillots avec détails qui coupent la silhouette horizontalement : ceinture, deux couleurs, rayures et maillots échancrés très haut sur les cuisses. Aussi, optez pour des maillots avec bandes de couleur à l'échancrure des jambes. Pour les bikinis, allez du côté de la culotte qui monte à la taille avec échancrure très haute. Surtout, évitez les modèles avec culotte rétro (minishort) et les modèles à jupette.

— **Pour les torsos courts, jambes longues.** Recherchez les maillots une pièce de style rétro (culotte minishort). Pour les bikinis, optez pour la culotte rétro ou culotte échancrée sur la cuisse.



Sortez votre paréo !

On ne passerait pas l'été sans lui. Noué, drapé ou enroulé, le paréo cache l'essentiel et dévoile juste ce qu'il faut. Pratique, esthétique, polyvalent et amusant, il se porte de mille et une façons. En voici quelques-unes.

— **Tahitienne :** Remontez le paréo dans le dos, jusqu'aux aisselles puis, enrroulez les deux extrémités ensemble à la base du cou et nouez-les derrière la nuque. Parfait pour effacer un petit bedon ou allonger la silhouette.

— **Thailandaise :** Remontez le paréo dans le dos, jusque sous les aisselles puis, croisez les deux extrémités une par-dessus l'autre pour les nouer derrière la nuque.

— **Indienne :** Pour donner des formes aux poitrines menues ou aux silhouettes filiformes, attachez votre paréo avec un double nœud bien en évidence sur le devant à la hauteur des seins.

— **Indonésienne :** Enroulez le paréo sous le bras gauche, nouez les deux extrémités sur le dessus de l'épaule droite. À l'ouverture du paréo, faites un nœud avec l'excédent de tissu à la hauteur de la taille pour créer un effet blousant.

— **Européenne :** C'est la manière la plus traditionnelle de le porter. Bien appuyé sur les hanches pour



faire paraître la taille plus longue et le buste plus haut, on le noue sur le côté. Idéal pour dissimuler une culotte de cheval, des cuisses ou des genoux un peu forts.

— **Hawaïenne :** Pliez votre paréo en deux et placez-le bien bas, sur la pointe des hanches puis, nouez un énorme nœud à l'avant, sous le nombril.

Les subtilités du parfum

Quoi de plus agréable que de se faire dire : « Tu sens bon ! » Particulièrement par l'être aimé. Parce qu'en fait, le parfum est l'une des expressions les plus intimes de la personnalité. C'est un élément primordial dans le jeu de la séduction. Les odeurs agréables enchantent et ensorcellent. Alors, pourquoi s'en passer?

— **Une fragrance qui vous colle à la peau...** Une odeur qui sied à la perfection à votre meilleure amie pourrait s'avérer catastrophique sur vous. D'où l'importance de bien choisir votre parfum et de ne pas hésiter à en essayer plusieurs avant de crier victoire. Parce que l'odeur que dégage un parfum varie énormément d'un endroit à l'autre et d'une personne à l'autre.

— **L'environnement :** Un aspect à ne pas négliger! Un parfum dépend beaucoup du milieu dans lequel il se développe. Dans une boutique, vous essayez le parfum dans une atmosphère où cohabitent plein d'autres senteurs. Il est tout à fait normal que dans votre salon, où l'environnement olfactif est neutre, l'impression soit totalement différente. Les simples changements de température et l'humidité de l'air jouent également un rôle dans les odeurs.

— **Les odeurs et les saisons.** La transpiration intensifie considérablement le parfum. Vous pouvez donc diminuer la dose l'été... Par

contre, par temps froid, n'hésitez pas à vaporiser quelques gouttelettes supplémentaires!

— **Chimie corporelle.** Notre corps est un heureux mélange d'eau, de cellules, de cellones, d'enzymes... Les grossesses, la pilule et les menstruations débalancent considérablement cette « chimie corporelle » et



peuvent donc avoir une influence directe sur l'odeur que dégage le parfum. C'est un facteur à considérer!

— **Dis-moi ce que tu manges et je dirai quel parfum utiliser!** Eh oui! La nourriture que nous mangeons a une influence directe sur notre odeur corporelle naturelle.

Lail, l'oignon et les aliments épicés en sont les exemples les plus éloquentes. En plus de donner du goût à nos mets préférés, ces aliments s'imposent également en libérant leurs propres effluves de nos pores le lendemain... Résultat : votre parfum s'en verra altéré.

— **Soleil et parfum :** À éviter! Ne mettez jamais de parfum à la plage! Choisissez une crème solaire (la plupart ont des odeurs agréables) qui sent bon si c'est important pour vous, mais pas de parfum! Il contient des photosensibilisants et vous pourriez être recouverte de taches brunes ou de petites brûlures!

— **Un parfum de fraîcheur!...** et qui ne colle pas trop aux narines de votre entourage! L'idéal est bien sûr de tester un échantillon du parfum que vous convoitez pendant quelques jours. Vous constaterez ainsi l'effet de la fragrance sur vous, mais également sur vos proches!

— **Quelques règles de bienséance s'appliquent - officieusement - au port du parfum...** Il ne faut pas agresser l'entourage! Personne ne devrait être conscient de votre parfum dans un rayon de plus d'un bras. Au bureau, misez sur la discrétion. Les eaux de toilette (qui sont à concentration plus légères) sont un excellent choix. Pour les soirées, par contre, laissez-vous aller! Comme la chaleur active les odeurs, l'été, privilégiez des fragrances plus légères, fraîches et pétillantes.



Tendances mode à petits prix!

La mode, c'est une question de style et avoir du style ou mieux encore un style, c'est savoir adapter les tendances selon sa silhouette, son mode de vie et son budget. De plus en plus de manufacturiers offrent des lignes parallèles; ce sont des vêtements stylés portant leur griffe mais à des prix beaucoup plus raisonnables. Qu'elle coûte 200\$ ou 2000\$, la mode change! Si les tendances de la saison vous plaisent, vous pouvez vous les procurer sans vider votre compte en banque.

Un budget de 200 \$ ou moins

Inutile de se raconter des histoires, nous savons que la qualité d'un vêtement est proportionnelle à son prix. Plus le vêtement est bon marché, plus vous devez être prudente lors de son achat. Voici quelques règles essentielles à suivre.

Pas cher ne veut pas dire «cheap». N'investissez jamais dans un vêtement mal coupé. Une mauvaise confection, même à petit prix, sera toujours un mauvais achat. Essayez le vêtement en examinant de près la solidité des coutures, faites glisser les fermetures éclair et vérifiez la solidité des boutons. Dans un vêtement à petit prix, les épauettes sont souvent un problème car elles ont tendance à être trop grandes ou mal placées. On peut les couper, les recentrer, les enlever ou en acheter des nouvelles, mais attention à ce petit détail qui peut tout gâcher.

Tout est dans la matière. Un tissu de mauvaise qualité se voit de loin et vous trahira toujours. Optez pour des mélanges de synthétiques et de fibres naturelles et préférez les

vêtements doublés qui assurent un meilleur tombé. Attention à certains synthétiques rigides et non doublés du genre «fortrel» qui ont des reflets disgracieux et ne respirent pas. Serrez le tissu entre vos doigts et relâchez, un tissu qui se froisse après quelques secondes n'est pas un bon achat surtout lorsqu'on travaille toute la journée ou qu'on voyage beaucoup.

Une question de taille.

Les vêtements à petits prix risquent d'être facilement repérés s'ils sont coupés près du corps. Dans un vêtement ajusté, la confection est très visible. On peut faire de bons achats en portant la bonne taille de vêtement. Dans la mode à petit prix, essayez une taille au-dessus de votre taille normale. On est toujours plus élégante dans un vêtement ample, fluide et qui bouge bien.

Optez toujours pour la couleur la plus sombre. Un vêtement à prix modique dans une couleur foncée est toujours plus chic et moins coûteux à l'entretien. Le noir, le gris, le marine, les bordeaux absorbent la lumière et ne reflètent pas les défauts des tissus bon marché.

Les bons placements. Investissez la majeure partie du budget sur les hauts. Les bas comme les pantalons et les jupes sont plus simples à trouver. Investissez davantage dans des



Photo: Sears

vêtements d'hiver car la saison dure plus longtemps, les matières sont plus lourdes, tombent mieux. Vérifiez le mode de lavage ou d'entretien du vêtement, ce sont des frais cachés. Assurez-vous que votre nouvelle acquisition n'aura pas tendance à boulocher, à pelucher ou à accrocher la poussière comme les matières feutrées.

N'achetez jamais uniquement en raison du prix. Un vêtement acheté à petit prix qui ne sera jamais porté, c'est une dépense inutile. Évitez d'acheter un vêtement sous le seul prétexte qu'il n'est pas cher. Peu importe la mode et ses dernières tendances, avant de passer à la caisse, répondez à ces trois questions: où? quand? et avec quoi?

Comment se porte votre calcium?

Bien s'alimenter ne veut pas seulement dire manger moins gras ou moins sucré. Pour être en santé, votre corps a besoin d'une foule de nutriments, vitamines, minéraux qu'on retrouve dans une grande variété d'aliments. Essentiels au bien-être, ces éléments doivent être pris en considération dans l'établissement de bonnes habitudes alimentaires.

Principal minéral dans l'organisme, le calcium est peut-être l'un des plus importants éléments à surveiller. Responsable, entre autres, de la solidité des os, sa consommation suffisante est essentielle lors de la croissance, mais aussi tout au long de la vie. En effet, de bonnes réserves de calcium sont nécessaires au maintien de la densité osseuse surtout alors que les pertes liées au vieillissement se font sentir. Par ailleurs, ce minéral joue aussi un rôle important dans la régularisation de la pres-

sion sanguine, la contraction musculaire et le bon fonctionnement du système nerveux. C'est donc tout votre corps qui en bénéficie!

Où donc trouver le calcium dont vous avez besoin? Essentiellement dans les produits laitiers. Non seulement ils en constituent la meilleure source, mais la vitamine D qu'ils contiennent en facilite aussi l'absorption par l'organisme. D'autres aliments en offrent également (fruits, noix, légumineuses...), mais certaines autres substances qui les composent nuisent à son absorption, ce qui les rend moins efficaces. Par ailleurs, il a été démontré que l'exercice physique contribue également à l'entreposage du calcium dans les os. Et pour cela, nul besoin d'un programme d'entraînement astreignant. Le simple fait de marcher plutôt que de prendre l'auto ou d'emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur est déjà un pas dans la bonne direction.

Il faut que ça bouge!

Selon Santé Canada, 63 % des Canadiens ne font pas suffisamment d'exercice physique. C'est énorme! Surtout quand on pense aux nombreux bienfaits que procure l'activité sur la santé du corps et de l'esprit: meilleure condition physique, diminution des risques de maladies et d'accidents, maintien d'un poids adéquat, sentiment de bien-être et de détente, etc.

Alors, si vous faites partie de ceux «qui n'ont pas le temps» ou pas d'intérêt pour l'activité physique, sachez qu'il suffit d'une pe-

tite heure par jour pour améliorer sa santé.

L'important est de choisir des activités variées qui stimulent le corps de différentes façons. On parle en fait de trois types d'exercices: ceux qui font appel à l'endurance (excellents pour le cœur et les poumons), ceux qui augmentent la souplesse (bons pour les articulations et les muscles) et ceux qui développent la force (importants, entre autres, pour les os). Aussi, faut-il veiller à faire travailler toutes les parties du corps pour un bien-être plus global.

Boutique de la Mariée K & B

Tout pour les occasions spéciales

- Bal de finissants
- Mariage
- Mère de la mariée (Tailles fortes jusqu'à gr. 28)
- accessoires

376 Principale, Granby
777-0440
www.boutiquedelamariéekb.com
Ouvert le dimanche

Reflexion Santé

- ~ Urgence
- ~ Sciatique
- ~ Bursite
- ~ Tendinite
- ~ Réflexologie
- ~ Maux de dos
- ~ Phytothérapie
- ~ Massage sportif
- ~ Traitement cellulite
- ~ Douleur musculaire
- ~ Drainage lymphatique
- ~ Reçu d'assurance

Isabelle Lagloire, massothérapeute
450-375-8727

CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE DE L'ESTRIE

Pierre Couture
Massothérapeute
Kinésithérapeute
Orthothérapeute
Membre 1998-009

224377V

Un style contrasté



Marier le masculin et le féminin, le riche et le pauvre, le brillant et le terne... le jeu est d'allier les contrastes, comme une jupe en dentelle très longue portée avec une chemise blanche pour homme. Oui, le look est plus masculin... et en même temps, si sexy... Jetez un

coup d'oeil dans les boutiques, c'est fou ce qu'il y a comme rubans, volants et tissus fluides ou de velours.

Il y a deux tendances, les vêtements sont confectionnés dans des tissus qui bougent et ne sont pas structurés. Les coupes des vêtements suivent le haut du corps de très près et s'évasent en tombant sur les hanches pour créer un effet d'ampleur. La mode actuelle met le corps de la femme en valeur. Le tricot est ajusté alors que la blouse laisse voir le corps par un effet de transparence.

Pour un souper, certaines aimeront acheter un beau morceau chic et sexy qu'elles pourront coordonner avec un pantalon ou une jupe qu'elles possèdent déjà. Celles qui portent des robes les choisissent sans fioritures. Mais la mode est plutôt aux jupes et aux blouses, les deux catégories de vêtements les plus populaires. Si la jupe est chargée, le haut reste sobre. L'inverse est vrai. Une blouse «vedette» se porte avec un pantalon simple à taille basse et à jambe large.

Les baskets ont la faveur de tous !

Ils chaussent la planète entière, sans aucune distinction de race, d'âge ou de sexe ! C'est une des tendances importantes de ce début de siècle ! Les baskets représentent le besoin d'un retour à la nature et aux vraies valeurs. C'est le nouveau jean du pied !

Le basket a conquis les adultes car cette chaussure symbolise la jeunesse, l'esprit de compétition et le culte du corps : trois valeurs fondamentales dans notre société. Aujourd'hui, avoir l'air jeune, c'est devenu plus important que faire riche ! La culture du décontracté est la plus grande révolution culturelle des trente dernières années et le basket est symbole de liberté et bien-être. Porter des baskets, pour les adultes, c'est un peu comme revenir à l'enfance ou à l'essentiel.

Chez les jeunes, le basket est souvent un signe d'appartenance ou un symbole d'ascension sociale. Pour beaucoup d'entre eux, le sport professionnel est le meilleur moyen de devenir célèbre et le basket leur permet de s'identifier à la gloire, au pouvoir des géants comme Michael Jordan.

Les styles

- **Le sportif :** le vrai de vrai basket ! Hautement technologique, super sophistiqué, le basket sportif fait partie des objets cultes des années 90.
- **L'urbain :** le basket loisir ! Les baskets sont partout



en ville, de l'espadrille en toile à la chaussure de tennis en passant par les baskets à talon haut. Aujourd'hui, 80 % des baskets sont portées en ville (contre 30 % il y a 5 ans). Les Français en possèdent en moyenne deux paires, tandis qu'en Amérique du Nord, nous en avons en moyenne six paires. Seuls 20 % des gens qui achètent des baskets les chaussent pour faire du sport !

• **Le couture :** Les baskets sont maintenant si élégants qu'on les porte sans complexe avec un tailleur pantalon ou avec des jupes. Les baskets couture sont maintenant signés par les plus grands couturiers tels Chanel, Donna Karan, Hermès, Jean Paul Gautier, etc.

• **Tendance :** Le culte des baskets seconde main. Si vous avez de vieilles chaussures de course Converse, Adidas, Nike datant d'avant 1985, elles peuvent valoir une petite fortune ! Certains les achètent pour les revendre aux enchères, d'autres les collectionnent. Au Japon, on peut facilement payer jusqu'à 300 \$ pour une paire de Nike 1979. Plus qu'un engouement, les baskets sont devenues la «top tendance» pour faire cool au XXIe siècle !

NOUS VOUS INVITONS À VENIR VOIR NOTRE COLLECTION DE CUIR ET DE SUEDE POUR LE PRINTEMPS !

FOURURES
Denis Hivon
INC.

Prêt-à-porter
OU sur mesure

69 Drummond, Granby 372-3434

JACK VICTOR
MONTREAL

Tailles fortes jusqu'à 4X grand • Vestons, complets et pantalons jusqu'à 54
147, rue Principale, Granby • 372-4645 • Ouvert le dimanche de 12 h à 16 h

Messieurs, nos vêtements pour mariages et remises de diplômes sont arrivés

Découvrez nos nouveautés printanières

POUR ELLE ET LUI

LA MERCIERIE
Jules Demers

LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLI-REPORTAGE - JEUDI 27 MARS 2003 - PAGE 5A



Mode masculine: silhouette décontractée et légèreté des matières

Selon les collections prêt-à-porter présentées à Paris, légèreté des matières, douceur des tons et silhouette décontractée seront les mots d'ordre de la mode masculine pour la saison printemps-été 2003. En effet, pour apporter fraîcheur à la garde-robe masculine de l'été, les matières se font aériennes avec le lin en valeur sûre pour les vestes et les pantalons, ainsi que le seersucker en complément.

Les voiles de coton réservent un effet de transparence aux chemises amples qui adoptent le col tunisien (Hermès), la longueur indienne (Mugler), l'inspiration burnous (Gaultier) ou la forme vareuse (Dries Van Noten).

Les tons sont résolument doux, en commençant par une domination des couleurs naturelles - blanc, écru, ivoire, corde, tabac, terre etc. - ou blanchies par le soleil pour les jaunes, bleus, pêches, orangés (Hermès).

L'empreinte du temps touche également les cuirs et peaux (Mugler) qui prennent un coup de vieux ainsi que les denims (Gaultier, Dior). Les rayures peuvent toutefois apporter une note plus acidulée ou carrément vive (Paul Smith, Sonia Rykiel, Kenzo).

Que la ligne soit près du corps ou plus ample, l'homme de l'été 2003 affiche une

certaine décontraction. Chez Louis Vuitton, le sportswear a pris le pouvoir avec chaussures de trekking et coupe-vent en soie. José Lévy propose une ligne inspirée du pays Basque avec des pulls ultrafins en laine d'Écosse. Earl Jeans utilise des pièces de broderie anglaise sur une chemise blanche. La veste, de plus en plus indispensable le soir, se porte sur un pantalon de lin froissé comme chez Dries Van Noten ou Kenzo. Hussein Chalayan aime mélanger les genres et rapprocher les extrêmes : veste classique sur pantalon à lanières réglables.

Si le costume est obligatoire et chic (Lanvin), la tong — incontournable l'été prochain — s'empresse de rectifier le tir. L'Américain Michael Tapia poursuit ses recherches pour faire rimer esprit tailleur avec modernité. Le tissu de laine s'affine et s'adoucit à l'extrême tout comme le coton d'une chemise entièrement cousue à la main. Yohji Yamamoto a livré une collection de costumes mélangeant l'élégance et le confort dans un esprit non formel grâce à un travail de forme sur des revers, des incrustations ou des trompe-l'oeil.

Le petit gilet masculin, omniprésent lui aussi, devient un élément de décor extérieur, ainsi que le «marcel», qui fait son retour au

grand jour, comme chez Tom Ford pour Yves Saint Laurent Rive Gauche qui le rend indispensable sur des pantalons amples très 50 et même sous le smoking.

L'envers devient aussi l'endroit : le jean chez Martin Margiela met l'intérieur à l'extérieur, de même que les pantalons chez Helmut Lang. Le créateur autrichien, qui revenait à Paris après cinq ans d'absence, a de nouveau fait la démonstration que construction et déconstruction n'empêchent pas l'esprit tailleur.

Récemment couronné par les professionnels américains comme meilleur créateur international de l'année, Hedi Slimane chez Dior Hommes a frappé fort avec une collection où ses silhouettes étriquées aux détails renouvelés côtoient dorénavant le pantalon ultralarge, la souplesse des écharpes, les vestes ou gilets multipoches. Mais aussi et surtout des vestes queue-de-pie retravaillées dans un mouvement d'arrondi très graphique.



Lunettes solaires: protégez vos yeux avant tout

Quand on achète des lunettes solaires, le design ne devrait pas être le critère le plus important. La qualité du verre doit aussi vous convaincre. Vos yeux sont trop importants pour ne pas exiger une forte protection. Regardons de près les différentes teintes de verres et leurs caractéristiques.

• **Le brun** : Couleur polyvalente s'adaptant à toutes les situations de la vie courante. En plus de réduire la fatigue, cette teinte augmente les contrastes et fait ressortir les détails. Elle est idéale pour les sports nautiques, le jardinage, la lecture au grand air. Les golfeurs et les joueurs de tennis l'apprécieront car elle précise la balle, augmentant ainsi leur performance! Elle est aussi conseillée pour les myopes.

• **Le gris** : Excellent pour les conditions d'éclairage intense. Cette teinte ne modifie pas les couleurs ambiantes. Elle est recommandée pour la peinture en pleine nature, l'escalade et les climats tropicaux. Le gris conviendra parfaitement aux hypermétropes.

• **Le jaune** : Les verres jaunes ne sont pas conçus pour lutter contre la lumière intense du soleil. Par contre, cette couleur augmente considérablement les contrastes surtout par temps de brume. On la conseille pour la chasse, la pêche, le ski ou la navigation.

• **L'orange et le rose** : Elles possèdent les mêmes caractéristiques

que le jaune. Pour les journées sombres, ces teintes procurent plus de visibilité. On les recommande pour le vélo de montagne, la conduite automobile ou le ski.

• **Le bleu** : Non reposante, cette teinte n'est pas conseillée pour le soleil mais pour l'esthétique seulement.

Ce n'est pas tout, les traitements filtrants des verres s'avèrent indispensables pour une protection maximale.

Contrairement à ce qu'on peut penser, l'efficacité de la protection oculaire ne dépend pas seulement de la coloration des verres. Un verre de mauvaise qualité, aussi sombre soit-il, peut s'avérer dangereux pour l'oeil. Les antireflets, les polarisants et les traitements miroir complèteront la liste des critères de sélection dans le choix de vos lunettes. En plus d'ajouter au confort de l'oeil, ils filtreront les rayons réfléchissants et élimineront



des verres correctifs, le choix d'une lunette solaire est un vrai casse-tête. Le clip solaire, si pratique soit-il, ne remplace pas la lunette solaire. Son usage doit être restreint car la lumière s'infiltrerait par l'ouverture des côtés. Idéalement, la lentille solaire se traite comme la lunette ophtalmique, avec la prescription du client. Vient s'ajouter au choix de la lentille teintes et traitements protecteurs, selon les activités. Il est conseillé de choisir une monture pleine pour plus d'efficacité et de durabilité car plusieurs montures tendance ne sont pas adaptées à de telles modifications. Par exemple, il est difficile d'ajouter prescription, teinte et effet miroir aux lunettes sans contours apparents.

Le spécialiste ou les grandes surfaces

Maintenant que vous connaissez ces détails techniques, où diriger vos pas? Sachez que le prix des lunettes mode haut de gamme est proportionnel à la popularité de la marque. En d'autres mots, préparez-vous à payer pour des Chanel,

Dior, Gucci... La plupart de ces lunettes sont assemblées à la main en Europe et soumises à un rigoureux contrôle de qualité. La matière est plus sophistiquée, la monture souvent travaillée et enjolivée et le traitement du verre reste supérieur. Le prix de ces montures varie selon le créateur. Il va de 100\$ à 350\$ et même plus. Vous les retrouverez seulement chez les spécialistes de la vue.

Pour les lunettes sportives, votre meilleur choix réside dans les boutiques de sport qui offrent plus de modèles. Mais pour un service personnalisé et des conseils spécifiques, les bureaux d'optique sauront vous guider.

À l'opposé, la lunette solaire des magasins de grande surface est fabriquée en Asie. Attention, sa lentille de plastique plat moulé peut entraîner de la distorsion et causer une vision floue ainsi que des maux de tête.

Bien sûr, la teinte apaise et la plupart des modèles assurent une bonne protection contre les rayons UV.

Mais ces barrières peuvent disparaître à la longue, parfois après quelques mois seulement. Ces lunettes demeurent donc un article design utilitaire et dépanneur.

Idéales comme complément mode, elles iront magnifiquement bien dans vos cheveux ou à la disco!

la brillance et le reflet de l'eau.

Le verre solaire correctif

Pour ceux et celles qui portent



Industrie cosmétique: des percées impressionnantes

En 1979, la mise au point des premiers outils mesurant les propriétés d'une peau saine (élasticité, hydratation, etc.) a enclenché une révolution cosmétique. En 1986, Dior lançait ses fameux liposomes.

À l'heure actuelle, la tendance est aux nanoémulsions. Le premier produit du genre a été Lait-en-Eau de Lancôme. Des procédés haute pression permettent désormais de disperser de microscopiques gouttelettes d'huile dans l'eau. Le produit final est transparent et léger comme l'eau et ce, même s'il regorge de matières grasses. Autre merveille : les nanoparticules, grosses comme le millième d'un grain de sable. Les grains de poudre ou de nacre dotés d'un tel diamètre sont dits soft focus. Ils sont si fins qu'ils renvoient la lumière dans toutes les directions. Du coup, ils l'empêchent de frapper les rides de plein fouet, ce qui a pour effet d'estomper leur apparence. On peut également mettre des bulles de poudre bourrées d'air dans certaines crèmes ou dans certains fonds de teint. En libérant l'air et les poudres à l'application, la crème (ou le fond de teint) semble toucher aux nuages...

L'heure est aussi aux produits quickbreak (ou rhéofluidifiants). Ces produits réagissent selon la surface sur laquelle on les applique. Un gel ou une poudre donnera ainsi une sensation liquide, une fois étalée sur la peau. Voilà pourquoi les poudres liquides d'Estée Lauder ou de Prescriptives portent si bien leur nom. Empruntées à l'industrie des plastiques, les techniques d'extrusion (menées sans air et sous haute pression) ont enfin permis l'obtention de rouges à lèvres poids plume malgré leur forte charge en poudres et en cires. À l'inverse, les nouveaux mascaras ne sont plus à base de cires. On utilise plutôt des mélanges de latex. Ceux-ci s'étalent mieux sur les cils et ils les gagent sans les empeser.

Au rayon des produits solaires, plusieurs nouveautés sont à surveiller. Mis au point par L'Oréal, le Mexoryl XL est un filtre UVA-UVB déjà reconnu en Europe et au Japon. Il en va de même pour le Tinosorb

M, un pigment issu du groupe pharmaceutique Ciba-Geigy. En plus de bloquer les UVA et les UVB, le Tinosorb M est le premier écran pouvant être vaporisé sur la peau. Il est déjà inclus dans les produits solaires européens d'Avène et de Roc.

Mondialisation

L'industrie cosmétique a cependant fini de n'en avoir que pour les Blanche-Neige. À preuve, L'Oréal vient de démarrer le premier centre de recherche avancée sur les peaux et les cheveux ethniques. Ouvert à Chicago où coexistent 69 ethnies différentes, le centre vise à mieux comprendre les distinctions cutanées et capillaires des gens de race noire, latino et asiatique, à partir de la cellule biologique jusqu'au geste final de rhaquillage. Bien sûr, on sait déjà que les Asiatiques ont une peau plus grasse ou que les cheveux africains sont plus fragiles, mais des recherches plus poussées permettront d'en connaître davantage et d'offrir des produits adéquats.

Chez Dior, on a décidé de miser sur l'éthologie, qui se penche sur les différentes moeurs à travers l'histoire et les sociétés. Cette nouvelle discipline aidera à mieux cerner les besoins, les comportements et les attentes de l'être humain. Par le biais de l'Observatoire DiorScience, on colligera de l'information auprès de 3 200 femmes réparties dans sept pays différents (Brésil, Japon, etc.). Puis on évaluera chaque produit pour savoir s'il répond à leurs attentes.

Une thérapie

Il faut dire que le plaisir cosmétique fascine de plus en plus les chercheurs. C'est que le pot de crème reconforterait plus qu'on ne le croit. Des techniques d'imagerie médicale ont démontré que tout cosmétique, indépendamment de son effet cutané, a un impact sur certaines parties du cerveau. En bref, il amplifie la sensation plaisante due à son application tactile. Il en va de même pour les parfums dont des chercheurs japonais ont quantifié les bienfaits sur le système immunitaire.

DU 19 MARS AU 6 AVRIL

participez au
**CONCOURS
Accent
Printemps
À GAGNER
4 900\$** en
CERTIFICATS-
CADEAUX

Magasinez chez les marchands participants et courez la chance de gagner 100 \$ en certificats-cadeaux chez chaque marchand participant.

49 marchands participants,

49 chances de gagner !

Bulletins de participation disponibles chez tous les marchands participants. Tirage le 7 avril à 11 h. Ce concours s'adresse aux personnes âgées de 18 ans et plus. Aucun achat requis. Règlements disponibles au bureau d'administration.

**Galerias
de Granby**

Plus de 100 boutiques et magasins
40, rue Évangéline, Granby
378-5598

225054V

NOUVELLE TECHNOLOGIE

www.hairfax.com



Le Peigne-Laser

HairMAX

Maintenant disponible au Québec
Approuvé Medical Device 2 #61237

HAIRFAX

CLINIQUE CAPILLAIRE GRANBY

Nouvelle technologie laser en prévention de la calvitie et qui favorise la repousse des cheveux

3 solutions à la calvitie

- La prévention
- La microgreffe
- Le remplacement esthétique

Distributeur exclusif

Candidat(e)s :

- Cheveux fins et clairsemés
- Chute de cheveux abondante
- Complément idéal pour les utilisateurs de Propecia et Rogaine
- Les personnes ayant reçu une greffe capillaire
- Conçu pour traitement à domicile

François Laplante, M.D.,
Omnipraticien

Raymonde Laplante, M.D.,
Omnipraticienne

Pour une consultation gratuite

Granby • 372-0377
St-Hyacinthe • 773-9191



coiffure lorraine leggett



- Coupes stylisées
- Effet spéciaux de couleurs
- Technicienne en coloration de L'OREAL
- Permanentes

valérie dubé

119 rue boivin. Granby. 450.372.3533

BEAUTÉ MODE SANTÉ

La bohémienne nouvelle version

Institut Diva
Pour un travail de qualité sans dommage pour les ongles naturels

- Technicienne en pose d'ongles
- Acrylique et gel (avec ou sans prothèse)
- Manucure (français - naturel, etc.)
- Pédicure (avec ou sans acrylique)

20% de rabais pour chaque nouvelle cliente lors de ses 2 premiers rendez-vous

Tendance estivale Pédicure français

Caroline Graetz
technicienne diplômée

44 Grande-Ligne, Granby
777-4595

Produits sans MMA
224596V



Photo: Sears

broderie anglaise, brocart... c'est une explosion de fibres sous toutes leurs formes! Mais pour doter votre vêtement de la touche estivale de la saison 2003, optez pour un tissu défraîchi, délavé, froissé, lacéré, ciselé. Ce judicieux effet de patine lui donnera une âme afin d'évoquer les charmes naturels du temps. Afin d'actualiser votre jean si confortable, usez le devant de la cuisse avec du papier sablé pour atténuer la couleur

ques couleurs feux d'artifice compléteront la palette estivale pour la touche finale. Essayez également de coordonner différentes textures de blanc: cotonnade, jersey, dentelle... pour créer un camaïeu. Ou, jouez la superposition de vêtements en mariant chemisier et veste courte coordonnés.

Créer le look sans trop investir

C'est un savant dosage de ces tendances qui donnera le ton à votre garde-robe. La refaire de A à Z? Non, quelques morceaux vedettes de la saison, judicieusement choisis, actualiseront votre look. Le passe-partout idéal est la blouse ou le corsage, blanc de préférence. Optez pour du lin, de la broderie anglaise ou du voile de coton plissé. Jouez la transparence ou dénudez les épaules pour une allure plus romantique. Ou laissez-vous tenter par une jupe, une robe à volants. Elles ajouteront un côté sensuel et désinvolte à votre démarche. Choisissez un pantalon légèrement ample que vous agencerez à un haut cintré pour équilibrer la silhouette, ou à une tunique de ma-



Cet été, mesdames, laissez de côté le pantalon cigarette et le t-shirt de spandex. Ressortez vos jupes à volants, vos blouses en dentelle. Suivant la tendance de l'an dernier, les grands couturiers ont créé une mode tout en douceur et en légèreté, un brin audacieuse. Comment s'y retrouver dans ce dédale de styles? Et surtout comment les adapter à votre garde-robe sans y laisser votre portefeuille? Voici trucs, astuces pour ne pas tourner en rond.

En réaction au look disco avec paillettes et tape-à-l'œil apparaît une mode à l'image de la paix et de l'amour directement sortie du mouvement hippie. Dépoussiéré, le flower power de l'été 2003 se définira en un amalgame de styles revus et corrigés: tantôt bohémienne et exotique, tantôt amazone ou romantique, cette mode empruntera ici et là quelques éléments de chaque courant pour mieux les revisiter. On voit donc naître une ligne plus raffinée que celle des hippies, qui se soucie du détail: frisons frivoles, imprimés sauvages, alliage cuir et dentelle, accessoires multi-ethniques. Cette synergie de tendances exaltera la féminité et la sensualité de la femme moderne.

Et ne pensez surtout pas que votre garde-robe estivale passera pour démodée. Détrompez-vous. C'est dans un esprit de tzigane sentimentale que vous l'aborderez. Ainsi, votre pantalon beige favori fera peau neuve avec un corsage de broderie anglaise subtilement lacé, alors que votre banal chemisier se verra revampé par une jupe en patchwork de jeans usé, ceinturée d'une bande de suède festonné, portée bas sur les hanches.

Les fibres naturelles sous toutes leurs formes

Boudés depuis quelques saisons au profit des fibres synthétiques, le coton, la soie, le lin font un retour en force. Dentelle, voile, mousseline,

lorsqu'il est encore mouillé. Notez que cet effet amincira votre jambe grâce aux côtés plus foncés!

Aussi, une variété de broderies, de perles, de franges, de pièces de métal et l'ajout de tissus et de textures viendront briser l'uniformité du vêtement. Ainsi, un simple t-shirt blanc sera plissé, orné de dentelles et de surpiqûres, et une jupe droite se retrouvera décolorée puis parée de broderies métalliques pour lui donner une allure luxueuse.

La fluidité des tissus, le jeu des volants sensuels, la délicatesse de la dentelle envelopperont subtilement et gracieusement le corps. Une libération après ces années coincées dans le lycra moulat. Mouvement décalé et asymétrique, transparence, ampleur de la coupe, superposition d'étoffes laissent plutôt deviner ce qui doit être caché. Le tout dans un négligé contrôlé!

Côté couleur, le blanc se décline en beige, en rose ou en bleu, créant des tons poudrés et pastel. Mais le noir prend aussi sa place. Puis, quel-



tière délicate pour un effet plus aérien. Ou pourquoi ne pas le porter sous une jupe ou un sarouel? Très tendance!

Cet été, le pied sera délicat. Oubliez la semelle plate-forme de quatre pouces. Pensez plutôt à une sandale de cuir naturel, à une ballerine de couleur ou à une mule pointue au petit talon.

Autres éléments indis-

pensables: les accessoires. Ils embelliront votre vêtement acheté il y a quelques saisons. La ceinture, de cuir, de daim ou en cordage, tressée ou festonnée, sera ajustée sur les hanches, un brin décentrée. Elle donnera fière allure à votre style, amincissant d'un seul coup votre taille. Choisissez un sac à main en fonction de votre grandeur: petit sac de tissu perlé ou de daim frangé sous le bras, fourre-tout de paille colorée ou besace de cuir portée en bandoulière. N'oubliez pas les pendants d'oreilles. Et à votre cou? Des breloques, des gris-gris, des perles, entassés et multipliés.

Bach et ses Bottines
Chaussures pour enfants et accessoires de danse

Des petits pieds bien chaussés procurent un sourire de satisfaction!

290, boul. Boivin, Granby 776-1575

Mode et morphologie



mettra en valeur. Si vous avez une petite taille, mettez-la sur les hanches;

- Le top imprimé: Choisissez des motifs de taille moyenne.

Vous êtes petite et ronde:

- Le blouson zippé: En plus de vous écraser la poitrine, ça vous donne un air ringard;

- Les bottes: Elles vous mettent en valeur. N'ayez pas peur d'oser sur la hauteur des talons. Plus hauts ils seront et plus svelte vous paraîtrez;

- La jupe trapèze: Si vous évitez les grands motifs et les plis, vous aurez une jupe à votre image. La pureté et la fluidité sont de rigueur;

- Le pantalon taille basse: Si vous avez du ventre, évitez-le;

- La ceinture: Elle met votre poitrine en valeur. Portez-la à la taille, légèrement tombante, vous ferez un malheur;

- Le top imprimé: Attention toujours à la taille des motifs.

Vous êtes grande et mince:

- Le blouson zippé: Si vous le prenez court, vos jambes paraîtront longues;

- Les bottes: Contentez-vous de talons plats. Vous n'avez pas besoin de talons hauts;

- La jupe trapèze: Optez pour des matières volumineuses;

- Le pantalon taille basse: Ne le portez pas près du corps;

- La ceinture: À la taille, sur les hanches, petite ou large, soyez imaginative;

- Le top imprimé: Évitez les motifs trop petits.

Vous êtes grande et ronde:

- Le blouson zippé: Vous devrez faire attention à la longueur;

- Les bottes: Elles vous affinent, profitez-en;

- La jupe trapèze: Elle vous raccourcit les jambes mais pas si elle est fluide;

- Le pantalon taille basse: Compte tenu de vos formes généreuses, faites attention aux formes trop moulantes;

- La ceinture: Si vous avez une forte poitrine, mieux vaut la choisir fine;

- Le top imprimé: Attention aux motifs qui se déforment à la poitrine.

Vous êtes petite, grande, ronde ou mince? Voici quoi porter ou ne pas porter!

Vous êtes petite et menue:

- Le blouson zippé: Prenez le court, ainsi vos jambes paraîtront plus longues;

- Les bottes: Elles affinent vos jambes;

- La jupe trapèze: Elle raccourcit vos jambes. Mais si vous tenez absolument à en porter une, faites en sorte qu'elle soit fluide;

- Le pantalon taille basse: Vous avez fait le bon choix, mais ne le raccourcissez pas trop;

- La ceinture: Si vous la choisissez fine, elle vous



Venez voir
les nouvelles
collections
printemps-été



148 Principale, Granby
378-6669

Institut de beauté
CAMÉLIA

❖ Esthétique ❖ Électrolyse
❖ Traitement de cellulite

Tarifs spéciaux pour étudiants

GUINOT Diadermine ARTDECO

473, rue Dufferin, Granby
776-3386

Isabelle Côté, prop.

entendre entendre entendre enten

Vous avez de la difficulté à entendre?

Vous n'êtes pas satisfaits de vos appareils auditifs actuels?

« Je m'engage à trouver avec vous la solution la mieux adaptée à votre situation. »

Aussi je peux vous aider peu importe la provenance ou la marque de vos appareils auditifs.»

Elisabeth Têtu
audioprothésiste

224670V

LE GROUPE FORGET

Nouvelle technologie
Période d'essai sans frais

66, rue Court,
bureau 207, Granby
372-1022

AUDIOPROTHÉSISTES
AIDES AUDITIVES
1-800-OREILLE

Le plus grand regroupement au Québec.

NOUVELLE COLLECTION de robes toutes occasions

Tailles 3 à 20

Grand choix pour:

- Bal, remise de diplôme
- Mère de la mariée
- Ensembles pour voyages

À VISITER
Notre coin des SUPER AUBAINES en tout temps! (robes, jupes, etc.)

Certificats-cadeaux disponibles

OUVERT LE DIMANCHE

Huguette

285, boul. Boivin, Granby 378-4550



La coifferie Nancy

Service capillaire

Spécialisée en perruque médicale
et en prothèses capillaires
hommes et femmes

Consultation gratuite

Nancy Roger
propriétaire

Veillez prendre rendez-vous s'il vous plaît

104 Mariette, St-Alphonse

372-4367



France Harnois N.D.



- Massage suédois
- Reflexologie - Polarité
- Drainage lymphatique
- Enveloppement aux algues ou lait minceur
- Massage anti-cellulite
- Conseils en alimentation

CERTIFICATS-CADEAUX et reçus d'assurances

Exemple :
• 1 traitement à votre choix
• Piscine
• Spa
• Collation santé

EN PRIVÉ

1/2 JOURNÉE

SEULEMENT 75\$

777-3324

SUR RENDEZ-VOUS
SEULEMENT

BEAUTÉ MODE SANTÉ

Saison estivale et soins de la peau

Avec l'arrivée des vacances estivales arrive aussi le goût d'un hâle santé. Toutefois, nous devons reconnaître que les rayons du roi soleil ne brillent pas également pour tous et qu'ils peuvent même être dangereux, comme les statistiques sur le cancer de la peau le prouvent. La prudence s'impose donc! Un hâle léger fait tout aussi bien l'affaire et donne souvent un air plus radieux qu'une peau trop foncée et usée par de longues expositions. Afin d'obtenir des résultats satisfaisants, il est essentiel de bien préparer notre épiderme.

Tout d'abord, il est préférable de procéder à une exfoliation en profondeur. La peau se reproduit sur une période de 28 jours. Les cellules mortes qui en résultent restent pour la plupart « accrochées » à notre épiderme et ternissent notre teint. De plus, elles bloquent les pores et empêchent les produits cosmétiques de pénétrer en profondeur. C'est pourquoi il est essentiel de se débarrasser de ces cellules mortes pour donner un regain de vie à notre peau.

L'exfoliation est un doux polissage de la peau à l'aide de différents produits et outils vendus sur le marché. Cette technique aide en plus à adoucir les parties rugueuses du corps (genoux, talons), à prévenir les poils incarnés et permet aussi une épilation plus nette. On recommande de procéder à une exfoliation de 1 à 2 fois par semaine selon votre type de peau.

L'exfoliation se fait par de doux mouvements circulaires sur le visage pendant environ une minute. Prenez



pendant soin d'éviter le contour des yeux. En ce qui concerne le corps, on frictionne de bas en haut afin de mieux activer la circulation et on revient aux mouvements circulaires précédents pour les hanches et le ventre. Différents outils tels que l'éponge, le masseur en caoutchouc, la pierre ponce, le crin ou le luffa vous fourniront, selon votre objectif-beauté, un précieux appui dans votre démarche. Du côté des cosmétiques, de nombreux produits offerts dans toutes les gammes de prix sont dorénavant disponibles.

Une peau parfaitement exfoliée sera parfaite pour un bronzage naturel (sans oublier une bonne crème solaire) ou peut-être préférerez-vous tricher un peu en utilisant un produit autobronzant. Pour le visage, vaporisez un peu de gel ou de crème dans le creux de la main et estompez doucement sur le visage et le cou tout en évitant les sourcils et la racine des cheveux. Soyez attentive à ne pas être trop généreuse sur les coudes, les genoux ou les talons, car ces en-

droits sont rarement bronzés. On peut appliquer l'autobronzant deux fois par semaine afin de garder un hâle régulier pendant toute la saison estivale.

Prudence

Lorsque vous prenez la décision de vous laisser doré par les chauds rayons du soleil, soyez particulièrement attentive au produit choisi ainsi qu'à son indice de protection (FPS). Un bon produit solaire contient un des éléments suivants : le Meroxyl SX, le Parsol 1789, l'Oxybenzone, du dioxyde de titane ou de l'oxyde de zinc. Il est primordial de respecter les indications d'utilisation, car vous risquez de souffrir à la fin de la journée.

L'eau, la sueur, les vêtements et les serviettes de plage enlèvent la crème. C'est pourquoi une application régulière est essentielle. Les produits solaires doivent être gardés au frais, car ils réagissent à la chaleur et perdent de leur efficacité six mois après ouverture.

Pose d'ongles: Soyez vigilante afin de vous éviter des ennuis!

Il y a 30 ans, le méthacrylate de méthyle (MMA) était un produit vedette dans les salons d'esthétique spécialisés dans la pose d'ongles. C'était avant qu'il ne soit tenu responsable de problèmes de santé tels que la contraction de dermatites et de dommages sérieux aux ongles, etc. après une exposition prolongée au produit. En effet, dans les années 70, le MMA a fait l'objet de nombreuses plaintes déposées auprès de la « Food and Drug Administration ». Depuis, il a été interdit

chez les fabricants nord-américains de produits de manucure. Cependant, même si Santé Canada ne permet pas son utilisation, on s'en sert encore aujourd'hui, quoique très rarement dans la région, surtout en raison de son prix très inférieur à celui des autres produits.

Il est facile de savoir si une technicienne utilise un produit à base de MMA. Si elle se sert d'un très gros pinceau, si elle a besoin de beaucoup de liquide, si l'odeur est très forte, qu'elle porte un masque pour

l'appliquer et que la bouteille n'a pas d'étiquette, il y a lieu de s'inquiéter. De plus, rappelons en terminant qu'il est de première importance que tous les instruments, limes, blocs ponceurs, etc. soient très bien désinfectés afin d'éviter la propagation de maladies transmises par le sang.

L'arrivée du printemps vous incite à vous faire belle et à vous offrir une pose d'ongles? Demeurez vigilante. Vous vous éviterez ainsi bien des ennuis.

Boutique érotique Plaisir Intime

185, rue Principale, Granby • 777-0804

(Face au Studio Sexe)

Gâtez-vous avec les produits...



SHUNGA
EROTIC ART
et

KAMASUTRA

Vous trouvez aussi :

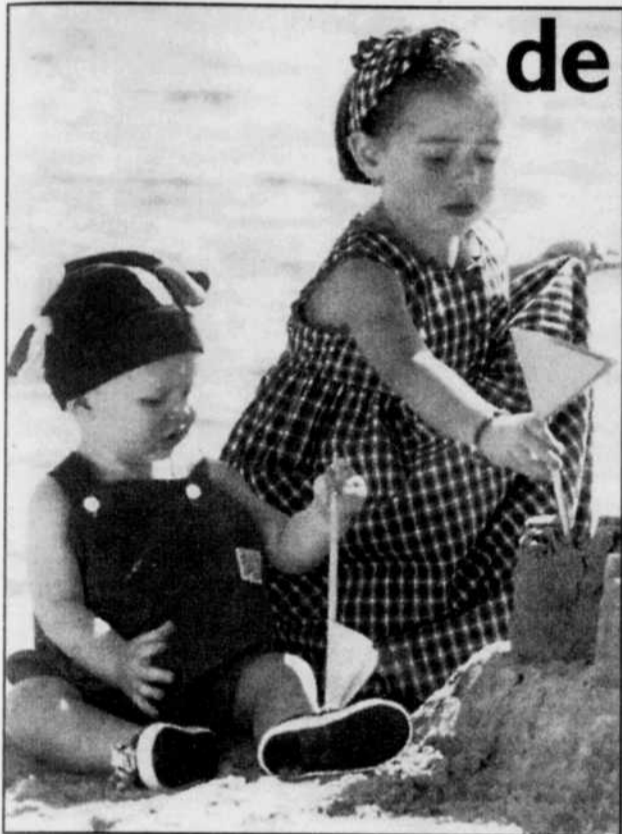
- Condoms japonais
- Jeux érotiques
- Huiles à massage et lubrifiants
- Lingerie et prêt-à-porter
- Appareils de stimulation pour hommes et femmes
- Films et revues pour adultes
- Farces et attrapes
- Certificats-cadeaux
- Démonstrations à domicile



Réalisation: La Voix de l'Est
Rédaction publicitaire et mise en pages: Louise Boissonneault
Conception de la une: Lorraine Roy

Montage: Lucie Chabot
Infographie: l'équipe des infographistes
Publicité: l'équipe des conseillers publicitaires
Photo mode de la une: Sears

Bien choisir les chaussures de votre enfant



Elles jouent un rôle primordial dans le bon développement de votre enfant. Voici donc quelques conseils pour ne pas vous tromper :

Le moment idéal pour les acheter est à la fin de la journée. Vous ne risquez pas de les prendre trop justes, les pieds de votre enfant étant un peu gonflés;

Faites mesurer par la vendeuse la pointure de chaque pied: le droit et le gauche ne grandissent pas forcément au même rythme. Basez-vous toujours sur le pied le plus fort;

- Si vous hésitez entre deux pointures, prenez la plus grande;

Vérifiez que l'ouverture est assez large pour que votre petit puisse enfiler ses chaussures facilement;

Les pieds ont besoin de respirer. Préférez les modèles en cuir à ceux en matière synthétique;

Avant 4 ans, tant que la voûte plantaire n'est pas formée, optez pour des modèles montants, qui maintiennent mieux le pied;

Enfin, sachez que si les zips et les scratchs sont plus pratiques, les lacets offrent un meilleur ajustement et un maintien plus correct.

La santé ne s'achète pas, elle se mérite...

Qu'est-ce que la réflexologie ?

Jour après jour, ils nous transportent, nous supportent, participent à nos activités physiques. Eh oui, nos pieds font tout ça pour nous et encore bien plus par le biais d'une technique scientifique encore méconnue: la réflexologie.

La réflexologie est une médecine chinoise scientifique pratiquée depuis très longtemps et qui considère les pieds comme une projection anatomique de tout le corps, représentant ainsi une sorte de maquette sur laquelle se retrouvent toutes les parties de la structure anatomique telles que la tête, les bras, les glandes, les organes, les membres, les articulations, le système nerveux, etc.

Notre corps n'est pas composé que d'os, de sang et d'eau, mais également d'énergie, qui stimule ceux-ci.

Cependant, il arrive que cette énergie se bloque et se cristallise à un endroit bien précis. Ce qui résulte en un déséquilibre de la fonction de cette partie du corps, qui se répercute sur le reste de notre organisme. Il peut d'ailleurs arriver qu'un organe de notre corps soit en hyperactivité (en trop) ou en hypoactivité (en moins). D'où apparaissent les symptômes et les malaises désagréables que nous subissons jour après jour si nous n'apportons aucune aide à notre corps.

La réflexologie peut nous aider à regagner cette perte d'énergie à l'aide de simples pressions avec les doigts sur des points spécifiques des pieds, entraînant ainsi un déblocage d'énergie, donc un regain de vitalité de l'organe. La réflexologie peut donc réellement contribuer au mieux-être de

tout votre corps, qu'il s'agisse de votre système immunitaire, lymphatique, respiratoire, urinaire, digestif, reproductif, circulatoire ou nerveux.

Qui peut recevoir un traitement ?

Bébés, enfants, adultes, aînés, femmes enceintes, tous peuvent recevoir un traitement d'une durée d'environ 30 à 45 minutes. Même si nous avons une saine alimentation, faisons de l'exercice physique régulièrement, et surtout, avons des pensées positives, il arrive que le rythme de vie dans lequel nous vivons nécessite un coup de pouce supplémentaire. La réflexologie peut alors être la réponse. Vous êtes sceptique ? Faites-en l'essai, vous verrez bien...

BOUTIQUE CONSTANCE

Enfants 0-16 ans

Avec tout achat de la nouvelle collection

GUSTI

vous courez la chance de gagner un vélo de montagne



Venez voir nos nouvelles collections Point Zéro 4 à 16 ans qui sont arrivées ainsi que les autres marques!

258 Robinson, Granby



Pose d'ongles sans MMA

Désinfection avec alcool 99 % contenant un anti-fongique pour prévenir la formation de champignons.

Services supplémentaires :

- 1- Pédicure
- 2- Acrylique sur orteils
- 3- Air brush
- 4- Nail Art

Vous retrouverez ces services en communiquant avec les personnes suivantes :

Service(s)

Sylvianne René	378-1188
1-2-3-4	
Francine René	375-8091
1-3-4	
Pierrette Bergeron	379-5392
1-2-4	
Michèle Lizotte	538-2222
1-2-4	
Nicole Bouthillier	534-4000
2	
Josée St-Pierre	263-1111
1-2	
Patrycia Gemme	776-5610
1-2-3-4	
Josianne Arès	378-1188
1-2-3-4	
Caroline Graetz	777-4595
1-2-4	



LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLI-REPORTAGE - JEUDI 27 MARS 2003 - PAGE 11A

CLINIQUE DE CHIRURGIE ET ESTHÉTIQUE NOVANI

Hommes et femmes

En collaboration avec le Dr François Laplante
omnipraticien

ÉPILATION LASER

SPECIAL FORFAIT

Aisselles
29⁹⁵\$*
par traitement

*1^{er} versement de 90\$ + taxes

Bikini
49⁹⁵\$*
par traitement

*1^{er} versement de 90\$ + taxes

La Micro Dermabrasion

Procédé non médical
Élimine les imperfections de la peau

- Cicatrices d'acnée
- Pores dilatés
- Hyperpigmentation
- Rides d'expression
- Vergetures et autres

En toute sécurité. Garantie écrite



Se termine le 31 mars 2003. Sur présentation de cette annonce.

Granby 777-0578

www.cliniquenovani.com

Consultation gratuite sur rendez-vous

Institut Derma Cellulite Granby

Tout ce que
vous avez désiré
pour remodeler
votre silhouette



- Traitement de cellulite (technologie européenne)
- Amincissement et raffermissement
- Endermologie
- Rides et vergetures
- Enveloppement
- Drainage lymphatique
- Nutrition, etc.



L'endermologie est efficace contre les effets du temps. Les troubles circulatoires ont tendance à s'aggraver, l'aspect cellulitique s'installe et la peau perd de la souplesse. En augmentant la circulation locale, l'endermologie permet de restaurer et donc d'améliorer l'aspect et la tonicité des tissus.

Effectué sur le visage, le traitement contribue à diminuer les rides et à réduire les surcharges adipeuses (double menton).

*Tel que vu à la télé aux « Saisons de Clodine »

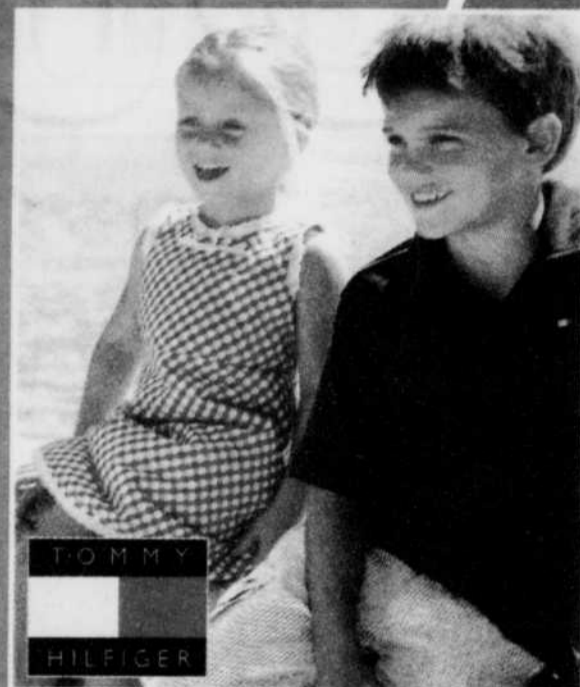
22 St-Antoine Sud, suite 1, Granby **375-7778**

224247V

LA MODE DES PETITS

VÊTEMENTS POUR ENFANTS de 0 à 12 ans

Voyez notre
nouvelle
collection
printemps-été
2003!



Vaste collection
de marques
populaires

- Lois • T.X.T.
- Louis Garneau
- Tommy
- Grenier des Frimousses
- Girandola
- Kaboo
- Blu
- Et plusieurs autres

Deux endroits pour mieux vous servir!

GRANBY
220, rue Principale
378-5885

COWANSVILLE
Domaine du Parc
263-2323

224967V

FAITES VITE

VISITEZ NOTRE
DÉPARTEMENT
DE LIQUIDATION

70%

DE
RABAIS

LA FLAMME

UNE HISTOIRE DE MANTEAUX

328, rue Principale
Granby • 378-8484

www.la-flamme.com