

CONCOURS • DES LIVRES BEAUTÉ À GAGNER



CAHIER SPÉCIAL
SANTÉ BEAUTÉ

la **Revue**

AVRIL-MAI 2010

À CONSERVER



MODE
L'indémoudable jeans

BIEN-ÊTRE
Un sommeil d'or

ALIMENTATION
Ah! les fameux gras!

boutique
le Présent

À chaque perle son symbole.

À chaque bracelet ses perles.

À chaque femme un bijou unique créé pour elle.

Jo-Anne Hébert, Propriétaire



Trollbeads

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

28

28

28



Centre
d'implantologie
dentaire des Moulins

La référence en implantologie et esthétique dentaire

Contactez-nous pour une première
CONSULTATION GRATUITE

450 474-0666

www.drfrancoisbourdeau.com
cidm@qc.aira.com



NOUS PRENONS VRAIMENT SOIN DE VOUS DEPUIS PLUS DE 10 ANS!

Le Centre d'implantologie dentaire des Moulins est une clinique dentaire dédiée uniquement aux soins d'implantologie et d'esthétique dentaire, en l'occurrence les facettes et les couronnes.

Dr Bourdeau et son équipe se font un devoir de répondre aux attentes de leurs patients, et ce, depuis plus de 10 ans!

Pour ce qui est de l'implantologie, Dr François Bourdeau rencontre gratuitement chaque patient dans un premier temps pour évaluer ses besoins et déterminer un plan de traitement adéquat. À la suite de cette consultation, il propose un ou plusieurs plans de traitement et détaille le coût relié à ces options. Il est à noter que nous offrons sur place un plan de financement adapté à vos besoins.

Le Centre d'implantologie dentaire des Moulins est doté d'une instrumentation à la fine pointe de la technologie en implantologie, dont un appareil de radiographie tomographique, ce dernier étant un des meilleurs outils de diagnostic en implantologie.

Dr Bourdeau et son équipe voient à ce que chaque patient soit entièrement satisfait de ses traitements.

Au plaisir de vous voir prochainement pour une consultation.

DENTISTE DEPUIS PLUS DE 30 ANS

Dr François Bourdeau, DMD

Chirurgien-dentiste généraliste



Diplômé en médecine dentaire de l'Université de Montréal en 1980, Dr François Bourdeau offre des services de chirurgie et de prothèses sur implants à sa clinique de Mascouche depuis l'an 2000. Il offre aussi un service de facettes afin de réhabiliter l'esthétique de vos dents naturelles.

Dr Bourdeau est diplômé du Mish Implant Institute et de l'Institut Canadien d'Implantologie depuis 1995. Il a acquis les connaissances théoriques et pratiques pour prodiguer les services d'implantologie, du diagnostic à la mise en bouche de vos prothèses sur implants.

Il est Fellow de l'International Congress of Oral Implantologist (I.C.O.I.) depuis 2002 et il fait partie du cercle d'étude de l'Institut Canadien d'Implantologie en tant que membre actif, en plus d'avoir suivi plusieurs autres formations telles que Nobel Biocare, Steriios, Densply et Zimmer. De plus, il est l'instigateur d'un Fonds d'étude et de recherche en implantologie.



VOTRE SOURIRE VOUS DÉPLAIT? NOUS AVONS LA SOLUTION SANS CHIRURGIE, NI ANESTHÉSIE*.

Avec le nouveau service de facettes LUMINEERS, vous aurez le plus beau sourire sans enlever de structure dentaire sensible et même avec d'anciennes couronnes et ponts!

LUMINEERS par CERINATE

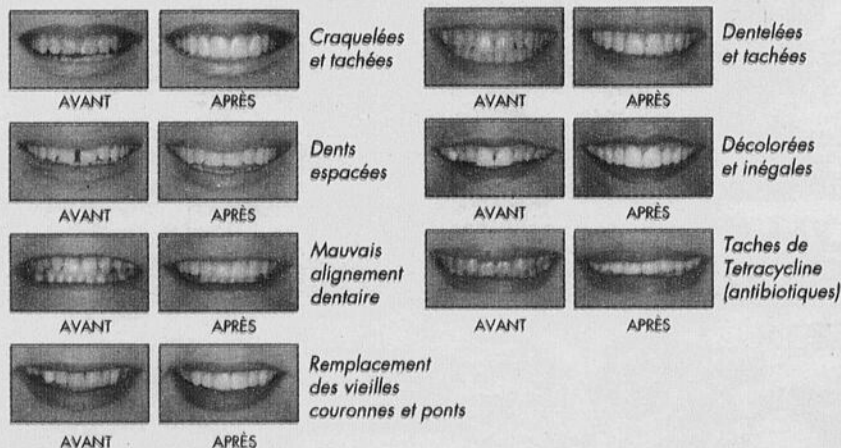
est une facette de porcelaine qui peut être aussi mince qu'un verre de contact et placée sur les dents existantes sans enlever de structure dentaire sensible* (à l'inverse des facettes traditionnelles).

LUMINEERS par CERINATE est une solution cosmétique permanente facile pour les dents tachées, fracturées, décolorées ou mal alignées.

Prouvé cliniquement depuis plus de 20 ans.

- Pas d'injection*
- Pas de perçage de la structure de dent sensible
- Un sourire plus jeune, superbe et naturel en seulement deux visites faciles

* Dans la plupart des cas
©2007 Den-Mat Holding, LLC Tous droits réservés. 08/07 JB



LUMINEERS
BY CERINATE
Porcelain Veneers
www.lumineers.com

THE DENTAL
ADVISOR
LUMINEERS reconnue avec
la plus haute cote possible

SANTÉ BEAUTÉ

Mieux dormir pour mieux vivre

Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir. Les deux autres tiers consistent à effectuer des tâches et pratiquer des activités dont la réalisation se trouve directement affectée par la qualité de notre sommeil. Inutile, donc, de préciser que le sommeil est essentiel à une bonne qualité de vie.

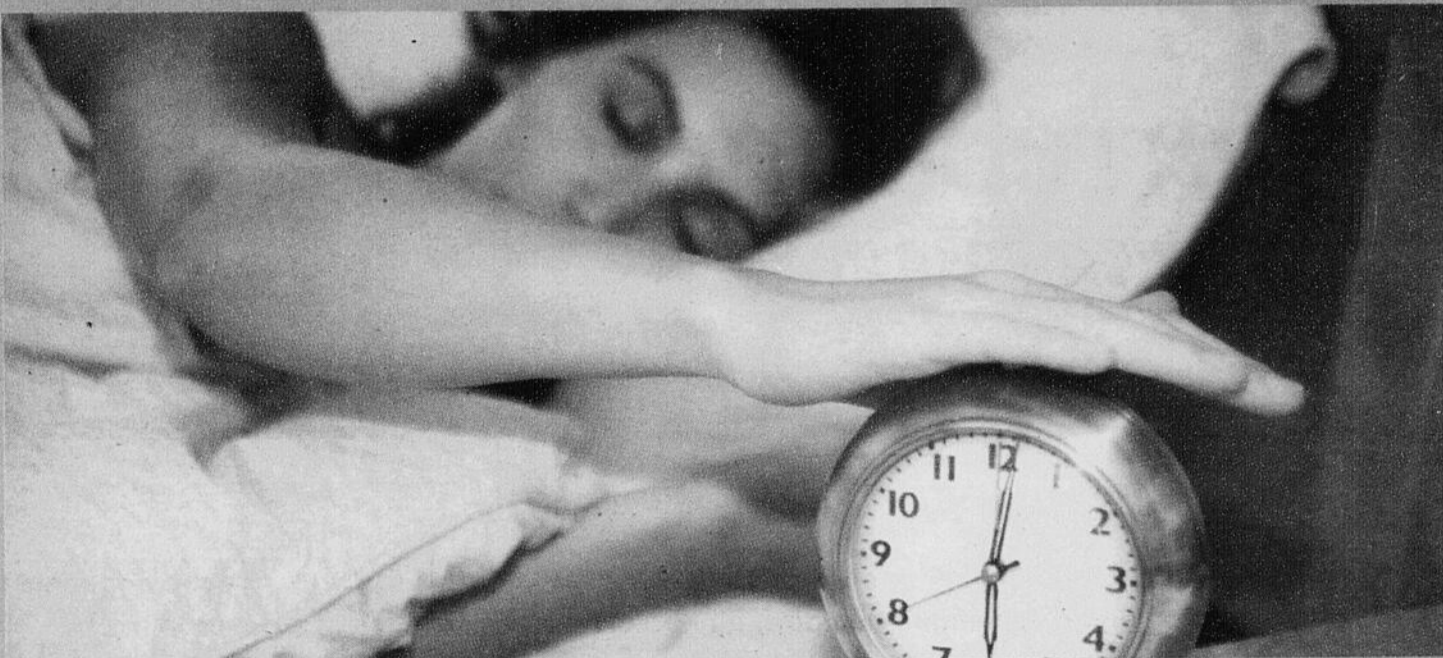


redaction@larevue.qc.ca
MÉLANIE SAVAGE

Même chez une personne qui ne souffre pas d'un trouble du sommeil (insomnie, somnambulisme, narcolepsie, apnée, etc.), un déficit de sommeil peut entraîner diverses conséquences, surtout s'il est régulier. Parmi celles-ci, notons entre autres : problèmes de concentration, de mémoire, d'anxiété, de communication; baisse d'énergie; diminution de la productivité; difficulté à gérer le stress; ralentissement des réactions; diminution de la vigilance; sautes d'humeur; affaiblissement du système immunitaire; baisse de l'acuité visuelle; accroissement des risques d'accident; dépression et plus encore.

La sieste : oui, mais...

Un adulte a besoin de 6 à 9 heures de sommeil par nuit (en moyenne 8 heures). Chaque personne a néanmoins ses propres



Parmi les bonnes habitudes à adopter pour favoriser un sommeil réparateur, on compte le lever à la même heure tous les jours.

besoins de sommeil. L'important est de se sentir reposé le matin et de demeurer alerte durant la journée.

La Société canadienne du sommeil l'affirme : « Il est impossible de "rattraper" le sommeil perdu ou de faire des réserves de sommeil en dormant plus la fin de se-

maine ». Les répercussions d'une mauvaise nuit sont effectivement immédiates dès le lever.

Néanmoins, chez les gens qui n'éprouvent pas de difficulté à s'endormir à l'heure du coucher et à rester endormi la nuit, une sieste peut se révéler bénéfique. Il est toutefois important de suivre ces quelques précautions : la sieste devrait durer de 10 à 20 minutes seulement et se faire tôt dans la journée, et non pas en fin d'après-midi ou en soirée.

Une bonne hygiène de sommeil

Le meilleur moyen d'éviter les conséquences liées à de mauvaises nuits est d'adopter une bonne hygiène de sommeil. Voici quelques conseils à adopter pour mettre toutes les chances de son côté de bien dormir :

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours, incluant la fin de semaine.

- Faites de l'exercice régulièrement, mais évitez d'en faire dans les deux ou trois heures précédant le coucher.

- Évitez l'alcool, la nicotine et les repas trop lourds en soirée.

- Ne consommez aucun aliment contenant de la caféine dans les six heures précédant l'heure du coucher.

- Développez une routine relaxante avant de vous coucher : prendre un bain, lire, faire du yoga, etc.

- Assurez-vous que votre chambre soit plongée dans le noir, silencieuse et fraîche (entre 17 et 20 °C).

- Utilisez votre chambre seulement pour le sommeil et les relations intimes.

- Procurez-vous un matelas de qualité et entretenez-le adéquatement. Vérifiez-en régulièrement l'état.

Alors, pour passer à travers vos journées en demeurant en santé et en beauté, dormez!

Bien avec soi-même

Il existe deux périodes dans l'année pendant lesquelles le besoin de se mettre en forme et de se faire beau ou belle revient en force : le début de la nouvelle année, parce qu'on a abusé pendant les fêtes, ainsi que le printemps, parce que le retour du soleil et de la chaleur nous réénergise.

Même si la chirurgie plastique peut donner des résultats impressionnants, elle effraie bien des gens... et pas mal de portefeuilles! Pour « Monsieur et Madame Tout-le-monde » qui souhaitent vivre en santé et en beauté, il existe bien des alternatives à la chirurgie, et ça commence par un mode de vie sain. Il n'y a pas de secret : l'exercice régulier et une alimentation équilibrée forment une recette gagnante vers une meilleure santé. Et qui respire la santé respire aussi la beauté! Ce qu'on dégage quand on se sent bien dans sa peau compte pour beaucoup dans notre capital beauté! Rien ne nous empêche pour autant de nous doloier les cheveux, les mains, les dents, les pieds et le moral, et de nous payer des soins professionnels.

Peu importe les moyens pour lesquels vous optez, rappelez-vous toujours que pour être bien avec les autres, vous devez d'abord être bien avec vous-même.

Bonne lecture et bon rituel de santé / beauté,
Mélanie Savage
Journaliste

Ont collaboré

Direction générale : Gilles Bordonado

Ventes : Francine Genest

Rédaction : Alexandra Roy, Mélanie Savage

Montage : Compomax

Ce cahier spécial « Santé, Beauté » est édité par La Revue et publié à Terrebonne le mercredi 28 avril 2010. Reproduction partielle ou complète interdite sans le consentement écrit de l'éditeur.

Saviez-vous que?...

Étonnantes, éloquentes ou inusitées, ces quelques chiffres entourant le sommeil risquent de vous faire réfléchir.

- Près du tiers (28 %) des Canadiens avouent ne jamais vérifier l'état de leur matelas.

- Environ 4 personnes sur 10 (38 %) affirment être rarement ou n'être jamais bien reposées au réveil.

- Une personne sur 10 (10 %) a toujours de la difficulté à trouver le sommeil. Pour 19 %, ce problème survient une ou deux fois par semaine et pour 39 %, toutes les deux semaines environ.

- Après quelques années d'usage, un matelas de qualité moyenne abrite entre

100 000 et 10 000 000 d'acariens – insectes microscopiques qui se nourrissent des cellules de peau morte qui se détachent des humains.

- Le dormeur moyen libère pendant son sommeil jusqu'à 90 litres de transpiration par année.

- On passe en moyenne 2 000 par année à dormir.

- 24 % des Canadiens dorment avec leur animal favori.

- À noter que les Québécois ainsi que les Albertains dorment dans les plus vieux matelas;

- 28 % des gens affirment que leurs matelas a 10 ans ou plus.

(Source : Conseil canadien pour un meilleur sommeil)

Massage traditionnel Chinois

Une pause détente santé

Diplômée: Ruo-Shi
Health Institute, Chine

Membre de l'Association
Canadienne des Massothérapeutes

Reçu
d'assurance



推拿

Massage Tui-Na

Le massage Tui-Na fait partie de la culture chinoise depuis des millénaires. En plus de l'apport d'une détente générale, ce massage vous régénère en dispersant les blocages d'énergie. Il renforce la vitalité et le bien-être. Il soulage la fatigue, augmente les mécanismes de défense, aide à prévenir la maladie.

Massage des pieds

Très répandu en Chine avec plus de 5000 ans d'histoire. Précédé d'un bain de pieds, ce massage agit en profondeur sur le système nerveux. Il relâche les tensions, améliore la circulation et favorise un meilleur fonctionnement de l'organisme. Il permet de soulager de nombreux maux liés au stress et au surmenage.

Sur rendez-vous, contactez
Li Liu

514 554-7177
785, Place des Roselins, Mascouche



BONS PRIX GARANTIS



Posturepedic

Dépositaire autorisé
des matelas Posturepedic
de Sealy

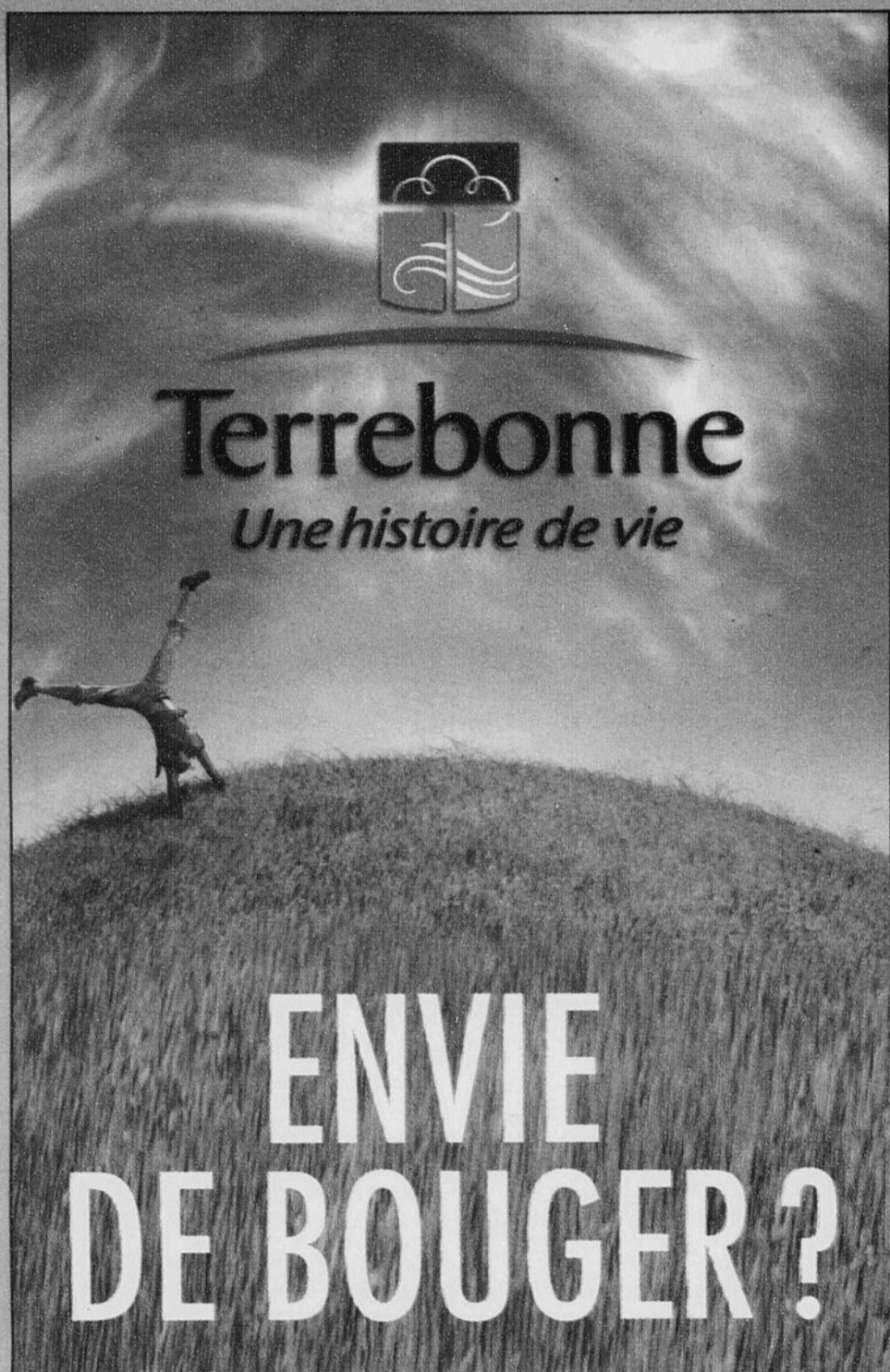
in Ameublements

640

96, montée Masson, Mascouche

(sortie 42 sud de la 640) www.lesameublements640.ca

450 474-3840



Terrebonne
Une histoire de vie

**ENVIE
DE BOUGER?**

Avec ses 120 parcs et espaces verts,
sa Cité du Sport, son parc de la Rivière,
ses pistes cyclables,

le Groupe Plein Air Terrebonne (GPAT),
son vaste choix d'activités de loisirs

et sa Politique du sport et de l'activité physique,
Terrebonne vous invite à garder la forme
et à rester en santé !

Bains libres, randonnée,
kayak, vélo, escalade, patinage...
pour cliquer sur une activité, visitez le

www.ville.terrebonne.qc.ca

SANTÉ BEAUTÉ

LES ALIMENTS GRAS

**Délicieux, mais
à consommer
avec modération**

Si les gras demeurent essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, il faut les consommer avec modération, affirment les diététistes. En plus de faire engraisser, ils augmentent de façon considérable les risques d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire, principale cause de décès au Canada.

l redaction@larevue.qc.ca

**ALEXANDRA
ROY**

Pour bien s'alimenter, il importe de faire la différence entre les mauvais et les bons gras. Les bons gras, soit les monoinsaturés et polyinsaturés, se retrouvent dans les huiles de provenance végétale (olive, soya, maïs, tournesol) et dans les poissons. Les mauvais gras, soit les gras saturés et les gras trans, se retrouvent dans les viandes, les graisses animales, les produits laitiers, les croustilles, le beurre, les produits transformés et la volaille. Des recherches démontrent que les acides gras saturés haussent le taux de cholestérol dans le sang, tandis que les acides gras mono et polyinsaturés tendent à le diminuer. «Quand on parle de prévention quant au taux de cholestérol, on suggère aux gens de manger plus de bons gras. On propose d'inclure les

gras monoinsaturés et polyinsaturés et de limiter les gras trans et les gras saturés», conseille Josette Plastina, nutritionniste et diététiste au Centre Re-Naissance à Mascouche.

Toutefois, consommés en grande quantité, les bons gras peuvent entraîner d'autres types de problèmes, tels que l'embonpoint et une surcharge à votre foie; il est donc recommandé de les consommer avec modération, prévient Mme Plastina. «On a besoin de gras dans notre corps pour aider plusieurs fonctions comme la synthèse des nutriments, le développement et le maintien du système neural, mais lorsque ça excède les limites, c'est dangereux. Du gras, ça demeure du gras. Il n'y a pas moins de calories», fait-elle valoir.

Trucs pour réduire les gras

Pour réduire votre consommation de matières grasses, la nutritionniste propose de favoriser les coupes maigres pour les viandes, d'enlever le gras visible, d'éviter d'ajouter du beurre pour leur cuisson et de manger plus de fruits et de légumes, car ils contiennent peu de gras. «Les fruits et légumes contiennent des antioxydants qui protègent les artères en les gardant souples et en santé, donc le gras a plus de difficulté à se déposer dans les parois», indique

Suite à la page suivante

Belle *au naturel!*
Éco-Boutique

Préparez votre peau au soleil de l'été avec l'exfoliant crémeux au Sucre de canne et avec les crèmes fraîches à l'huile d'olive !



À l'achat d'un produit **AMARILLE**, obtenez un baume à lèvres **GRATUIT**

www.mondeavie.ca

1075, montée Masson, Mascouche
450 474-5078



SANTÉ BEAUTÉ

Suite de la page précédente



Josette Plastina, nutritionniste et diététiste au Centre Re-Naissance de Mascouche, propose quelques conseils pour mieux s'alimenter et diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. (Photo : Alexandra Roy)

Mme Plastina. De même, il est conseillé d'éviter la margarine dure et les produits hydrogénés, puisqu'ils contiennent des gras trans qui élèvent la concentration de mauvais cholestérol dans le sang, soit le LDL. Les viandes de charcuterie sont également à proscrire, surtout les viandes «simili» comme le simili poulet, la simili dinde et le pain de jambon. «On rajoute du gras saturé, et ce n'est souvent pas de la vraie viande. Il faut lire les étiquettes pour connaître la vraie portion de viande», conseille-t-elle. Il faut aussi se méfier des aliments sans cholestérol. «Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de cholestérol qu'il n'y a pas de gras», prévient Mme Plastina.

Concernant les viandes cuites sur le barbecue, Josette Plastina recommande aux gens de ne pas laisser tomber le gras dans le fond. En remontant, le gras s'échappe et la

vapeur fait calciner la viande, ce qui peut créer d'autres types de problèmes comme l'oxydation des radicaux libres qui augmentent les risques de certains cancers.

Et les produits laitiers?

Si les produits laitiers sont une excellente source de calcium, beaucoup de gens en consomment trop, selon Mme Plastina. En plus de contenir des gras saturés, ils peuvent également contribuer à augmenter le taux de LDL dans le sang. Selon le Guide alimentaire canadien, deux à trois portions de produits laitiers suffisent pour l'apport quotidien de nutriments et de calcium. Au-delà de ce nombre, c'est trop, indique Mme Plastina. «Si on suivait le guide alimentaire, il n'y en aurait pas, de problèmes. En remettant de l'ordre dans nos groupes, on se retrouve avec moins de gras.»

À la beauté de vos pieds

Service à domicile
(Frais de 5\$)

Carmélia

Technicienne en pose d'ongles

Promotions

Pose d'ongles (main)
(décoration non inclus) 20\$

Beauté de vos pieds 20\$

Soirée VIP
Venez me rencontrer
Vendredi 30 avril
de 17 h à 21 h
Pharmaprix Mascouche

Évènements spéciaux :
Soirée filles, bal de finissants,
shower de mariage
et fête d'enfant (fillettes)

Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Prix sujet à changement sans préavis.

Informez-vous - Démonstration à domicile !

Certificat-cadeau

Kathia 514 298-9157

BOUTIQUE
BEAUTÉ

Mois des
parfums
du 1 au 31 mai 2010

15% DE RÉDUCTION
sur tous les parfums à prix régulier

25% DE RÉDUCTION
sur les produits complémentaires
(gel douche, lait corporel, poudre, etc.)
à prix régulier



Prix fabuleux!

Fleur de cabotine 50 ml	24,99\$	Quorum Silver homme 100 ml	19,99\$
Byblos 50 ml	19,99\$	Intimately Beckham homme 30 ml	19,99\$
Jaguar Fresh femme 50 ml	24,99\$	Alfred Sung homme 100 ml	21,99\$
Jennifer Lopez My Glow 100 ml	29,99\$	Swiss Army homme/ femme 50 ml	14,99\$

UNIPRIX

Jean-Marie Morel

1090, boul. des Seigneurs, Terrebonne • 450 471-1234

28

28

28

15% sur les services

Les mardis en Folie



Venez nous rencontrer.

Promotion valide jusqu'au mois d'août



Institut de beauté
Abélard & Héloïse enr
Centre de Détente et Esthétique pour elle et lui

819, St-François-Xavier,
Vieux-Terrebonne
450 729-0707
www.abelardetheloise.com

NOUVEAU AU 66, BOULEVARD STE-ANNE

Dr Villeneuve, passionné de la dentisterie depuis 8 ans, ne cesse de se perfectionner afin de vous offrir :



- Orthodontie (broches et invisalign)
- Traitement de canal
- Greffes de gencives
- Sédation consciente (protoxyde d'azote)
- Blanchiment au laser
- Extraction de dents de sagesse
- Cerec 3D
- Reconstruction du sourire
- Dentisterie familiale et esthétique
- Plan financier
- Transmission électronique aux assurances
- ...

Prix concurrentiels // Nouveau concept de clinique dentaire
Tous les services dentaires au même endroit
À la fine pointe de la technologie

500\$ DE RABAIS

sur l'orthodontie (broches)
& orthodontie invisalign (invisible)
CONSULTATION GRATUITE

Aux 20 premiers patients. Valide jusqu'au 31 mai 2010

CEREC 3D invisalign

250\$ DE RABAIS

sur les couronnes et
incrustations Cerec 3D
CONSULTATION GRATUITE

Certaines conditions s'appliquent. Valide jusqu'au 31 mai 2010



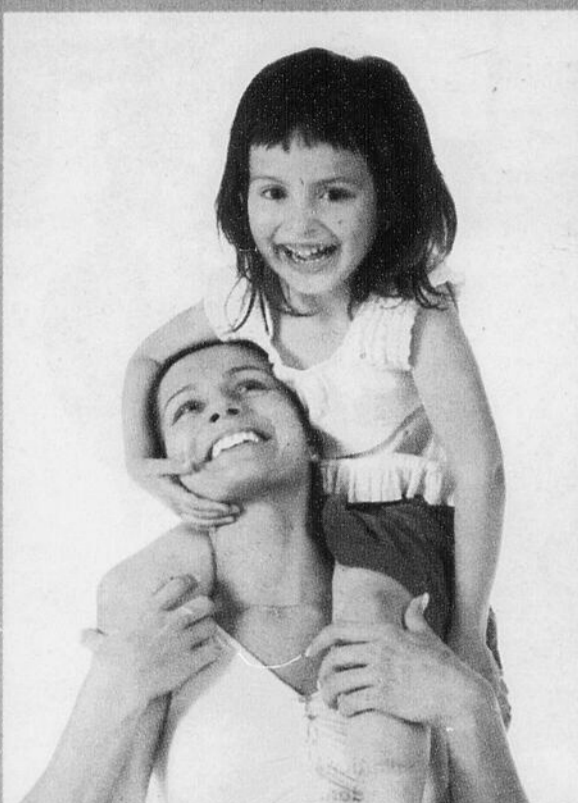
450 707-DENT (3368)

66, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-des-Plaines
www.dentisteriephilippevilleneuve.com

SANTÉ BEAUTÉ

La pharmacie naturelle de maman

L'atelier «La pharmacie naturelle de maman» est animé par Marie-Andrée Beaumier, homéopathe diplômée, accompagnante à la naissance et marraine d'allaitement. Comprendre et traiter au naturel les maladies infantiles en évitant les nombreuses doses d'antibiotiques, s'y retrouver parmi les vaccins, optimiser le système immunitaire de toute la famille, monter une trousse d'urgence peu dispendieuse et autres sujets y sont abordés. Bébés et papas sont les bienvenus! Les ateliers sont offerts régulièrement, de jour ou de soir. Prochains cours : du 17 mai au 21 juin (pas de cours le 24 mai) de 9 h 30 à 11 h à Mascouche; du 4 mai au 1er juin de 12 h 45 à 14 h 15 à L'Assomption; du 18 mai au 22 juin de 19 h 15 à 20 h 45 à Mascouche. Coût : 65\$ pour cinq cours. L'inscription se fait au Centre Re-Naissance au 450 474-1164.



Clinique Dentaire
Chantal Cloutier

Bienvenue aux nouveaux clients!
Dentisterie générale et orthodontie

Promo Printemps!
Blanchiment à **50%**

5171, boul. Laurier, suite 201, La Plaine
450 477-2222

rendre hommage

lutter

célébrer



Louise célébrera encore cette année sa victoire contre le cancer lors du Tour des Survivants au Relais pour la vie. Entouré de ses fils et son mari, et aussi de dizaines de personnes ayant eux aussi vaincu le cancer, elle marchera avec l'espoir qu'un jour on aura plus à craindre le cancer.

Si vous aussi avez vaincu ou combattez un cancer, participez au Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer.



En 2010, je participe!

Desjardins
Caisse populaire
Terrebonne

CASINO
MONTREAL

la 50^e
Revue
DE COEUR ET D'ACTION

Relais pour la vie.
11 juin à l'Île des Moulins Terrebonne.

1 888 939-3333 | cancer.ca/relais

SANTÉ BEAUTÉ

Bourrez-vous la fraise!

La fraise devrait devenir l'aliment «mascotte» de ce cahier spécial «Santé, Beauté», car elle serait effectivement bénéfique sur ces deux plans. Bonne pour la santé, elle contient autant de vitamine C que l'orange. Fer, potassium et teneur en fibres plutôt élevée la rendent aussi irrésistible. Selon les Romains, qui les appréciaient déjà, la fraise aurait également des propriétés purifiantes et relaxantes. Or, la fraise posséderait de surcroît des vertus détoxifiantes et assainissantes. C'est pourquoi les compagnies de produits cosmétiques n'hésitent pas à utiliser l'extrait de fraise dans leurs masques de beauté. Il s'agirait d'un ingrédient clé pour redonner de l'éclat à la peau!

(Texte : Mélanie Savage)



Des collations santé économiques

Pour la collation des enfants, vous économiserez en donnant : du fromage coupé en bâtonnets à la place de Ficello; un muffin maison plutôt qu'une barre tendre (trop sucrée); du jus dans un contenant réutilisable au lieu des boîtes individuelles (pourquoi payer des emballages qui deviennent des déchets?); un fruit frais au lieu d'une compote ou des fruits en conserve avec du sucre ajouté; quelques biscuits salés avec du fromage en tranche ou une pointe de Vache qui rit plutôt que les petites barquettes toutes faites, très chères et moins nourrissantes. (Source : « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)



Spécial 4 séances gratuites
Pour un temps limité.

Conditionnel à un abonnement
Nouvelle clientèle seulement.

65\$ + taxes (la séance)

Endermologie

Clinique de soins corporels
Julie Boulay
Service personnalisé
Consultation gratuite

Traitement anticellulite

Les bénéfices de l'Endormologie
Réduit significativement l'apparence de la cellulite
Permet de lutter contre le vieillissement tissulaire
Atténue les graisses localisées
Stimule la production d'élastine et du collagène
Remodèle la silhouette du corps
Relance les circulations sanguines et lymphatiques
Action énergisante et procure une détente totale

Esthéticienne/Endermologue certifiée. Membre de la A.N.Q.
3390, de la Licorne Terrebonne 450-477-0303

Jean Coutu
JULIE LESSARD
PHARMACIENNE PROPRIÉTAIRE

Nos cosméticiennes vous suggèrent le produit

AGE KILLER
Veld's
FEROX
SÈVE ANTI-ÂGE EXTRÊME
EXTRÊME ANTI-AGING CONCENTRÉ
e 20 ml 0.68 OZ. NET WT

AGE KILLER
Veld's
Épargnez 15\$ à l'achat d'un produit AGE KILLER
Exclusif à
Offre valide jusqu'au 30 juin 2010
Un coupon par client.
Les taxes s'appliquent sur le prix avant coupon.

Venez les rencontrer en magasin!

5333, boul. Laurier, La Plaine 450-477-4401

Offre spéciale 12 MOIS

299,99\$ + taxes
(Frais d'administration inclus)
Régulier 349,99\$ + tx
Jusqu'au 9 mai 2010

O'GYM

O'Gym vous offre une panoplie de services uniques tels que :

- programme d'entraînement spécifique
- entraînement supervisé par un entraîneur qualifié
- plan alimentaire
- plan 8 semaines
- cours de groupe 7 jours sur 7
- boutique de suppléments et protéines, comptoir santé
- garderie
- bronzage, épilation laser, kinésithérapie

O'GYM... POUR LA FORME ET LA SANTÉ...

285, montée Masson, Mascouche
450 474-6600
www.o-gym.com

Toujours présent pour vous...!

DÉPARTEMENT DE COSMÉTIQUES

- 7 cosméticiennes formées
- Conseils judicieux
- Outils dépistage de type de peau
- Intentionnées et à l'écoute.

SERVICES OFFERTS :

- Mesure d'INR (Anticoagulothérapie)
- Mesure de glycémie
- Prise de pression
- Infirmière sur place 2 jours semaine
- Nutritionniste 1 journée par mois

Services professionnels
5 pharmaciens

PHOTO

LOCATION D'APPAREILS ORTHOPÉDIQUES

- Béquilles
- Marchettes
- Et plus encore...

Pour vos plus beaux souvenirs
Livraison

Martin D'Amours
Pharmacien, propriétaire

Jean Coutu
MASCOCHE 3131, boul. Mascouche, Mascouche
Lundi au vendredi : 9h à 22h
Samedi et dimanche : 9h à 20h
450 474-6171

28

28

28

Premiers instants

COURS PRÉNATAUX
À DOMICILE



Cours donnés par une infirmière expérimentée en obstétrique ayant reçu une certification pour l'utilisation du ballon de naissance.

Plusieurs forfaits disponibles. Reçus pour assurances.

Tél. : 514 946-8710
premiers_instants@live.ca

SANTÉ BEAUTÉ

Près d'un travailleur sur deux est stressé au travail

Près d'un travailleur sur deux (49 %) affirme être très (14 %) ou assez stressé (35 %) à son travail. C'est ce que révèle un sondage CROP effectué pour l'Ordre des CRHA et CRIA du Québec (ORHRI).

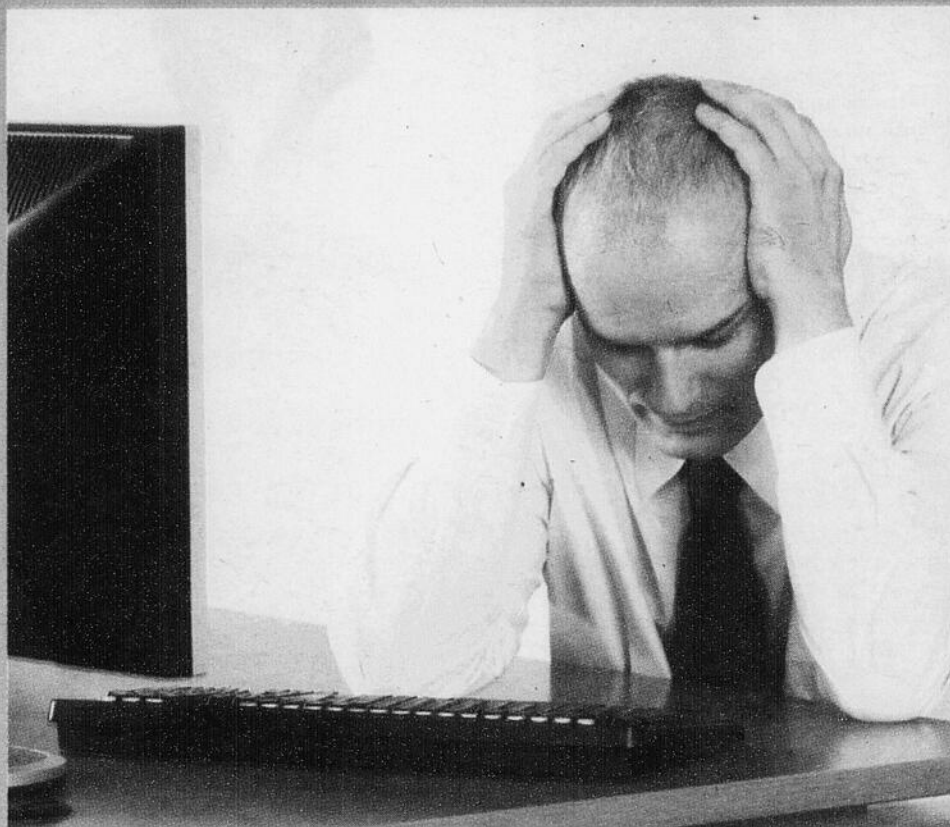
Autre fait intéressant à souligner : le sondage montre que les femmes sont davantage concernées par le phénomène. En effet, 53 % d'entre elles affirment être stressées à leur travail, alors que la proportion est de 44 % chez les hommes.

«Ces résultats peuvent paraître inquiétants, particulièrement chez les femmes. Il faut savoir qu'elles subissent probablement davantage de stress, car elles assument encore de nombreuses responsabilités familiales. Il est parfois difficile de tracer une limite entre les réalités personnelle et professionnelle. C'est pourquoi il importe de mettre en place davantage de mesures permettant de mieux équilibrer le travail et la vie personnelle», a indiqué Florent Francoeur, CRHA, président-directeur général de l'ORHRI.

Un phénomène grandissant

Le sondage CROP-ORHRI montre non seulement que le stress au travail n'est plus un phénomène isolé, mais aussi qu'il tend à augmenter. En effet, 51 % des travailleurs québécois estiment que le stress dans leur milieu de travail a tendance à augmenter. D'un autre côté, 42 % pensent qu'il tend à rester stable et 5 %, à diminuer.

Également, plus d'un tiers des travailleurs (35 %) affirment qu'au cours de la dernière année, il leur est arrivé très (11 %) ou assez (24 %) souvent d'avoir de la difficulté à dé-



Le stress touche beaucoup de travailleurs. Ils sont d'ailleurs la moitié à estimer que le stress dans leur milieu de travail augmente.

crocher de leur travail lorsqu'ils arrivaient à la maison.

«Il faut rappeler que la gestion du stress est une responsabilité partagée. D'un côté, les employeurs doivent mettre en place de saines pratiques de gestion des ressources

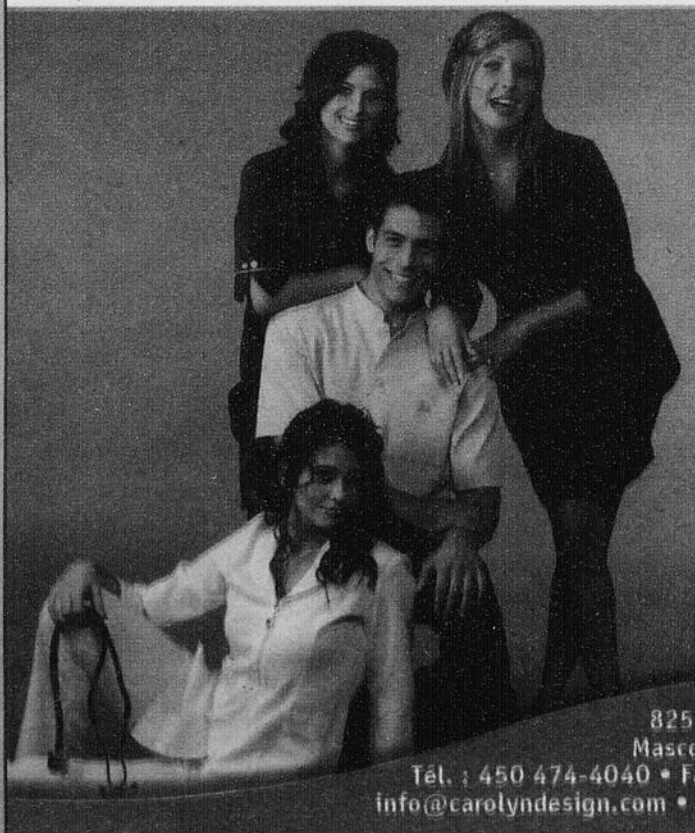
humaines pour aider leurs employés à cet égard. De l'autre, les employés doivent faire leur part en adoptant un mode de vie sain leur permettant de mieux gérer leur stress, leur temps et leurs priorités», a conclu M. Francoeur.

Carolyn Design

UNIFORMES UNIFORMS

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

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



Pour les :

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

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

OPTOMÉTRISTES LAMBERT & OPTICIENS

Votre clinique visuelle

à votre service depuis plus de 30 ans

Toutes les montures de 20% à 50% du 1er mai au 31 mai 10
* Sauf 2 collections
Voir détails en magasin

- Examen de la vue **complet**
- Choix de montures **incomparable**
- Nombreux **spéciaux** sur place

WWW.MESYEUX.CA

OPTOMÉTRISTES

Dr Robert Lambeert, B.A.O.D. • Dr Nathalie Thérien, O.D.
Dr Nathalie Cyr, O.D. • Dr Marie-Eve Papillon, O.D.
Dr Karen Létourneau, O.D.

OPTICIEN D'ORDONNANCES

Jocelyn Lambert, O.O.D.
Estelle Viau, O.O.D.

Les Galeries de Terrebonne
450 471-1668

3080, boul. Ste-Marie Mascouche
450 966-1252

4587, rue des Fleurs Lachenaie
450 654-2851

SANTÉ BEAUTÉ

Un jeans à sa mesure

Vêtement clé de la garde-robe, le jeans se déploie sous toutes ses coutures pour la prochaine saison. Afin d'aider nos lecteurs et lectrices à dénicher le jeans parfait, La Revue s'est entretenue avec le designer de mode Jean Airoldi.



redaction@larevue.qc.ca

KARINE COUSINEAU

«Le jeans fait partie des 10 tendances les plus fortes de la saison. Il se porte de la tête aux pieds», indique Jean Airoldi. «Pour l'été, le jeans très pâle est vraiment tendance. Malheureusement, c'est la couleur qui avantage le moins la silhouette», souligne-t-il.

La chemise en jeans des années 80 ainsi que la veste reviennent en force dans les tendances printanières. «Mais attention, il ne faut pas s'habiller en jeans de la tête aux pieds, le "kit" est à proscrire», soutient le designer.

Selon Jean Airoldi, un jeans à la mode est d'abord et avant tout un jeans qui avantage la silhouette. «Le jeans très étroit est à la mode; par contre, il est peu flatteur pour la silhouette. Lorsqu'on choisit un jeans, il faut miser sur une coupe qui amincit. Pour ce faire, on choisit un jean qui est foncé aux endroits que l'on veut amincir. Le délavé sur les fesses ou les cuisses donne plus de volume, il faut faire attention à ça.»

Il faut également soigneusement étudier la disposition des poches arrière. «De petites poches sur un jeans de taille 15 donnent l'illusion d'avoir de grosses fesses, alors que la poche à rabat arrondit la fesse plate», affirme-t-il.



Pour le designer Jean Airoldi, le jeans est un vêtement passe-partout. (Photo : Julien Faugère)

Cet été, le jeans se porte avec des couleurs pastel et des imprimés. «C'est un vêtement passe-partout, il faut juste trouver le bon jeans pour sa silhouette et sa personnalité. Pour dénicher le bon modèle, il faut en essayer plusieurs», conclut Jean Airoldi.

Qui est Jean Airoldi?

Né en 1967, Jean Airoldi est un designer québécois originaire de l'Estrie qui est propulsé dans la cour des plus grands noms de la mode dès ses débuts dans le métier. Après

avoir fait des études en mode, Jean Airoldi fonde son atelier et se spécialise dans les vêtements féminins. Ses collections lui valent rapidement l'attention du public, et il est récipiendaire de nombreux prix, dont la Griffe d'Or pour le meilleur designer de mode féminine en 1994 et 1997, ainsi que le prix de la meilleure collection de mode féminine en 1999. Aujourd'hui, Jean Airoldi est chroniqueur mode à la radio et à la télé. Il prodigue ses conseils à tous les vents.

Fidèles... sous les 80 \$

Les résultats d'un récent sondage mené par Synovate démontrent que les Canadiens sont particulièrement fidèles aux marques de jeans qu'ils achètent.

Les Canadiens adorent les jeans et préféreraient en porter tous les jours, même si seulement un tiers d'entre eux sont d'avis que les jeans sont appropriés pour le bureau.

Quels sont les facteurs les plus importants dont les Canadiens tiennent compte avant

d'acheter des jeans? Le prix et la qualité. Plus de 80 % des Canadiens recherchent les jeans parfaits qui leur coûteront moins de 80 \$, et au moins 27 % se disent peu disposés à payer plus de 40 \$. À peu près le tiers des Canadiens ont dit rechercher des jeans de bonne qualité qui dureront longtemps. Enfin, 47 % des Canadiens avouent garder une paire de jeans trop petite dans l'espoir qu'un jour, elle leur ira bien à nouveau... (MS)

Une crinière enfin domptée



On peut passer beaucoup de temps devant le miroir chaque matin à se battre avec ses cheveux, afin d'obtenir le style désiré... Or, la bataille pourrait être gagnée plus rapidement si on optait pour des produits coiffants compatibles. En effet, le fait d'utiliser un shampoing, un revitalisant et des produits coiffants de la même gamme, qui visent le même but (cheveux lisses, boucles définies, etc.) facilitent l'atteinte de l'effet recherché. Il est également important de protéger ses cheveux des dommages pouvant être causés par la chaleur du séchoir et du fer plat, mais également par les facteurs environnementaux (soleil, vent, etc.). À cet effet, il existe par exemple des traitements sans rinçage à appliquer sur les cheveux humides avant de les coiffer. Lors de votre prochaine visite chez votre coiffeur ou votre coiffeuse, demandez-lui de vous conseiller un produit adéquat et efficace. (MS)

LPG Soins Beauté-Minceur 100% naturels
Destocker | Resculpter | Raffermir | LisserLipoCorps
Lipomassage
Liftmassage

Sans chirurgie ni injections

Corps Cellulite
Raffermissment
Remodelage
Visage Contour des yeux
Rides
Ovale du visage
Repulper Lèvres
Paupières
Soins thérapeutiques Active circulation sanguine
Drainage lymphatique
Fibromyalgie
Lourdeur des jambes

Avec un abonnement de 20 séances recevez en 3 gratuites

Reçu disponible pour les assurances

Chantal Taillefer N.D.
Naturopathe

Association des naturopathes du Québec

514.233.5028

4891, boul. Laurier
Terrebonne
(secteur La Plaine)

Nouveau dans la région

Offrez-vous
la possibilité de bien entendreMartine Brassard
Audioprothésiste

- Aides auditives haute technologie et conventionnelles
- Examen audioprothétique
- Réparation, piles, entretien (toutes marques)
- Bouchons sur mesure (antibruit-baignade-musicien)
- Aide de suppléance à l'audition

3395, boul. de la Pinière, bureau 220, Terrebonne • 450 968-2834

28

28

28

Semaine des denturologistes

Bonne dentition, bonne santé

Les personnes aux prises avec une dentition partiellement ou totalement manquante éprouvent souvent des problèmes de mastication. Ces difficultés peuvent malheureusement les inciter à éliminer de leur diète des aliments qui regorgent de vitamines et de minéraux comme plusieurs fruits et légumes difficiles à mâcher(1).

À l'occasion du mois d'avril consacré à la santé buccodentaire, les denturologistes désirent rappeler à la population qu'il existe des solutions leur permettant de remédier à cette problématique et ils encouragent les gens à les consulter pour connaître le traitement le plus approprié selon leur condition.

Il n'est jamais trop tard pour bien faire, pour se préoccuper de sa santé et pour améliorer une capacité masticatoire déficiente résultant de la perte des dents», indique Suzanne Fiset, d.d., porte-parole des denturologistes du Québec.

En effet, des études révèlent que chez les individus possédant une bonne dentition, la consommation de fruits et de légumes est plus importante que chez les personnes édentées. De plus, les personnes dont la dentition est partiellement ou totalement manquante ont tendance à compenser pour le manque de calories dans leur alimentation par une consommation accrue de sucre et de lipides.

Le message des denturologistes du Québec est clair : il n'y a pas lieu de vous priver des plaisirs et des bénéfices associés à une saine alimentation. Les conséquences du non-remplacement de dents manquantes et du port de prothèses dentaires inadéquates peuvent être plus importantes que vous ne le croyez.


Des soins denturologiques à votre portée.

«Le port prolongé de prothèses occasionne une résorption osseuse qui diminue

la crête servant de soutien à la prothèse. Une prothèse instable bouge lorsque la personne parle et rend la mastication difficile, favorisant également le développement de blessures et d'ulcères. Si vos gencives ne tolèrent plus les crudités et que votre prothèse bouge et vous blesse fréquemment, il est temps de considérer une prothèse sur implants», explique Suzanne Fiset.

L'implantologie dentaire a atteint un tel développement aujourd'hui qu'elle peut remédier de façon très satisfaisante aux problèmes importants qu'entraîne la perte partielle ou totale de dents. Les implants ne sont ni plus ni moins que des racines dentaires artificielles sur lesquelles peut être fixée une couronne ou une prothèse dentaire. Fabriqués majoritairement en titane, ces ajouts permettent ainsi de retrouver une mastication efficace et confortable. Installés par un chirurgien dentiste, les quelques implants qui servent de point d'encrage à la prothèse lui assurent toute la stabilité souhaitée. Sous la direction d'un dentiste, le denturologiste fabriquera la prothèse qui deviendra presque aussi solide que des

Suite à la page A-49



DENTUROLOGISTE
Jacques Chabot D.D.

Toujours à la fine pointe de la technologie


- Prothèses dentaires sur implants
- Prothèses partielles sans palais
- Fabrication de prothèses complètes ou partielles
- Ajustement de prothèses trop grandes
- Réparation de prothèses en 1 heure
- Prothèses de qualité supérieure

BPS ivoclar vivadent


À votre service depuis plus de 25 ans

Assurances acceptées

Édifice Luc Doyle



Estimation gratuite
450 474-4770
784, montée Masson au rez-de-chaussée



Thierry Martigny, D.D.
DENTUROLOGISTE

Conception de prothèses dentaires

- Services complets de denturologie.
- Assurances et aide sociale.
- Service à domicile pour personnes à mobilité restreinte

524, avenue Crépeau, Mascouche

URGENCE

VOTRE SOURIRE
le reflet de votre personnalité

450 **966-9713**

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



Mélanie Côté d.d.

Cliniques de **Denturologie** Lapierre

À votre service depuis 1984

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

POURQUOI FAUT-IL RENOUELER VOTRE PROTHÈSE DENTAIRE ?

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

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

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

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



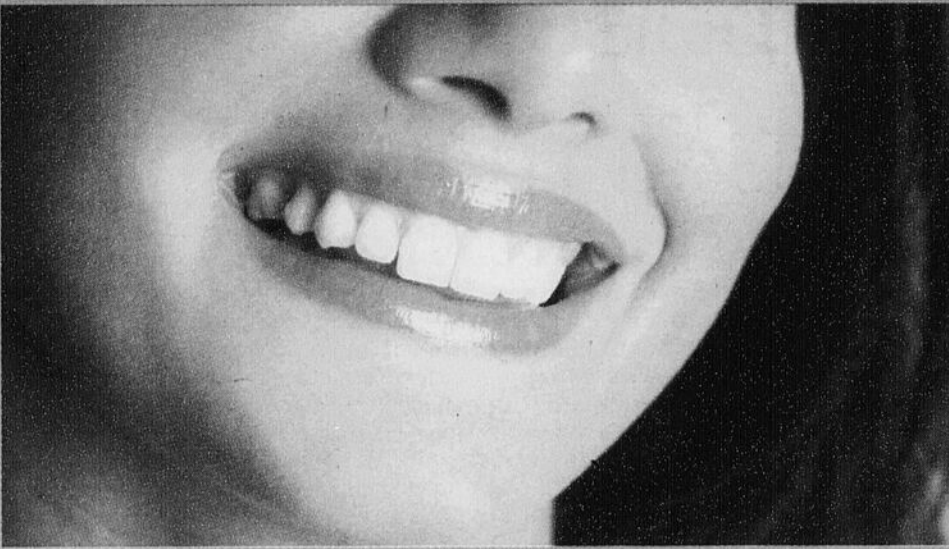

Bruno Lapierre d.d.

4530, rue d'Angora, Terrebonne, 450 471-7658
www.denturolapierre.com

Financement disponible

Semaine des denturologistes

Suite de la page A-48



Un sourire aussi charmant, c'est possible même lorsqu'il y a eu perte partielle ou totale des dents. Informez-vous auprès de votre denturologiste des soins appropriés à votre situation.

dents naturelles. «Celle-ci sera dorénavant beaucoup plus confortable, stable et solide. Vous pourrez enfin croquer dans une pomme et sourire en toute confiance», ajoute Suzanne Fiset.

Enfin, au-delà des importantes fonctions liées à une bonne mastication, au confort, à une saine digestion des aliments et à une franche élocution, une «nouvelle bouche»

contribue à rehausser l'estime personnelle et à faire rayonner non seulement le visage, mais la personnalité entière de l'individu.

Cessez de remettre au lendemain votre démarche pour vous informer sur toutes les options de traitement qui s'offrent à vous. Rendez-vous au www.odq.com pour obtenir les coordonnées du denturologiste le plus près de chez vous.

Centre dentaire des Moulins



Sébastien Martel
denturologiste

Prothèses dentaires et implantologie
• Partiels sans palais
• Anti-ronflement et protecteurs buccaux

consultation
GRATUITE



885, St-Pierre, Vieux-Terrebonne
471-dent (3368)

Profitez de la présence du dentiste Dr. Nicolas Cohade

DENTUROLOGISTE PIERRE DUVAL D.D. JOUR & SOIR

Membre de la médecine dentaire holistique
Confection & réparation
de prothèses dentaires

450 471-5391

Centre Synergie Santé Terrebourg
879, St-Pierre, Vieux-Terrebonne
Stationnement gratuit en face

- Prothèses complètes & partielles
- Examen complet gratuit
- Financement disponible
- Assurance



linda kovacs d.d.
denturologiste



Fabrication
de prothèses dentaires

- Complètes
- Partielles
- Sur implants
- Regarnissage
- Rebasage
- Nettoyage

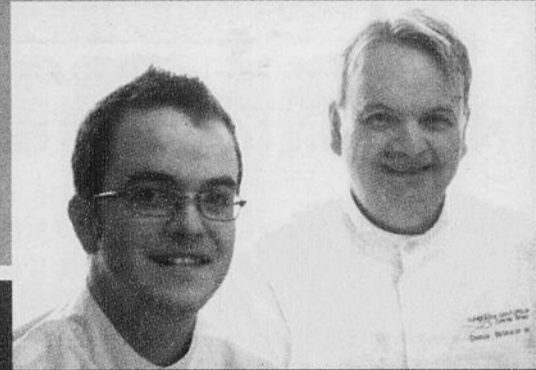
- Base molle
- Blanchiment de dents
- Palais transparent

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

Toutes assurances acceptées
Anciens combattants

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

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE Denis Brisson



SERVICE PERSONNALISÉ À LA FINE POINTE DE LA TECHNOLOGIE

PROTHÈSES BIOFUNCTIONNELLES BPS

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

Donne le sourire le plus naturel qui soit

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



PROTHÈSES SUR IMPLANTS

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

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

*Souriez au changement
avec vos implants*

450 325-1421
396, montée Masson Mascouche

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

www.denturologistebrisson.com

28

28

28

SANTÉ BEAUTÉ

Le pouvoir du regard



Le mascara intensifie le regard en donnant du volume aux cils et en les allongeant. Pour appliquer le mascara, on commence par les cils supérieurs. En tenant la brosse près de la racine, on remonte en effectuant un mouvement de zigzag pour bien appliquer le mascara partout. Pour agrandir l'œil, on insiste sur la partie extérieure et on n'en applique qu'une légère couche sur les cils inférieurs. Pour un effet à la fois séduisant et sophistiqué, on attend quelques minutes que la première couche sèche, puis on en applique une deuxième. On peut aussi appliquer un mascara de couleur après avoir mis une première couche de noir. Enfin, n'oubliez pas de nettoyer régulièrement la brosse de votre mascara avec un produit spécialement conçu pour cet usage, et ce, afin d'éviter toute infection. (MS)

Du poison dans la maison

Combien de contenants de produits nettoyants et de médicaments se trouvent dans votre maison? Où sont-ils rangés? Peuvent-ils représenter un danger pour vos enfants? Et votre matériel artistique, avez-vous déjà réfléchi au fait qu'il peut être toxique pour vos petits?

Santé Canada, de concert avec Sécurité Jeunes Canada et l'Association canadienne des centres antipoison, rappelle aux parents et gardiens les dangers d'empoisonnement accidentel. On recommande vivement aux parents et gardiens de ranger produits chimiques, médicaments, accessoires de nettoyage et fournitures artistiques qui ne sont pas destinés aux enfants dans une boîte ou un classeur verrouillé, hors de portée. Si on soupçonne un empoisonnement, il faut communiquer immédiatement avec le centre local antipoison ou composer le 911.

Le guide sur la salubrité de l'environnement du gouvernement du Canada «Halte-O-Risques», disponible au www.hc-sc.gc.ca, fournit des conseils généraux et de l'information sur ce que les parents peuvent faire pour créer un milieu sain pour leurs enfants, dont des conseils pour prévenir les empoisonnements accidentels. Par ailleurs, Santé Canada offre des programmes éducatifs, comme le programme «Soyez en sécurité», qui montre aux enfants de façon amusante et interactive comment reconnaître les symboles de danger apposés sur les produits chimiques pour la maison.

Pour plus de renseignements sur les empoisonnements accidentels et des conseils sur la façon de les prévenir, veuillez consulter les sites Web de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca), Sécurité Jeunes Canada (www.safekidscanada.ca) et Association canadienne des centres antipoison (www.capcc.ca).

Centre dentaire des Moulins



Sébastien Martel
denturologiste

Prothèses dentaires et implantologie
• Partiels sans palais
• Anti-ronflement et protecteurs buccaux

consultation
GRATUITE

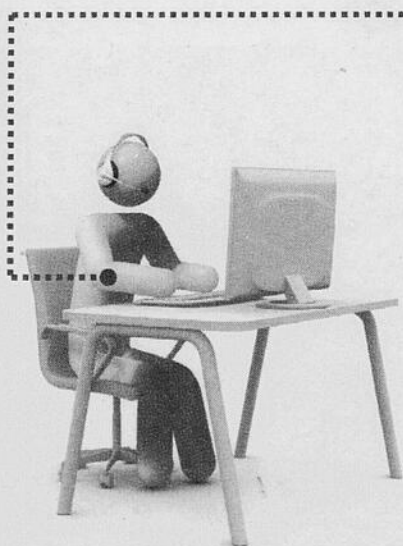


885, St-Pierre, Vieux-Terrebonne
471-dent (3368)

Profitez de la présence du dentiste Dr. Nicolas Cohade

J'ai mal...

Mon coude me fait souffrir et nuit à mes activités quotidiennes.



Vous avez de la difficulté à utiliser la souris de l'ordinateur ou à écrire au clavier de façon prolongée?

Vous avez une douleur au coude lorsque vous soulevez votre tasse?

Tordre un linge est une tâche ardue?

Le coude est une articulation très sollicitée dans nos activités quotidiennes. Comme toute articulation, le coude peut être le site de douleur articulaire, ligamentaire et tendineuse.

Si vous éprouvez de la douleur, une raideur ou un manque de force lors de mouvements ou d'efforts avec votre coude, la physiothérapie peut vous aider.

Terrebonne
579, boul. des Seigneurs
450 492-4787

Mascouche
1025, montée Masson, bureau 300
450 966-6130

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

Physiothérapie
René Joyal & Associés

PRJ
PhysioPRJ.com

D'STUDIO Diopaz

Déjà 5 ans!
Nouveau décor!!

Forfait Bal

• Coiffure • Ongles • Maquillage

120\$ + taxes

CERTIFICAT-CADEAU
FÊTE DES MÈRES!

Notre équipe accueillante et chaleureuse vous offre!

- * Coiffure
- * Bronzage
- * Massage
- * Maquillage
- * Ongles
- * Laser
- * Rallonge de cils
- * Esthétique

Possibilité d'une journée beauté
Informez-vous!

À découvrir, notre nouvelle machine
Vibration T-Zone *Essai gratuit!*

Avec l'arrivée du printemps,
c'est l'endroit à venir visiter...

Bienvenue à toute la famille

OUVERT TOUS LES SOIRS JUSQU'À 20 H

3685, chemin Gascon (coin chemin Pincourt)

450 968-2622

SANTÉ BEAUTÉ

Les épices et leurs vertus

À cause de leur rareté et de leur provenance exotique, les épices ont toujours été très convoitées. En plus de rehausser les saveurs et d'ajouter du goût à vos aliments, certains aromates peuvent contribuer de diverses façons au mieux-être du corps. Pas étonnant que des peuples étaient prêts à tuer pour pouvoir se les procurer.

redaction@larevue.qc.ca

ALEXANDRA ROY

Les vertus que l'on porte aux épices sont nombreuses et variées. Quelques-unes, comme l'anis étoilé, la moutarde et le poivre, sont reconnues pour leur effet diurétique, propriété qui entraîne une augmentation de la sécrétion urinaire et qui peut être utilisée pour traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, l'hypertension portale ou l'hypokaliémie.

Anticancérigènes

Des recherches ont démontré que certaines épices pouvaient diminuer les risques de cancer, comme le curcuma, utilisé en cuisine indienne et très riche en composés antioxydants. Les antioxydants ont le pouvoir de réguler et de neutraliser les effets négatifs des radicaux libres qui endommagent l'ADN. Le curcuma peut aussi être utilisé pour contrer les problèmes digestifs comme les nausées et les brûlures d'estomac.

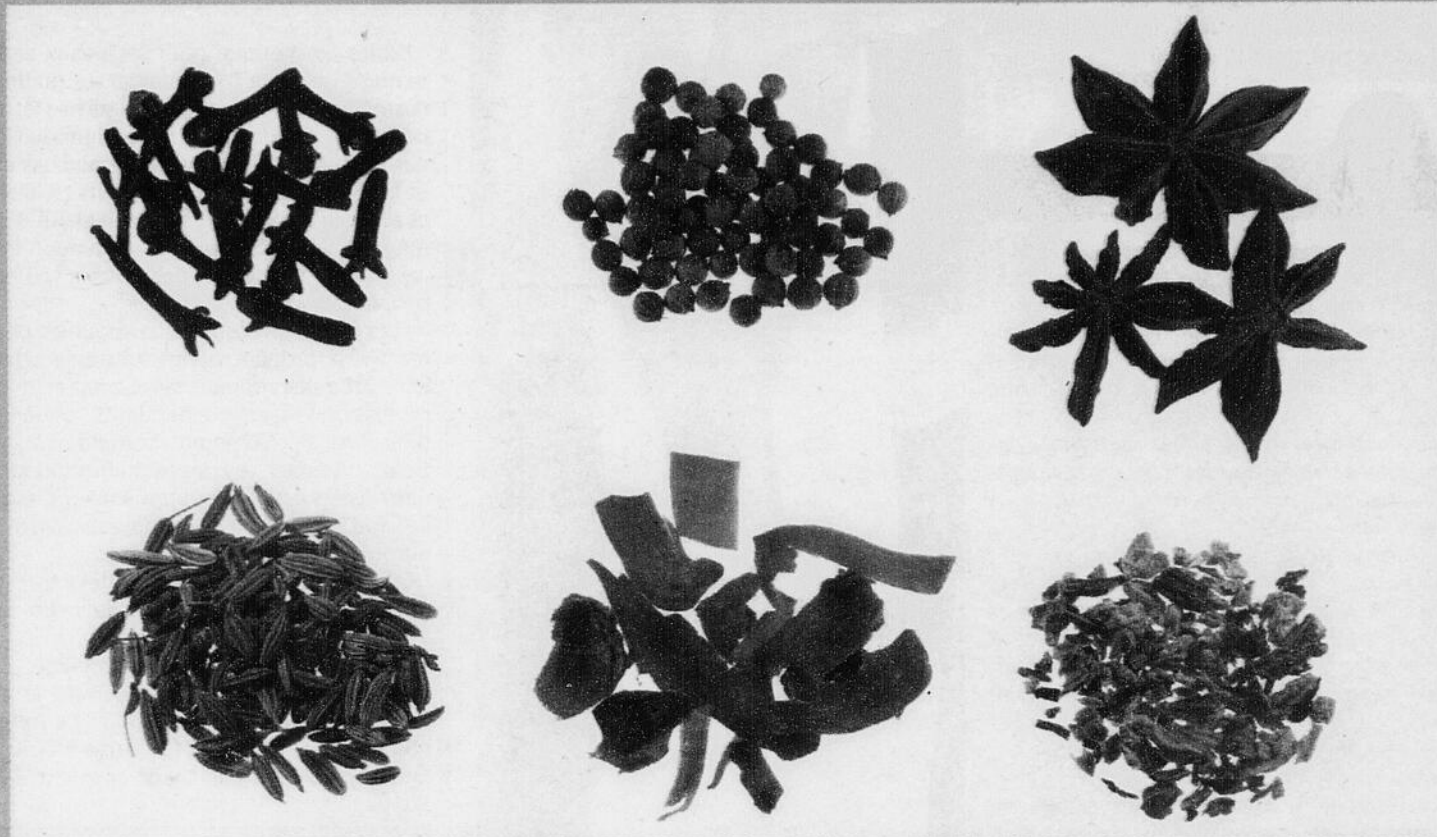
Utilisé en poudre, en huile ou en feuilles, le gingembre, épice provenant d'une plante herbacée, est utilisé depuis des siècles par les Asiatiques pour prévenir les nausées. Une de ses composantes, le gingérol, contribue à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et, selon des études récentes, il aurait de surcroît des propriétés anticancérigènes. Le gingembre est aussi recommandé pour faciliter la digestion et pour réduire les maux de transport.

Contre le diabète

La cannelle, épice exotique extraite du cannelier, est souvent recommandée aux patients atteints de diabète par les médecins, puisqu'elle permet un meilleur contrôle du taux de glycémie. Originaires de la Chine, la cannelle est également reconnue pour stimuler l'organisme et pour contrer la diarrhée. On lui prête même des vertus aphrodisiaques en raison de sa provenance exotique. Par contre, cette vertu relève plus du mythe que de la réalité, aucune étude valide sur la question n'ayant été effectuée.

Perte de poids

Pour celles qui désirent conserver leur poids, le poivre de Cayenne ou piment de Cayenne est l'assaisonnement idéal pour épicer vos mets. Sa consommation accélérerait le métabolisme des gras, donc encouragerait la perte de poids, selon des essais préliminaires. Très fort, mais efficace, le poivre de Cayenne contient un ingrédient dont les vertus thérapeutiques sont reconnues. La capsaïcine, puissant antioxydant,



Outre le fait de rajouter du goût à vos aliments et de les égayer, les épices possèdent de nombreuses vertus qui contribuent au mieux-être du corps.

est utilisée dans des crèmes et divers médicaments pour combattre l'arthrite rhumatoïde, l'arthrose, les douleurs musculaires et plusieurs autres maladies. Une utilisation excessive peut toutefois irriter la région intestinale et entraîner des diarrhées.

Vertus carminatives

Autre épice exotique, la coriandre, plante herbacée issue de la région méditerranéenne, est reconnue pour ses vertus carminatives, c'est-à-dire qu'elle favorise l'expulsion des gaz résultant de la fermentation intestinale, tout en réduisant leur production. Elle possède également des propriétés diurétiques et contribue à une meilleure digestion.

Originaires de l'Inde, le poivre noir est sans contredit la plus connue et la plus populaire des épices. Indispensable pour rajouter du goût aux aliments, le grain extrait du poivrier favorise la digestion de l'organisme grâce à la pipérine, ingrédient responsable de son goût piquant. Utilisé sous forme d'huile essentielle, le poivre noir aide à lutter contre la bronchite et la toux grasse.

Or rouge

Surnommé l'or rouge, le safran est la plus prestigieuse et la plus dispendieuse de toutes les épices. Cultivé aux alentours de la Méditerranée, le safran provient d'une fleur appelée crocus sativus. On l'utilise surtout pour assaisonner les poissons et les desserts. Riche en vitamine B-12 et en provitamine A, le safran est réputé pour ses effets sédatifs. À la fois analgésique et tonique, l'aromate

permettrait de ralentir le rythme cardiaque, d'abaisser la pression artérielle et de faciliter la digestion.

En somme, la majorité des épices sont particulièrement reconnues pour leurs proprié-

tés diurétiques et digestives. Si, dans le passé, on attribuait surtout leurs vertus à des croyances d'ordre mythique, leurs bienfaits tendent de plus en plus à être confirmés par des professionnels de la santé.

NOUVEAU SERVICE LIPOMASSAGE

pour sculpter, raffermir, lisser le corps et traiter la cellulite

WWW.STOPCELLULITE.CA

SPÉCIAL DE LANCEMENT

500\$ À L'ACHAT D'UNE CURE DE 20 TRAITEMENTS.

de RABAIS VALABLE JUSQU'AU 7 MAI 2010

PLAN DE FINANCEMENT ET REÇUS D'ASSURANCE DISPONIBLES!

- Beauté
- Minceur
- Traitement des rides
- Laser
- Rajeunissement de la peau

BOTOX Cosmétique | Juvederm | SkinCeuticals | LPG

Blainville 10, boul. de la Seigneurie Est, local 104 450 979-2111

Terrebonne 1725, chemin Gascon 450 964-2111

IMAGE MÉDICO-ESTHÉTIQUE



Thierry Martigny, D.D.
DENTUROLOGISTE

Conception de prothèses dentaires

URGENCE

- Services complets de denturologie.
- Assurances et aide sociale.
- Financement disponible.
- Service à domicile pour personnes à mobilité restreinte.

VOTRE SOURIRE
le reflet de votre personnalité

966-9713

524, avenue Crépeau, Mascouche

28

28

28

SANTÉ BEAUTÉ

Se prendre en mains

Froid, chaleur, humidité, soleil, produits nettoyants, travaux manuels, lavages répétés... On peut dire qu'on en fait subir de toutes sortes à nos mains au quotidien!



redaction@larevue.qc.ca

MÉLANIE SAVAGE

Malmenées, nos mains s'assèchent rapidement, se rident prématurément et se couvrent même de taches brunes au fil des ans. Comment préserver la beauté de nos fidèles alliées? Quelques soins simples suffisent.

- Évitez le plus possible de mettre votre peau en contact avec des produits d'entretien ménager, même si leur emballage les qualifie de «doux». Idéalement, des gants chaque fois que vous faites le ménage et la vaisselle.

- L'hiver et l'été peuvent créer bien des dommages... Le premier parce que le froid assèche la peau, le deuxième parce que le soleil peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau. L'hiver, on porte donc des gants. L'été, on enduit régulièrement nos mains de crème solaire. On n'oublie pas de répéter ce geste après chaque lavage des mains.

- Le lavage fréquent des mains, justement, peut causer l'assèchement de la peau. Choisissez, par conséquent, un savon à la fois doux et hydratant.

- Enfin, puisqu'on parle d'hydratation, un truc quasi magique consiste à appliquer une généreuse couche de crème hydratante ou de gelée de pétrole (ex.: Vaseline) au coucher, puis de porter des gants pendant son sommeil!

Et pourquoi ne pas se faire du bien et se faire plaisir en s'offrant de temps en temps



Tout le monde gagne à prendre soin de ses mains, et pas seulement les dames!

un soin chez des professionnels? Nos mains méritent bien qu'on les dorlote de temps à autre!

CONCOURS

Une peau radieuse

L'offre cosmétique pour les peaux sèches et surtout matures ne cesse d'augmenter. Le guide «Les meilleurs cosmétiques pour les peaux sèches et matures» propose une sélection des meilleurs produits recommandée par un comité d'experts professionnels et indépendants, et basée sur des critères objectifs : intérêt de la formule et efficacité, tolérance cutanée, plaisir d'utilisation, conformité de l'étiquetage à la réglementation, rapport qualité/prix, principe de précaution (potentiel toxique ou polluant).

«Les meilleurs cosmétiques pour les peaux sensibles et réactives» propose quant à lui une sélection des meilleurs produits, toujours selon un comité d'experts professionnels et indépendants, pour les peaux plus fragiles. Comment continuer à laver, entretenir, soigner ces peaux qui ne supportent plus rien? Quels actifs faut-il privilégier et lesquels faut-il éviter? Ce précieux guide vous aidera à vous y retrouver.

Grâce à Prologue, La Revue fera trois chanceux (ou chanceuses!) qui mettront la main sur ces deux livres.

Pour participer au tirage, remplissez ce coupon et faites-le-nous parvenir au plus tard le 20 mai 2010, dans une enveloppe adressée à : **La Revue, Concours «Santé, Beauté», 231 Sainte-Marie, Terrebonne, Québec, J6W 3E4.** Le tirage aura lieu le vendredi 21 mai 2010.



Laurence Wittner Hélène Le Héno

La sélection de l'Observatoire des Cosmétiques



Laurence Wittner Hélène Le Héno

La sélection de l'Observatoire des Cosmétiques



CONCOURS SANTÉ, BEAUTÉ



Nom :

Ville : Téléphone :

Courriel :

Tirage : 21 mai 2010

Venez voir notre collection 2010 !

PRENEZ LE TEMPS DE VIVRE !

Pour une combinaison gagnante !



Chauffe-eau au titanium

Système au sel Révolutionnaire !
Aucun produit chimique



Prix RIDICULE du PATRON !

Informez-vous!

PISCINE HORS-TERRE

Encore quelques piscines 2009

Nous PAYONS les TAXES !



4695, chemin Gascon, Mascouche
450 968-1717

www.PiscineRoland.ca
piscineroland@videotron.ca

Lundi, mardi, mercredi:	9h à 18h
Jeudi, vendredi :	9h à 21h
Samedi :	9h à 17h
Dimanche :	10h à 16h



PLANS DE FINANCEMENT DISPONIBLES SUR PLACE

Photos peuvent différer.



Ma clinique, mon spa... Santé - Beauté

Perdez 30 lbs

en 12 semaines!!!
grâce au programme minceur



Perte principalement de graisse
Favorise le maintien de la masse musculaire
Traitement de la cellulite
Maintien de la vitalité et de l'énergie
Effets coupe-faim

Grande variété de produit offert sur place
Consultation gratuite pour une évaluation
du programme minceur ideal protein

service disponible

Laser, électrolyse, vasculyse,
traitement de cellulite, lumniothérapie
microdermabrasion, maquillage
permanent, réflexologie, massothérapie,
exfoliation corporel, pressothérapie,
soin du visage, manucure, pédicure
Lifting sans chirurgie

Traitement de la cellulite

Lumicell Touch

Réduit la peau d'orange
Tonifie la peau
Améliore la circulation
Drainage
Assouplit les tissus

Venez essayer le traitement

pour **65\$** la séance
prix rég: 80\$

Obtenez **20%** de rabais
à l'achat d'une cure

Heure d'ouverture

Lundi, mardi et mercredi : 9h à 18h
Jeudi et vendredi: 9h à 21h
Samedi: 9h à 15h

Section promotion

Forfait mains et pieds !

manucure et pédicure **65\$**

Forfait soyez prête pour la belle saison

3 choix d'épilation à la cire **99\$**
création de sourcil
pédicure avec vernis de votre choix

Rabais sur la massothérapie

60 min suédois: reg:75\$ **60\$**

90 min suédois: reg:95\$ **80\$**

Forfait pour maman (fête des mères)

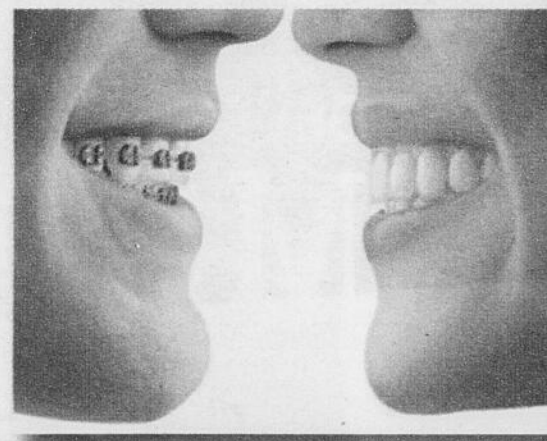
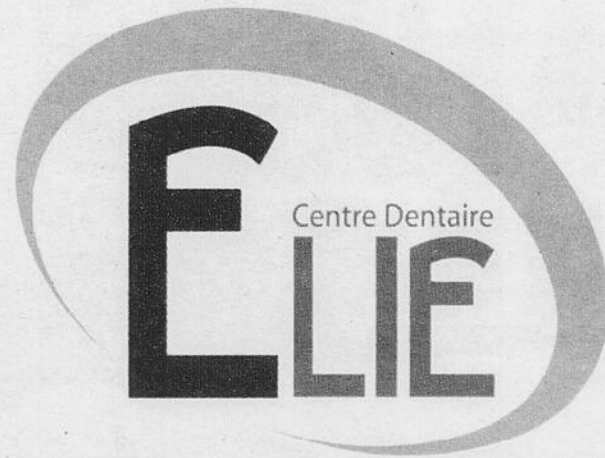
Facial spécialisé
Exfoliation corporel **149\$**
Balnéothérapie

Certificat cadeau disponible

Ma Clinique Mon Spa 5821 Boul.Laurier suite 202 La Plaine 450 477-3443

Une toute première!

Blanchiment dentaire **GRATUIT À VIE** au Centre dentaire



BLANCHIMENT **GRATUIT À VIE**

à tous nos nouveaux patients
(certaines conditions s'appliquent)

Renseignez-vous sur
l'avantage des mini-implants
Consultation GRATUITE

Consultation orthodontique
GRATUITE
(orthodontie invisible)
Invisalign

SERVICES OFFERTS

- Dentisterie générale et esthétique
- Facettes porcelaine, couronnes
- Endodontie

- Orthodontie
- Invisalign
- Prothèses

- Parodontie
- Chirurgie, implants
- Lumineers, lumismile

www.centredentaireelie.ca

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

450 477-7722

HEURES: • Lundi et mardi : 9 h à 21 h
• Mercredi : 9 h à 19 h • Jeudi : 9 h à 20 h
• Vendredi : 9 h à 20 h • Samedi : 9 h à 14 h

Service d'urgence
disponible sur
rendez-vous

Plan de
financement
disponible
sans frais



P2919

28

28

28



DEVENEZ **TOP**
MODÈLE 2010

Galeries
TERREBONNE

**DÉFILÉ
DE MODE**

SAMEDI 1^{ER} MAI
À 11H ET 14H
AU MAIL CENTRAL

Assistez aux défilés
et courez la chance
de gagner:

une des 4 tenues
tendance des grandes
«CAPITALES DE LA MODE»

présentées par les détaillants
des Galeries Terrebonne.

Le défilé est présenté par les participant(es) du concours TOP-MODELE des Galeries Terrebonne.

1185, boulevard Moody, Terrebonne • www.galeriesterrebonne.com

28

28

28