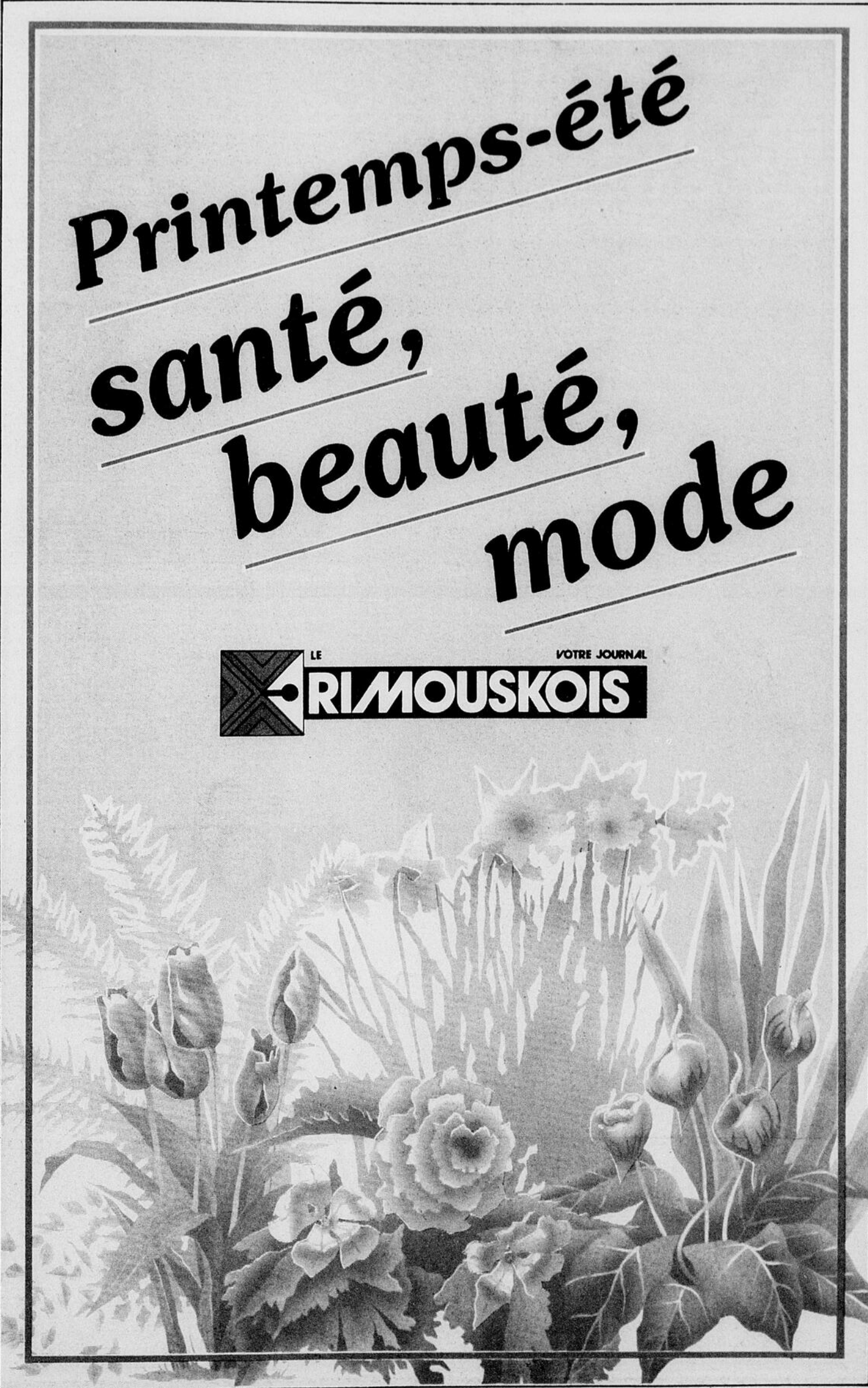
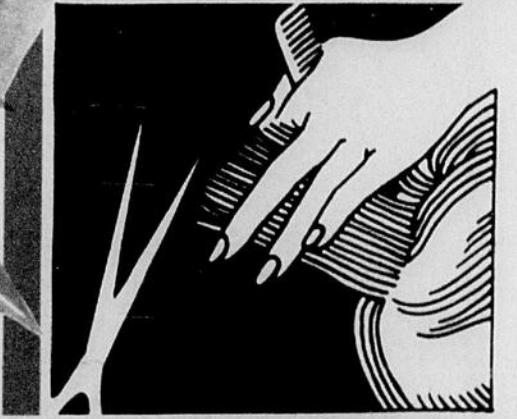


Printemps-été
santé,
beauté,
mode

LE **RIMOUSKOIS** VOTRE JOURNAL



Le printemps de toutes les nouveautés

Plongez dans cette collection Phildar. Inventive, charmante, raffinée, élégante... elle est faite pour vous. Les fils innovent. Effets spéciaux, exclusifs, facilité de tricotage, gamme de coloris actuels, ils surprennent et plaisent.

Blanc raffiné



Délicatesse et féminité en duo. Les motifs se placent harmonieusement, avec CANELIS et SAGITAIRE, la séduction est au rendez-vous.

Vous aimez... ils aiment



L'originalité, bravo! Parce qu'elle met en valeur leur personnalité. Les couleurs bien sûr, surtout quand elles sont dynamiques et gaies. Le confort toujours parce qu'ils ont besoin de se sentir libres dans leurs mouvements. La dernière collection enfants... Une panoplie à faire rêver. Petits diables ou grands rêveurs, jours de fête ou jeux de récré, à chaque temps de leur vie correspond une création PHILDAR. Matières douces à leur peau mais résistantes à leurs jeux, inspirations venues de leur monde. PHILDAR crée pour eux une mode actuelle et libre.

Le sweater club prêt-à-porter de Phildar... à ces prix laissez-vous tenter...

90\$
60\$
125\$
95\$
90\$

PHILDAR
RIMOUSKI
97 St-Louis, Rimouski,
724-9242

PHILDAR

yad'la



CARREFOUR·MODE

présente

Mardi le 24 mars 1987
à 20 heures

Prix de présence

Prix: 3,50\$/personne

Rimouski mystère



Carrefour
Rimouski

Pour une peau douce et purifiée

Les femmes d'aujourd'hui n'essaient plus de masquer les imperfections de leur épiderme par une couche épaisse de poudre de fond de teint, elles se soignent pour ne pas avoir besoin de tricher.

Pour faciliter le nettoyage, base de tous les soins, on a mis au point la «Mousse tendre», premier démaquillant appliqué à l'aide d'une brosse spéciale extra-douce. On prend un peu de ce produit, on l'étale sur la paume de sa main, puis on en enduit son visage et son cou. Ensuite, il suffira de brosser, l'épiderme pour qu'une mousse se forme qui entrainera, lors du rinçage à l'eau tiède, toutes les impuretés mais également le maquillage.

On constate que la peau est devenue claire, nette

et éclatante de santé.

Le «peeling-maison». - Dans ce domaine, plusieurs maisons ayant travaillé dans la même direction, nous proposent des laits exfoliants, grâce auxquels on obtient les mêmes résultats que dans les instituts de beauté.

On applique d'abord ce produit deux fois par semaine puis une seule fois et, finalement, deux fois par mois en massant doucement. Les cellules mortes s'en iront avec un rinçage à l'eau tiède. En se regardant dans une glace, on constatera le résultat: l'épiderme apparaîtra purifié, plus clair et très doux. Composé d'acides aminés, de collagène, d'acides gras RMF et de composants aromatiques, ce «peeling-maison» est un produit

nouveau et efficace.

Le «stick» nourrissant. - Il n'est pas facile de nourrir sa peau pendant la journée quand on voyage ou lorsqu'on travaille à l'extérieur. Emporter un pot ou un tube de crème n'est pas très commode. C'est pour résoudre ce problème qu'on a concentré tous les ingrédients rentrant dans la fabrication de ce persible qui pénètre profondément dans l'épiderme. La formule, tenue secrète, contient en plus des extraits de lierre grimpant, d'algues, de spirée ulmaire et d'acides aminés. On applique cette crème régénératrice

deux fois par jour sur l'épiderme parfaitement nettoyé et, au bout de deux semaines, la peau est plus douce au toucher, plus claire aussi et détendue. Cette crème convient en particulier aux femmes enceintes, car elle leur permet d'éviter toute altération de l'épiderme comme les vergetures si elle est utilisée sur le corps dès le début de la grossesse.

On a pensé aussi aux peaux jeunes. - On s'imagine à tort qu'il leur suffit d'un produit nettoyant pour être belles. Or beaucoup d'adolescentes ont des problèmes dermatologiques: peaux trop grasses, teint brouillé, acné, taches brillantes, etc.

Les produits destinés aux femmes ayant dépassé la trentaine ne leur convenant pas toujours, on a mis au point un gel facial pour le nettoyage complet des épidermes juvéniles et un savon dermique doux. On a complété ces deux produits par une crème et une lotion destinées à combattre la plupart des défauts affectant la peau des jeunes. Autre avantage, ces produits sont vendus à des prix très abordables.



L'acupuncture pour rester jeune

Qui ne désire pas conserver aussi longtemps que possible le visage de sa jeunesse? Ce n'est sûrement pas là que vaine coquetterie: le mental et le physique étant résolument liés, la fraîcheur des traits d'une personne ne peut que refléter la fraîcheur de son âme.

Mais avec le temps, les muscles se relâchent, s'affaiblissent, la peau s'assèche, se creuse. Les stress de la vie moderne bloquent la libre circulation du sang, et empêchent ainsi la peau de bien assimiler les nourritures nécessaires au maintien de sa vitalité.

Il existe désormais une façon simple et naturelle de redonner à un visage marqué par la fatigue des ans, son apparence de fraîcheur d'il y a 10 ou 15 ans. Cette nouvelle méthode découle d'une science médicale utilisée par les anciens Chinois et qui continue à faire ses preuves depuis des millénaires: l'acupuncture.

L'implantation de fines aiguilles de métal sur des points précis du visage relance l'énergie propre à chacun de nous. Elles stimulent la circulation sanguine, tonifient les muscles de la peau, et redonnent au visage sa fermeté et son élasticité depuis longtemps oubliées.

L'acupuncture cosmétique est sans douleur, elle ne laisse aucune cicatrice, et elle peut être répétée plusieurs fois sans aucune complication.

Pour permettre à un plus grand nombre de profiter des bienfaits physiques et moraux de l'acupuncture cosmétique: une clinique d'esthétique de Montréal s'est assurée les services expérimentés de Mme York, docteur en médecine occidentale et orientale et spécialiste de l'acupuncture.

En Europe, aux Etats-Unis et au Canada, on a des cliniques d'acupuncture spécialisées en esthétique, que se soit au niveau des rides ou de l'obésité.

Je me permets de donner un exemple: Jane Fonda a reçu des traitements d'acupuncture contre les rides pour plusieurs années.

En quelques traitements, votre visage reflétera votre jeunesse intérieure...

Louise Tremblay
Infirmière licenciée - DAC



Un style sans frontières pour les belles aventurières qui mélangent les influences d'Afrique et d'Australie.

Collection
Steilman



**MEILLEURS
PRIX
EN VILLE**

**CINIQUE
D'ACUPUNCTURE
DE TRIMOUSKI INC.**

**THERAPIE
RHUMATISME
LOUISE TREMBLAY
Infirmière licenciée, D.A.C.**

Service de 24 heures
724-2817

Cures printanières

Quand le soleil du printemps commence à rayonner, les ménagères consciencieuses sont prises d'une inquiétude particulière, qui les pousse à entrer en guerre contre toute trace de poussière, de malpropreté et de désordre dans le ménage. Une semblable invitation au nettoyage est adressée à notre corps, et, en effet, nous ressentons au printemps souvent le besoin de nous purifier de tous les déchets accumulés durant l'hiver. Une certaine fatigue printanière diminue notre élan. Même si nous avons fait beaucoup de sport en hiver afin de nous tenir en forme par un exercice suffisant et une respiration profonde, nous avons l'impression que nos réserves sont épuisées. Ceci est très possible du fait que notre nourriture, dont nous avons fait provision en automne, perd continuellement des vitamines et aussi d'autres matières vitales. En outre, les nombreuses journées sans soleil, pendant lesquelles nous pouvons profiter beaucoup moins des vitamines encore existantes, forment un désavantage additionnel. Ce sont les vêtements épais d'hiver, surtout les manteaux de fourrure imperméables, qui rendent plus difficile le fonctionnement de nos organes, parce qu'ils empêchent la respiration normale du corps.

Quelques remèdes

Il y a plusieurs possibilités de remédier à la fatigue printanière. En tout cas, nous l'influons par un exercice et une gymnastique d'expiration augmentés. Par des marches vigoureuses, nous pouvons extirper beaucoup de déchets accumulés. Souvent nous transpirerons un peu, stimulant l'activité de la peau et aidant ainsi involontairement à la désintoxication. Nous ne devons en aucun cas prendre froid, mais changer notre linge de corps dès notre retour à la maison.

Nous obtiendrons plus encore de la transpiration si nous prenons des bains de vapeur, soit à la

maison à l'aide d'une étuve, soit à la sauna. Nous devons toutefois rester raisonnables en n'exagérant pas et en contrôlant toujours l'activité de notre cœur. Des fortifiants naturels pour le cœur faciliteront de beaucoup la cure. En tout cas, ils nous donnent la possibilité merveilleuse de favoriser la purification et la désintoxication de notre corps par la vive élimination à travers notre peau. Pour cette raison, nous ne devrions jamais omettre cette assistance à nos cures printanières.

Nourriture riche en vitamines et en sels nutritifs

La constatation que la fatigue printanière est aussi due à une insuffisance de vitamines et de matières minérales importantes nous impose la nécessité absolue d'utiliser - outre les légumes nouveaux - des salades printanières et sauvages. Au cours du printemps nous utiliserons aussi certaines fleurs et feuilles pour en préparer des thés avantageux. Les fleurs jaunes d'or du tussilage nous aideront à nous débarrasser doucement des mucosités hivernales. Un thé de différentes feuilles printanières nouvelles est aussi très riche en substances minérales. Dès que les framboisiers, les ronces, les épines noires et les aubépines poussent et que les petites feuilles vertes apparaissent, quand les feuilles des fraisiers et les feuilles tendres des bouleaux renaissent, nous les cueillons pour en préparer un thé printanier. Celui-ci ne remplacera pas seulement les sels nutritifs mais il stimulera encore l'activité des reins, à qui l'on doit aussi une attention particulière à cette époque.

Dès que les jeunes pousses des orties sont assez grandes, nous en ajouterons quotidiennement une petite quantité finement hachée à la salade. Si nous l'étuvons un peu, ce légume a un goût excellent, comparable à celui des épinards, dont nous pouvons également étuver les feuilles printanières, petites et tendres, si nous ne préférons pas les utiliser en salade. Un

petit supplément d'ail des ours finement haché enrichit aussi la salade. Beaucoup de gens aiment aussi l'ail des ours comme légume, légèrement étuvé. L'ail des ours étant très aromatique, nous l'utiliserons, comme déjà dit, dans son état cru, selon le principe que les excitations faibles stimulent tandis que les excitations fortes détruisent. Ceci est vrai pour toute substance fortement aromatique. Le raifort, dont la récolte est plus grande au printemps, est aussi à utiliser selon ce principe, car un

peu de raifort est un bon remède hépatique tandis qu'une grande quantité de raifort peut nuire au foie.

Nous connaissons tous une autre salade sauvage d'une excellente influence sur le foie: la salade aux jeunes feuilles de dents-de-lion. Tant qu'elles sont encore fines et tendres elles devront être mangées quotidiennement. Si, à la saison plus chaude, quand la dent-de-lion est déjà en fleurs et de la semence, nous désirons continuer à en manger pour le bien

de notre foie, nous devons préparer, un jour de printemps, quand la terre est suffisamment humide, un carré spécial de dents-de-lion. A cette fin nous tracerons, à travers le carré, des sillons profonds dans lesquels nous mettrons une rangée de racines de dents-de-lion. Nous couvrirons les racines de fibres de tourbe, recouvrirons entièrement le sillon par de la terre et récolterons alors les toutes jeunes pousses seulement. De cette façon nous pouvons profiter de notre salade de dents-de-lion jusqu'en automne. L'effet sur le foie est merveilleux. Si notre cure printanière doit être couronnée de succès, nous devons absolument chercher à influencer favorablement

notre foie. De cette manière nous fortifions un des organes les plus importants.

Beaucoup d'entre nous croient qu'une cure printanière a atteint son but en dépurant radicalement l'intestin. Certes, cet organe doit être bien pris en considération pendant la cure, mais des laxatifs forts ne sont pas le moyen approprié pour l'aider. Chaque cure devrait non seulement dépurifier mais aussi régénérer et ainsi guérir.

Une cure pour le métabolisme

Afin d'influencer favorablement le métabolisme entier nous devrions stimuler, outre l'intestin, le foie, la vésicule biliaire et les reins à une fonction normale. Une

cure dépurative des humeurs, préparée selon une recette orientale et appelée cure de Rasayana, nous aide à atteindre ce but. Elle sert à dépurifier et à renouveler les humeurs, règle le métabolisme et conduit ainsi au fonctionnement normal des organes.

Il ne faut exagérer aucune cure. Jadis on utilisait à la campagne la forte renoncule alpestre pour la dépurative printanière des poumons suivant le faux principe: «Le plus fort est le meilleur». Ceci n'est toutefois pas sage car de trop grandes quantités, au contraire, peuvent souvent nuire.

(Suite page C-15)

La boutique

spécialisée

STYLE EUROPÉEN

DE L'ÉPICERIE MICHAUD-ALIPRIX 186 Lavoie, Rimouski 723-7824

L'ALTERNATIVE NATURELLE **Vogel**

vos corps mérite un repos

RASAYANA D-X PLUS

Le seul endroit en ville où des spécialistes de la fine cuisine, de la cuisine au four micro-ondes et de la cuisine naturelle sont à votre disposition pour répondre à vos demandes et vous conseiller.

Un traitement complet de 12 jours aide à régénérer les principaux systèmes de l'organisme.

N'attendez pas que votre corps tombe en panne, faites-lui une mise au point.

Problèmes liés à la digestion?

Problèmes liés à la production et à l'évaluation de la bile?

Problèmes liés à l'accumulation de résidus dans les principaux systèmes de l'organisme?

Tout comme une voiture, votre corps a besoin d'une mise au point. À l'automne, pour le préparer à affronter les rigueurs de l'hiver, et au printemps, pour le débarrasser des toxines qui s'y sont accumulées.

RASAYANA D-X PLUS

CHAQUE BOÎTE CONTIENT:

- 24 ampoules buvables de 10 ml
- 36 comprimés RASAYANA no. 1 (DIN 543306)
- 36 comprimés RASAYANA no. 2 (DIN 542695)

COMPOSITION:

- Arabiaforce
- Cystoforce
- Nephrosolid
- Tisane DD25
- Rasayana No. 1
- Rasayana No. 2

- Améliore la digestion
- Élimine l'acide urique
- Améliore le fonctionnement du foie
- Élimine la constipation
- Nettoie en profondeur la vésicule biliaire

SPÉCIAL SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

OBTENEZ **10%** de rabais sur tous les produits

Valable seulement à la boutique spécialisée de l'épicerie Michaud



MASSAGE DES POINTS RÉFLEXES

**Meilleure circulation
Détente - Bien-être**

Le massage est un moyen simple d'aider votre corps à éliminer les tensions et les congestions dues au stress.

Ce massage qui apporte une grande détente, améliore votre sommeil, détend votre système nerveux et c'est tout l'organisme qui en bénéficie.

Offrez-vous donc un bon massage pour mieux profiter de la vie.

Pour fixer vos rendez-vous, téléphonez le matin entre 9 h et 12 h à

724-2976

MME RITA BERGERON

132 boul. Sainte-Anne
Pointe-au-Père

Membre certifié de reflexologie du Canada

Des articles indispensables aux femmes qui veulent reprendre une vie normale

Jamais une femme n'ira dans un magasin voir les prothèses mammaires à moins d'être confrontée à cette dure réalité. Pourtant, le cancer du sein n'atteint pas toujours la voisine: au Canada, une femme sur douze en souffrira à un moment ou l'autre de sa vie, indique la Société canadienne du cancer. Bien qu'on le guérisse de plus en plus lorsqu'il est soigné à temps, bien que les chirurgies ne soient plus aussi mutilantes qu'hier, encore de nombreuses femmes subissent malgré tout l'ablation partielle ou radicale d'un ou des deux seins. Elles vivent alors un double drame: il leur faut affronter un diagnostic terrible et envisager la possibilité de perdre un attribut physique important.

Sans vouloir minimiser les conséquences psychologiques qui en découlent, soulignons cependant que toutes les personnes rencontrées (des bénévoles qui ont elles-mêmes subi une mastectomie, des médecins, des infirmières et des vendeuses de prothèses mammaires) ont observé un changement d'attitude chez la majorité des femmes atteintes d'un cancer du sein. Elles ne sont plus

aussi révoltées ni aussi humiliées que par le passé. On peut sans doute expliquer ce changement d'attitude par les perspectives de guérison de plus en plus encourageantes et par le travail des bénévoles. Celles-ci rendent visite aux femmes quelques jours après leur intervention chirurgicale afin de les encourager et leur donner des renseignements qui peuvent sembler bien terre à terre, mais dont elles ont grandement besoin: ou, quand et comment acheter une prothèse mammaire.

Malheureusement, il arrive que la femme sorte quand même de l'hôpital complètement démunie, soit parce qu'elle n'a pas eu la chance de rencontrer une bénévole, soit parce qu'encore sous le choc post-opératoire, elle n'a pas saisi toutes les explications qu'on lui a données.

Une infirmière ou une bénévole remet généralement à l'opérée une liste des endroits où elle peut se procurer une prothèse. Peu nombreux à Montréal, encore moins ailleurs en province, il est préférable de faire le tour de ces centres pour trouver celui qui convient le mieux à sa personnalité, car on n'achète pas une prothèse mammaire

comme on achète une auto: on ne cherche pas le meilleur rapport qualité/prix, ni la plus chère parce que c'est la meilleure.

«C'est un magasinage profondément humain», explique l'une d'elles. Humain et émouvant: en

mais uniquement la tumeur, il faut choisir parmi les prothèses en coquille. Ou encore, s'il a dû gratter jusqu'à l'aisselle, il faut opter pour la prothèse al-

difficile à masquer et auquel les chirurgiens devraient penser.

N'est-il pas étonnant alors qu'on vende des prothèses par catalogue, en commandant tout simplement un bonnet A, B, C ou D? Les femmes qui vivent en région éloignée auraient intérêt à effectuer un déplacement vers un grand centre pour profiter d'une meilleure prothèse: il y va de leur santé psychologique! Une prothèse en mousse de latex comme on en vend dans certains catalogues ne donne pas un effet aussi naturel qu'une prothèse en gel de silicone.

Le gel de silicone, celui-là même qu'on utilise en chirurgie plastique, est désormais le matériau le plus répandu. Des prothèses de qualité inférieure sont fabriquées en liquide de silicone ou en résidus de silicone.

d'autres de qualité supérieure sont composées de deux ou même trois types de silicone différents.

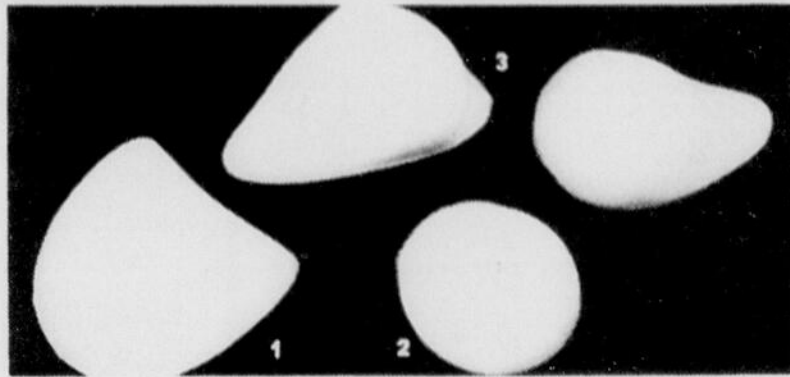
Le sein de silicone ressemble à la peau et conduit la chaleur, de sorte que la femme ne sent plus sa présence. De même poids que le sein naturel, il évite les maux de dos.

L'entretien

Les prothèses comportent généralement une garantie d'un à deux ans contre tout défaut de fabrication. Même si l'enveloppe extérieure est très résistante, il faut cependant faire attention de ne pas la perforer avec les ongles ou une bague, auquel cas la garantie serait nulle. Attention également aux griffes des chats!

La prothèse de silicone se lave à l'eau et au savon.

(suite C-8)



Magasiner pour une prothèse mammaire, c'est un premier pas vers la réhabilitation. C'est souvent le premier contact à l'extérieur du milieu hospitalier. Au-delà de toute considération matérielle, il faut donc acheter dans un endroit où l'on se sent à l'aise, où l'on n'est pas bousculée, où l'on n'a pas l'impression que la vendeuse est pressée de se débarrasser de nous.

C'est pourquoi, il est préférable de prendre rendez-vous, afin que la vendeuse dispose de tout son temps. Il faut prévoir au moins une heure et demie. En fait, on ne cherche pas une ven-

deuse mais une conseillère. voyant un sein de silicone dans son écrin, on éprouve inévitablement un petit pincement au cœur. C'est pourquoi la question de personnalité est si importante: même si l'accueil est tout aussi chaleureux dans une boutique que dans une autre, il peut arriver que l'on se sente plus à l'aise avec une personne qu'avec une autre. Il ne faut donc jamais se sentir obligée d'acheter à la première adresse.

L'aménagement des locaux importe également. Une femme peut préférer acheter sa prothèse mammaire dans une lingerie parce qu'ainsi elle sent moins la particularité de sa situation. Une autre préférera un centre spécialisé qui offre un choix plus étendu de modèles. Dans l'un ou l'autre cas, la cabine d'essayage doit être assez spacieuse pour permettre à la cliente et à la vendeuse d'y être à l'aise, même en refermant la porte, et elle doit être assez retirée pour que la conversation ne soit pas attendue dans tout le magasin.

Celle qui convient

Avant d'entreprendre ses premières démarches, la personne mastectomisée n'a jamais vu de prothèses mammaires, sauf la prothèse temporaire qu'on lui a donnée pour qu'elle puisse sortir de l'hôpital avec deux seins. Cette prothèse ressemble un peu à la prothèse dit permanente. Précisons tout de suite que même si l'on parle de prothèse permanente, il s'agit en fait d'un seil de silicone qu'on glisse dans le soutien-gorge, et non pas de chirurgie de reconstruction.

Dans les magasins, il n'est jamais question d'étendre l'éventail des prothèses disponibles en disant: «Faites votre choix». Même si les prix varient de 96\$ à 300\$, il est impossible de choisir en fonction de ce seul critère. Une foule d'autres facteurs, comme la morphologie de la personne et le type d'ablation, déterminent la prothèse qui convient. En effet, la prothèse doit avoir la même forme et la même grosseur que le sein qui reste. Si le chirurgien n'a pas enlevé tout le sein

longue sur le côté qui comblera la cavité sous le bras. Enfin, si la femme fait un peu d'embonpoint, les bourrelets, cachés parce qu'elle est couchée pendant l'opération, reviennent à l'avant quand la patiente se lève. Voilà un défaut plus

UN SERVICE DISCRET... mais efficace

Les spécialistes de la boutique **Huguette St-Laurent** sont les seules de la région à offrir ce service.

Diplômées en ajustement orthopédique et de prothèses mammaires depuis 15 ans.

Distribué par **AMOENNA** et **CAMP**



- Support orthopédique
- Ajustement des bas médicaux

SIGVARIS



...pour une thérapie immédiate de compression veineuse. Un bas de compression dégressive pour le traitement ambulatoire des maladies veineuses.

UN CHOIX RAFFINÉ... POUR LA FEMME EN VOUS

- Vêtements de base Lingerie
- Vêtement de détente Uniforme
- Prothèse mammaire Bas médical



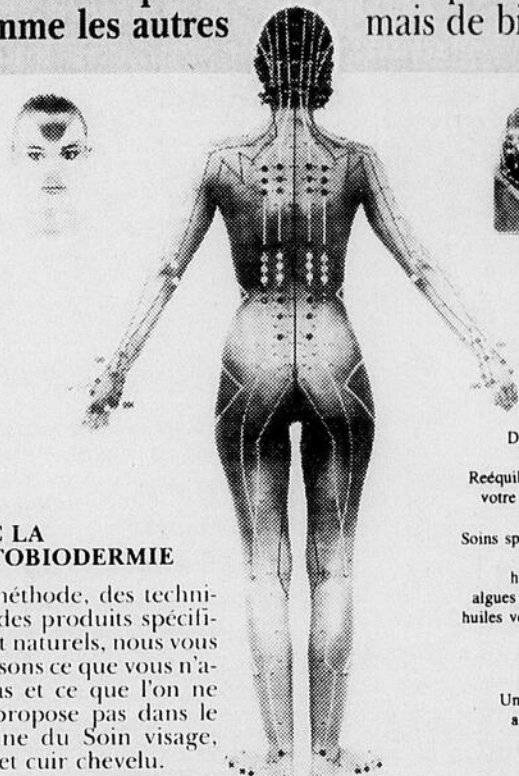
Huguette St-Laurent 86 inc.

Plan mise de côté Chèque accepté

La Grande Place, Rimouski 723-4244

Vous et nous ne sommes pas comme les autres

Car l'important n'est pas de vieillir mais de bien vieillir



NOS ATOUS:

- Un diagnostic personnalisé (individu-climat.)
- Drainage lymphatique et lympho-énergétique.
- Reéquilibrage alimentaire (selon votre biorythme saisonnier.)
- Bainéothérapie.
- Soins spécifiques énergétiques.
- Produits naturels: huiles essentielles-argile algues marines-phytoplacton huiles végétales-oligo-éléments-céréales.

Une visite dans un centre agréé phytobiodermie... Repondra à toutes vos questions.

AVEC LA PHYTOBIODERMIE

Une méthode, des techniques, des produits spécifiques et naturels, nous vous proposons ce que vous n'avez pas et ce que l'on ne vous propose pas dans le domaine du Soins visage, corps et cuir chevelu.

Pour votre bien-être et votre beauté à chaque instant de votre vie, une solution:



Clinique d'Esthétique Jouvence I

116 St-Germain Ouest, Suite 20, Rimouski, 723-1313

Clinique d'Esthétique Jouvence II

Galerias G.P., 2^e Rue Ouest, Rimouski, 723-8255

Hits de la mode à réaliser soi-même

Le succès du film «Out of Africa» a largement influencé la mode. Le style safari ou bien colonial s'imposera au printemps et à l'été '87. Les vestes, tailleurs et ensembles-pantalons nouveaux seront souvent de coupe, de motifs et de couleurs de l'époque du colonialisme. Dans la mode jeune, on verra en première place apparaître le «style western» réalisé dans du denim noir, bleu ou blanc avec des rivets «argent». La silhouette est fine, sans être trop étroite, aux épaules accentuées. La ligne X refait son apparition: taille fine et jupe large. Les coloris sont plus décents: une large palette de teintes nature s'ajoutera aux couleurs classiques que sont le marine, le blanc et le rouge. L'éclat du turquoise et du jaune rehaussera les tons kaki et terre. Les tissus predominants sont le jersey, le denim et bien sûr la gabardine, la popeline et le lin pour cette ligne actuelle genre safari.

La rédaction burda



Une tenue de sortie pour les femmes de goût. Un manteau housse à doublure rayée et détails sport, porté sur un ensemble-pantalon classique.



Deux-pièces élégants avec ourlet asymétrique. Les deux modèles sont réalisés dans du lin pour l'été.



Nous avons tous les tissus nouveaux, le patron... et la machine à coudre

TRÈS GRAND SPÉCIAL

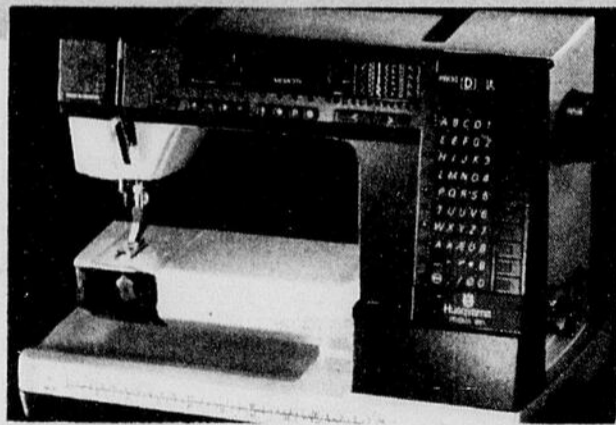
Tissu uni
100% coton
60 po. large
Rég.: 6,95\$
Spécial

5,00\$
le mètre

Très facile à coudre:
T-shirt, sweatshirt
et robe T-shirt.



Cours complet de fonctionnement gratuit avec l'achat de votre Husqvarna



H Husqvarna

**VENTE - SERVICE - RÉPARATION
6 modèles différents**

chez Diane

499 Lausanne Nord - Rimouski - 723-2664

Ces textes et modèles de patrons nous ont été fournis par Diane Brie, propriétaire de Coupons Diane.



rolmex inc.

Produits de santé - Hygiène - Alimentation - Yaourtière

Rolmex ce pionnier du produit naturel au Québec et ses implications:

- Niveau recherche
- Originalité
- Qualité de ses produits
- Fine pointe technologique

**Présentation d'une nouvelle lignée de produits:
LE LYOPHILISAT CONCENTRÉ.**



Pour toutes informations sur le sujet contactez:

CLAUDETTE LÉVESQUE

Responsable du groupe Rimouski

723-1979

Institut Régine enr.



Régine Ruest Dionne
Esthéticienne, propriétaire

**148 Cathédrale
Suite #1
Rimouski**



La santé gage de beauté...

- Soins du visage (lifting électronique)
- Électrolyse (Myriam Roussel, esthéticienne électrolyste)
- Peeling végétal
- Soins du corps
- Soins des mains
- Conseillères en nutrition

SPÉCIALITÉS

- Bilan de santé par ordinateur
- Réflexologie
- Soins des pieds et massages
- Massothérapie (Suzette Couillard-Roux infirmière et massothérapeute diplômée, Wellspring-School of massage Californie). Massage Californien/Suédois Shiatsu (accupressure) Reflexologie-Polarité.

POUR RENDEZ-VOUS: 723-3112

Vaste stationnement à l'arrière de l'édifice.

Horaires: Lundi: 13h00 à 21h00
Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi: 10h00 à 21h00
Samedi: fermé

«Physi-Forme» un nouveau concept, en conditionnement physique

Qui ne s'est jamais dit un jour ou l'autre: «Il faudrait bien que je fasse quelque chose pour ma condition physique» ou «que faire pour perdre les quelques livres en trop?»

On s'est peut-être même procuré une bicyclette d'exercice pour le sous-sol et on tente d'améliorer ses habitudes alimentaires. On s'est même inscrit à des cours de conditionnement physique et on s'est rendu compte qu'on se sentait beaucoup mieux.

Cependant, pour une raison ou pour une autre, (maux de dos, de genou, intensité du programme trop exigeant ou pas assez adapté à nos besoins, résultats escomptés pas assez visibles, voyages d'affaires qui font perdre du temps, l'intérêt diminue et peut-être qu'on ne renouvellera pas l'expérience à la session suivante.

Des professionnels de l'activité physique, éducateurs physiques d'expérience, se sont penchés sur le problème et «Physi-Forme» est né.

Il s'agit en fait d'un bureau de consultation pouvant fournir un programme de conditionnement physique spécifique à chaque personne et qui assure un suivi vers l'atteinte de l'objectif.

A partir des besoins de la personne, de son occupation, de ses capacités physiques, son âge, ses intérêts, ses équipements à la maison, sa disponibilité, des objectifs réalistes sont fixés.

«Physi-Forme» propose donc un programme spécifique personnalisé qui pourra être

fait à la maison, dans un gymnase, à la piscine, en voyage, en plein air, etc.

«Physi-Forme» peut évaluer la condition physique à la demande du client (VO2 max adiposité, % de gras corporel, densité corporelle, flexibilité).

«Physi-Forme» offre, de plus, un suivi pour ajuster le programme vers la réalisation des objectifs choisis.

L'analyse des habitudes alimentaires pour une perte ou un gain de poids est aussi un des services chez «Physi-Forme».

«Physi-Forme» établit donc un programme spécifique après étude des différents facteurs, apporte un suivi personnalisé et évalue l'atteinte des objectifs.

Les études scientifiques prouvent que les meilleurs résultats proviennent du bon dosage de l'activité et de la récupération. Ainsi, la vieille maxime disant que plus on fait d'activités et plus on est en forme est fausse.

Il s'agit de savoir quelle est l'intensité de l'activité et le temps de repos requis pour chaque individu. A ce niveau, les professionnels de «Physi-Forme» s'en occupent.

«Physi-Forme», c'est une brochette de professionnels de l'activité physique et de l'entraînement, sous la direction de Yvan Douville, qui est diplômé en sciences de l'éducation, spécialisé en éducation physique de l'Université de Sherbrooke et éducateur physique au Cegep de Rimouski depuis 1970.

Le massage, outil de bien-être et de communication

Dans sa forme la plus largement utilisée, le massage favorise la relaxation et libère des tensions par la manipulation des tissus mous.

Un bon massage est excellent pour les muscles et tonifie la peau, il vous fait également prendre conscience de votre corps et vous encourage à en prendre soin. Vous pouvez recevoir un massage à titre thérapeutique, ou soit tout simplement pour être bien dans votre peau. Dans certains cas de «burnout», de dépression, d'anémie, d'arthrite ou de maux de dos, la massothérapie a démontré des effets bénéfiques. L'idéal est une séance hebdomadaire, mais beaucoup de gens l'utilisent à des moments particuliers ou ils ont spécialement besoin d'être en forme.

Un obstacle que l'on rencontre souvent, c'est la peur: peur d'entrer en

contact, peur d'être touché, etc. Ces différentes craintes s'estompent progressivement en procédant avec tact et en respectant le degré d'évolution de chacun. Les gens découvrent assez rapidement que c'est une pratique simple, naturelle, saine, sensuelle mais non sexuelle, non érotique. Leur évolution est souvent extraordinaire: ils deviennent moins timides et moins agressifs s'ouvrant d'avantage aux autres.

A l'Institut Régine Enr., où je pratique présentement, l'atmosphère est idéale à la pratique du massage. Un très beau décor favorise la détente et la relaxation, la musique est de circonstance et les soins sont personnalisés.

Suzette Couillard-Roux,
infirmière et massothérapeute

20%

TOUT, TOUT EST EN VENTE

dans le

DEPARTEMENT CHAUSSURE-TOUT

(0 à 8 points)

de rabais
jusqu'au samedi 21 mars
SUR TOUTES LES CHAUSSURES EN MAGASIN

CHAUSSURES
Right-Step

PORTO-
FINO INC.

«KATHERINA»
«BUSTER BROWN»
«Esprit», etc.

• Plan
mise de côté
acceptée

Pour
trouver
chaussure
à son pied

La Pouponnière

La Grande Place, Rimouski
80 St-Germain Est, 723-2716



Prothèses...

Suite C-5

comme la peau. Ne jamais la faire tremper. On peut la porter tout de suite après l'avoir lavée. La prothèse en mousse, par contre, doit sécher toute la nuit. Il est toujours préférable de ranger la prothèse dans son écrin pour lui permettre de conserver sa forme.

Manipulée tous les jours, la prothèse met néanmoins quelques années à défraîchir, lorsqu'elle est bien entretenue. Il est inutile donc d'en acheter plus d'une à la fois, même si le gouvernement a prévu dans sa politique de rembourser, tous les deux ans, une partie des frais d'achat et deux prothèses mammaires externes pour chaque sein opéré. En fait, un programme de remboursement plus conforme à la réalité devrait couvrir le prix total d'une prothèse aux quatre ans.

L'achat de deux prothèses pour un même sein serait une dépense d'autant plus inutile puisqu'entre temps, la femme peut prendre du poids ou en perdre, ce qui l'amènerait alors à se procurer une prothèse différente. Par ailleurs, le marché des prothèses mammaires évolue rapidement, de sorte qu'en la remplaçant aux quatre à cinq ans, on pourrait

acquérir un produit de plus en plus perfectionné.

Quand acheter la première prothèse

Les maisons sérieuses demandent une attestation du médecin traitant avant de vendre une première prothèse permanente. Cette attestation vient généralement trois mois après l'intervention afin de laisser le temps à la plaie de bien cicatriser et à l'œdème de se résorber. Et encore, tout dépend des traitements que la femme doit subir, car la radiothérapie peut rendre la peau trop sensible pour supporter immédiatement le poids de la prothèse de silicone.

C'est donc dire qu'entre la sortie de l'hôpital et le moment où la femme peut porter sa prothèse permanente, elle doit continuer de porter la prothèse temporaire souvent pendant trois mois. Encore une fois, les bonnes maisons aident la mastectomisée à l'ajuster en retirant une partie de la mousse de rembourrage qui se trouve à l'intérieur de la prothèse, un matériau qui ressemble à de l'ouate mais qui n'absorbe pas l'eau. La vendeuse suggère alors quelques petits trucs pour empêcher le soutien-gorge de remon-

ter à cause de l'absence de poids d'un côté. Ce service est souvent gratuit.

Après avoir trouvé le magasin dans lequel on est le plus à l'aise et s'être assurée qu'on y vend des prothèses de modèles variés, on commence par choisir un soutien-gorge car il faut d'abord que le sein qui reste soit bien soutenu. Les femmes qui se plaignent que leur prothèse ne fait pas bien ont en général un soutien-gorge mal ajusté. Par contre, il ne faut pas oublier que les deux seins naturels ne sont jamais absolument identiques. Il est donc possible qu'il en soit de même entre le sein et la prothèse, pourvu que la différence soit minime.

Les soutiens-gorge pourvus d'une pochette destinée à recevoir la prothèse mammaire ne

pourraient être accusés de faire de la femme une femme-objet: «Les moins laids ont quand même l'air de soutiens-gorge de matrones», admet une vendeuse.

Il est donc possible d'acheter un soutien-gorge ordinaire auquel la vendeuse effectuera les retouches nécessaires. Si le soutien-gorge que la femme portait avant son opération était bien ajusté, elle n'a même pas besoin de s'en acheter un autre. Précisons toutefois que c'est rarement le cas, car les femmes ont plutôt tendance à acheter leur soutien-gorge en vitesse sans y attacher trop d'importance.

Les vêtements et les maillots de bain

Les femmes qui ont subi l'ablation d'un sein s'imaginent qu'elles doivent changer tout leur

garde-robe. Rien de plus faux, pourvu qu'elles portent un bon soutien-gorge et la prothèse qui leur convient. Une bénévole du groupe d'entraide «Toujours Femme» précise que lorsqu'elle rend visite à une femme qui vient d'être opérée, elle porte toujours un chandail moulant ou une robe-soleil en guise d'encouragement. Il faut par contre se méfier des vendeurs de vêtements qui essaieraient de vous convaincre d'acheter telle robe de soirée au décolleté plongeant en prétendant que vous pourriez ensuite trouver le soutien-gorge correspondant. Vaut mieux s'assurer au préalable que ce vêtement de base existe bien!

Les maillots de bain pourvus d'une pochette destinée à recevoir les prothèses mammaires

sont plus élégants que les soutiens-gorge conçus aux mêmes fins. L'encolure est parfois plus haute, l'emmanchure remonte sous l'aisselle et une épaule est parfois cachée. Tout comme la prothèse de silicone, ces maillots supportent bien le chlore des piscines et le sel de la mer, pourvu qu'ils soient rincés immédiatement après. Leur prix se compare aux maillots de bain de bonne qualité.

Il est possible d'apporter quelques modifications à son ancien maillot de bain plutôt que de le remplacer, s'il est pourvu d'une doublure à laquelle on peut coudre une pochette pour la prothèse qui, autrement, risquerait de sortir.

Certaines femmes préfèrent porter leur prothèse temporaire à l'intérieur du maillot de

bain parce qu'elle est plus légère que la prothèse permanente et ressemble davantage au sein écrasé par le tissu du maillot.

Magasiner pour un maillot de bain demande beaucoup de temps et d'énergie qu'on peut économiser en allant dans une boutique spécialisée où le personnel connaît bien sa marchandise. La vendeuse vous offrira immédiatement les modèles qui conviennent et évitera de vous faire essayer, par exemple, un modèle à torse long quand le vôtre est court.

En reprenant sa vie normale et active le plus tôt possible, la femme qui a subi une mastectomie met toutes les chances de son côté, car plus que les traitements médicaux, c'est le moral qui aide à s'en sortir.

Extrait de «Protégez-vous», octobre 1986.

L'âge mûr

C'est l'âge des contrastes, là où la démarcation entre celles qui resteront belles et celles qui perdent rapidement leur beauté prend place. Les femmes qui ont fait quelques erreurs d'envergure dans le passé vont se rendre compte que le temps est venu où les vautours reviennent se percher, - ou peut-être le mot oie serait-il plus approprié dans les circonstances puis-

que ce sont les pattes d'oie qui commencent à apparaître à cet âge. Au contraire, les femmes qui ont bien pris soin d'elles durant les années précédentes vont souvent sembler avoir gagné sa beauté. Pour celles qui se sentent décrépir, c'est évidemment le temps de prendre des mesures draconiennes. Mais même celles qui sont arrivées à l'âge mûr encore en beauté ne peuvent pas faire relâche même pour une seule minute.

La peau des femmes d'âge mûr est plus rude, plus épaisse et paraît moins transparente que celle des jeunes adultes. La pigmentation de la figure et des mains est considérablement augmentée et peut donner au teint une apparence marbrée. Des taches pigmentées localisées ou taches hépatiques apparaissent souvent sur les mains à cet âge et même parfois aussi sur la figure. A cause d'un ralentissement des glandes sébacées, il y a moins d'hydratation naturelle de la peau et il existe presque toujours un problème de sécheresse, spécialement durant l'hiver. De plus, la peau peut moins bien retenir l'humidité, même durant les chaudes températures quand elle est présente en abondance. Pour la première fois, la constitution cellulaire de la peau en est rendue au point où des changements sont visibles à sa surface. Cela ne rend pas seulement la peau plus rugueuse, mais dilate également les pores. La peau devient plus sensible, et parfois, un rien peut l'irriter.

Pendant que la couche externe de la peau devient progressivement plus épaisse, les couches internes (endoderme) font tout juste le contraire: elles amincissent. Ces changements sont principalement dus aux dommages de l'environnement, autrefois latents, mais qui commencent maintenant à se manifester. Des rides superficielles apparaissent au-

tour des yeux et sur le front, par la dégénérescence de la substance de base de la peau. Des rides peu profondes autour de la bouche et sur le dos des mains peuvent également se creuser davantage. Encore plus, les fibres élastiques de la peau commencent à se briser, accentuant les sillons naturels de la peau. Elles provoquent une légère chute de l'épiderme sous le menton et les paupières inférieures vont devenir plus boursoufflées. Ces tendances aux rides et au fléchissement sont encore exagérées par le plissement des coussins gras qui peuvent commencer également durant cette période. Les vaisseaux sanguins sont presque tou-

jours dilatés parfois au point de faire rougir la figure. Les lèvres sont plus minces et plus pâles et des marbrures apparaissent souvent distinctement sur les côtés du cou. La cause en est à la fois l'augmentation de la pigmentation et la dilatation des vaisseaux.

Durant ces années, il y a souvent plus d'occasions de s'exposer aux méfaits de l'environnement. Il y a plus de temps libre pour les passe-temps comme le jardinage, le camping ou la marche, où les femmes seront en contact direct avec la lumière du soleil pendant de longues périodes. A cause des rides et des détériorations qu'elles remarquent à

chaque fois qu'elles se regardent dans un miroir, les femmes deviennent souvent très intéressées à apprendre comment protéger efficacement leur peau contre l'environnement. Pour la première fois, elles peuvent clairement voir les conséquences de leurs fautes passées pour lesquelles il n'y a pas de pardon. Du même coup, elle réalise qu'elles ne sont pas aussi attrayantes qu'il y a quelques années. Les femmes sont souvent sincères dans leur désir de prévenir d'autres dommages et de limiter, si possible, ceux qui sont déjà là. Certaines même paniquent et tombent

(Suite à la page C-15)

PARADE DES PLUS BEAUX MAILLOTS BIKINIS ET TENUES DE PLAGE '87 POUR HOMMES ET FEMMES

LE DIMANCHE SOIR

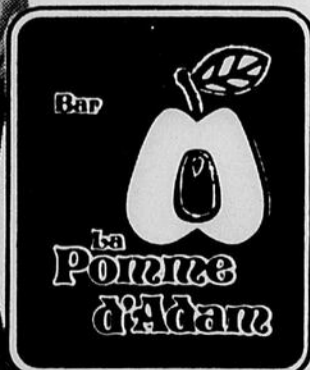
En collaboration avec **RS SOLEIL**

125, boul. René-Lepage
suite 203 B
RIMOUSKI
722-6003

2 représentations
par soir

Tirage
de prix
de présence

Au bar
La Pomme d'Adam



40
St-Germain
Est
723-3339

SUPER PROMO ENSOLEILLÉE...

OBTENEZ 20% de rabais
sur tous
nos abonnements
jusqu'au samedi
21 mars 1987

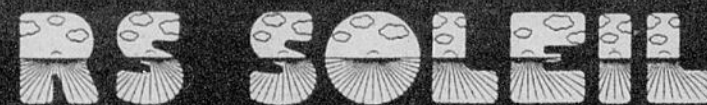
ACCUEIL - EFFICACITÉ - PROPRIÉTÉ
Pour un Rendez-Vous avec le Soleil

Dernière semaine

Découvrez
le
SUPER TAN
RS Soleil

Très grand choix
de maillots:

Christina
FAIRAH
Catalina



125, boul. René-Lepage suite 203
RIMOUSKI (Edifice Coiffure 2000) 722-6003

On trouve de tout... même un ami

JEAN COUTU

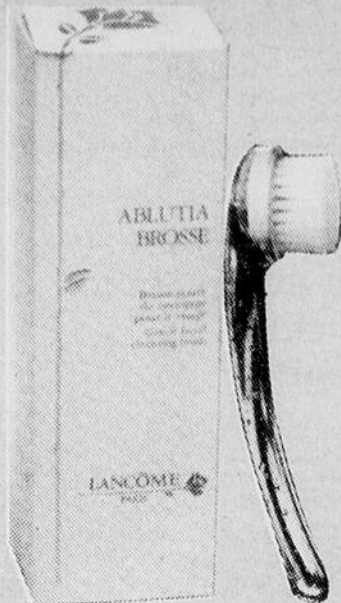
114 St-Germain Ouest, Rimouski, 723-2459 ou 723-3338

• Centre de validation
Loto-Quebec

ABLUTIA

Appliquez, brossez, rincez.
La façon la plus tendre
de bien nettoyer votre peau.

Ablutia, c'est un tout nouveau soin
pour nettoyer votre peau en la stimulant.
Vous retrouvez le plaisir de l'eau
et votre teint gagne en éclat.



Plus une impureté.

La Mousse Vive Ablutia avec sa Brosse Douce toute ronde, facile à manier, débarrasse votre peau de toutes les impuretés, les traces de pollution tout en massant et en stimulant votre épiderme.

Ablutia se rince à l'eau et neutralise les effets du calcaire. Vous retrouvez le plaisir de l'eau sans risque d'irriter votre peau.

Votre peau respire.

Dès la première utilisation, votre peau y gagne une transparente netteté et votre teint est plus lumineux. Les échanges se font mieux. Votre peau devient plus réceptive à votre crème de soin qui pénètre rapidement. Ablutia, c'est votre premier geste de beauté. Ce soin d'une qualité exceptionnelle, doit devenir un geste quotidien.



LANCÔME
PARIS

OLIGO-MAJOR

Sérum activateur cellulaire
aux oligo-éléments
Aucun type de peau
ne peut s'en passer.

- Afin de fortifier la peau et l'aider à mieux réagir contre les agressions d'un environnement stressant, Lancôme introduit un sérum extraordinaire à base d'oligo-éléments. Ces éléments sont les minéraux essentiels au métabolisme de la peau.
- Quelques gouttes contiennent la juste dose de cuivre, fer, silicium, zinc et magnésium pour aider la peau à retrouver progressivement toute sa vitalité.
- Utilisé quotidiennement il augmentera l'effet des crèmes habituelles et la peau reflétera:
- La clarté d'un teint radiant et jeune.
- Les effets bienfaisants d'une bonne circulation.
- La douce texture d'un grain uniforme.
- Les effets remarquables accomplis par 5 minéraux essentiels à la vie.

OLIGO-MAJOR — AFIN QUE LA PEAU SOIT EN
CONTRÔLE DES ÉLÉMENTS



Ouvert 7 jours, 7 soirs,
tous les week-ends

ÇA C'EST RASSURANT!

«Les problèmes de pied sont souvent d'ordre héréditaire génétique»

(Victor Kirallah)

Le port régulier d'une bonne chaussure prévient plusieurs problèmes mais il ne sera pas suffisant pour ceux dont le pied est déficient. «Exception faite des cas d'accident, la majorité des problèmes de pied sont souvent d'ordre héréditaire génétique», selon monsieur Kirallah, porte-parole régional de l'Association des orthésistes du pied. La majorité de ces maux sont causés par un déséquilibre des trois points d'appui sous chaque pied. «Ce déséquilibre, en plus d'être la cause directe d'une déviation pouvant entraîner la formation d'ongles, de callosités, de cors et limiter les mouvements articulaires,

peut engendrer d'autres problèmes, tel que maux de genoux, maux de jambes et même maux de dos. Des statistiques récentes démontrent que plus de 50% de la population souffrent de maux de pied sous une forme ou sous une autre», de poursuivre le porte-parole régional de l'Association des orthésistes du pied. Selon ce dernier, les gens font généralement preuve d'une très grande tolérance envers les déficiences plus ou moins graves de leurs pieds. Cela est d'autant plus surprenant qu'il suffirait de peu de choses pour non seulement soulager les pieds déficients, mais pour faire disparaître les malaises et les maux dont

souffrent plusieurs hommes, femmes et enfants.

Si vous avez mal aux pieds, consultez votre orthésiste du pied qui évaluera si vos maux relèvent d'une mauvaise chaussure, d'un débalancement de vos points d'appui, d'un mauvais déroulement de votre pas, etc. Grâce aux appareils tels le pédographe et le podoscope, de son laboratoire il fera une évaluation exacte de vos trois points d'appui, soit le talon, pour l'arrière du pied, et les 1ère et 5ème têtes-métatarsiennes, pour l'avant pied. Suite à une étude approfondie de votre démarche, il pourra déterminer avec préci-

sion vos points d'appui en position statique (debout) et en position dynamique (marche).

Présentée depuis 1955 et fondée en Association en 1975, l'Association des orthésistes du pied regroupe les professionnels travaillant dans les laboratoires reconnus et autorisés par le ministère de la Santé et des services sociaux du Québec qui, à la suite d'un diagnostic médical peuvent concevoir, fabriquer, ré-

parer et ajuster les orthèses du pied incluant la chaussure orthopédique. Seul, le Collège Montmorency donne ce cours au Québec. L'Association des orthésistes du pied voit également à la formation continue de ses membres afin que les personnes souffrant d'une anomalie ou de maux de pieds puissent obtenir des supports ou des orthèses répondant aux plus hautes normes de qualité.

Conseils pratiques pour déceler un déséquilibre des pieds chez votre enfant


- Les talons s'usent légèrement davantage vers l'extérieur que vers l'intérieur? Cela est normal, mais lorsqu'un soulier présente une usure démesurée d'un côté ou de l'autre, c'est un signe de déséquilibre des pieds.
- La semelle doit être usée de façon régulière jusqu'à un millimètre du bord de la chaussure. On ne doit pas constater d'usure excessive d'un côté ou de l'autre.
- Votre enfant ressent-il des douleurs aux mollets, de la fatigue aux jambes après une longue marche ou activité sportive? Il y a risque d'un déséquilibre de la fonction du pied.

Si l'un de ces indices s'applique à votre enfant, contactez votre laboratoire d'orthèses du pied dûment qualifié et reconnu par le ministère de la Santé et des services sociaux du Québec pour une prise d'empreintes de ses pieds et une vérification de ses points d'appui.

Sachez contrôler votre stress

Faire face au stress est devenu une nécessité de la vie. Selon les experts, nous pouvons contrôler le stress en peu de temps en appliquant, notamment, des petits trucs tout simples. En voici six:

1. Prenez conscience de ce qui vous agace.
2. Pensez «esprit alerte, corps calme».
3. Dans une situation de stress, renversez la tendance naturelle de vos yeux et de votre bouche à se crispier en vous efforçant de sourire à l'intérieur.
4. Inspirez profondément en comptant jusqu'à trois, imaginez que votre corps s'emplit d'air depuis la plante de vos pieds jusqu'au sommet de votre tête. Vous éprouverez une sensation agréable de chaleur et de lourdeur au milieu de vos jambes.
5. Expirez en imaginant que votre souffle descend dans vos jambes et sort par la plante de vos pieds. Relâchez votre mâchoire, votre langue et vos épaules en savourant la chaleur et la lourdeur dans vos organes.
6. Reprenez le cours normal de vos activités!



Une mode belle... comme le printemps

Notre collection Printemps-Été 87 est arrivée: tailleurs, robes, jupes, pantalons, chandails, etc.

Une visite vous en dira plus...

BOUTIQUE Vertige
170 avenue de la Cathédrale Rimouski
722-7022

Carmen Bélanger propriétaire

Nous habillons grandeurs 2 à 24 ans

PARLONS BRONZAGE...

L'enseignement des grands maîtres! La photothérapie (utilisation thérapeutique de la lumière) comme toutes les autres disciplines, possède ses grands maîtres. La pratique de l'irradiation remonte cependant très loin dans le temps. «Les travaux et les jours» d'Hésiode, l'un des plus vieux documents de la langue hellénique, comportait déjà le conseil suivant: «Sois nu quand tu sèmes, nu quand tu laboures et nu quand tu moissonnes, si tu veux exécuter en santé les travaux de Cérès, voir les fruits arriver à la maturité».

De son côté, Hérodote écrivait: «L'exposition au soleil est éminemment nécessaire aux gens qui ont besoin de se restaurer et de prendre de la chair». Et Platon l'ancien dira: «Le soleil est le meilleur des remèdes que l'on puisse s'appliquer à soi-même». Quand à Galien, il précisera: «Le soleil influence heureusement le corps et l'âme». Enfin, Coelius Aurelianus proclamera: «Insoler son corps régulièrement est le plus salutaire moyen de se maintenir à l'abri des atteintes de la maladie».

Les Anciens voyaient dans la lumière solaire un élément de santé que beaucoup d'entre nous négligent aujourd'hui. Si leurs connaissances scientifiques étaient très limitées, leur instinct les guidait très sûrement. Leur sensibilité et leur sens pratique leur indiquaient que l'irradiation constitue une pratique de santé exceptionnelle.

Puis vint une époque plus sombre, sans jeu de mots. À la pratique de la photothérapie fit place une sorte de photophobie (peur de la lumière) résultant d'une puberté maniée. De nos jours, cette photophobie laisse encore ses traces en ce sens que beaucoup de gens ne s'exposent à peu près jamais à la lumière, n'y voyant pas d'intérêt ou refusant de dévoiler leur corps.

Cette conception heureusement s'estompe de plus en plus. Grâce aux travaux d'éminent pionniers dans le domaine de la photothérapie, la lumière fait moins craindre. Chez certains, on en reconnaît maintenant les vertus.

Le Dr A. Rollier, dans son livre «La cure de soleil», a exposé avec photographies à l'appui les merveilleux résultats cliniques obtenus par l'irradiation. Il a été le premier à appliquer l'héliothérapie d'une façon systématique. Avant le Dr Rollier, il y avait bien sûr eu Rickli que l'on appelle le père de l'ensemblement moderne. C'est en 1885 que Rickli, établi en Autriche, s'efforça de faire connaître ce qu'il appelait la «cure atmosphérique», dans laquelle le bain de soleil occupait un rôle important. Voici ce qu'il écrivait à l'époque: «La lumière remplit le rôle le plus important dans toute vie organique. Son action s'exerce sur le système nerveux, principe essentiel de notre organisme, surtout par l'intermédiaire de la peau. Rendre à la peau ses fonctions naturelles, en lui donnant cette vitalité, cette élasticité qu'elle puisait dans l'état primitif alors que, nue, elle était soumise au contact direct de l'air, de la lumière et du soleil, voilà l'objectif de la cure d'air».

Après Rickli, de nombreux chercheurs, tous plus ou moins isolés, ont préconisé la photothérapie. Comme le souligne le Dr Rollier, ce fut sans doute d'une façon limitée, pour ne pas dire timide. Quoi qu'il en soit, la photothérapie était bel et bien née.

Comment expliquer cependant qu'après les Anciens qui en avaient reconnu toute la valeur et l'avaient utilisée au maximum, l'humanité ait boudé d'héliothérapie? La vie semble ainsi faite que la connaissance ne survit pas à certaines époques et qu'il faille souvent tout recommencer.

C'est ce que nous faisons à notre époque et, ce, d'une façon encore bien limitée. Combien de maladies pourraient à l'instant même être corrigées par la lumière? Combien de malades pourraient profiter de la photothérapie? Mais il reste fort à faire avant d'en arriver là. Il faut convaincre beaucoup de gens des mérites de la lumière. L'analyse des travaux du Dr Fourgerat de Lastours peut y contribuer.

À la semaine prochaine et bonne détente!!!

RS SOLEIL
125, boul. René-Lepage suite 203
RIMOUSKI (Édifice Coiffure 2000) 722-6003

“WHITE-CROSS” 

Les souliers orthopédiques avec support plantaire interne en cuir souple (kid), intérieur également en (kid).

SOULIERS DE MARCHÉ
Disponibles talons compensés ou cubains.
Couleurs: blanc cassé, beige, gris.

SOULIERS DE TOILETTE
Couleurs: blanc cassé, gris, beige.

Maintenant avec ajustement en 3 FAÇONS

 **LONGUEUR**  **LARGEUR**  **CONTOUR**

KIRALLAH CHAUSSURES INC.  

108 OUEST, ST-GERMAIN 723-2785
Nous complétons les ordonnances de médecins pour ajustement

Coiffure

Les nouvelles tendances pour le printemps

D'après M. Paul Le Boutillier, du Salon de coiffure Paul Morris qui arrive d'un voyage d'études en Californie, la coiffure pour dame s'oriente de plus en plus vers une forme d'art; cheveux sculptés en fonction de la personnalité. Une coiffure qui évolue comme les goûts de la cliente. Il n'y aura plus de style



commun pour toutes les têtes. On pourra vraiment voir dans l'avenir la différence entre les stylistes et les coiffeurs. Le styliste est un communicateur de la mode qu'il adapte à chacune; c'est presque un architecte de la coiffure.

La Californie est en avance de six mois pour le style. A la différence de Londres ou de Paris, on y

est capable de créer des styles plus proches de nous, Nord-Américains. Ils créent des «look» vendables et adaptables pour madame tout le monde: c'est le prêt à porter de la coiffure.

Les prédictions pour cette année

Les cheveux seront plus plats mais avec plus de «texture», tantôt plus



longs, tantôt plus courts. Les accents seront surtout sur le sommet de tête en donnant des formes égyptiennes. Les séparations très lasses reviennent en force comme l'asymétrie d'ailleurs. La couleur aux niveaux différents de mèches sera un grand atout pour personnaliser les lignes de votre coupe. En général, pour cette année, les coupes s'enrouleront autour de la tête.

Paul Le Boutillier
Salon Paul Morris

«Léonard pour homme»

Dans une gamme de très grand prestige, Philippe Léonard a créé, pour sa ligne «Léonard pour homme», une nou-

velle tonalité permettant à l'homme moderne d'exprimer sa propre personnalité à travers son eau de toilette.

L'homme qui porte «Léonard pour homme» est reconnaissable: c'est l'homme d'aujourd'hui, un homme de goût, de

discernement, habitué à prendre des initiatives, ne laissant rien au hasard.

La ligne masculine «Léonard» a été conçue pour l'homme dont les activités professionnelles sont intelligemment équilibrées, lui permettant d'être disponible et d'avoir des loisirs.

Les notes retenues pour cette nouvelle ligne sont épicées, boisées. C'est une création basée sur un complexe cuir tabac, accordé par des notes ambrées, des épices nobles et se terminant sur un fond chypré oriental.

Sa ténacité ajoute à son prestige et sa persistance, nécessité pour l'homme moderne, permet à la personnalité de celui qui a choisi «Léonard pour homme» de s'épanouir davantage.

Principaux constituants de la formule: tabac absolu, essence de myrte, patchouli, vétiver, poivre, girofle, labdanum et fleurs d'oranger absolu.

La gamme «Léonard pour homme» se compose d'une Eau de Toilette présentée en flacons de 50, 100 et 200 ml et en vaporisateur de voyage de grand luxe (100 ml) ainsi que d'une ligne After Shave (flacon de 100 ml et vaporisateur de voyage de 100 ml).

Céline De Champlain
Cave de Beauté et Cou-

leurs
419, Boul. Jessop
Carrefour Rimouski
723-3350-58-65

Promotion «Ombre Rose»



avec l'achat d'un produit «Ombre Rose»

OBTENEZ UNE TROUSSE DE BEAUTÉ «Ombre Rose» POUR 20\$

comprenant: lait parfumé, 50 ml; talc parfumé, 50 g; parfum, 5 ml.



FINALISTE DU CONCOURS DU GALA DE L'ENTREPRISE 1986 DE LA CHAMBRE DE COMMERCE DE RIMOUSKI



LA CAVE DE
Beauté
ET COULEURS

49 Boul. Jessop
Carrefour Rimouski

723-3350

L'accroche-cœur

SEBASTIAN

MORRIS

- Coiffure
- Soins capillaires (chute des cheveux)
- Diagnostic de style par ordinateur
- Bronzage U.V.A. turquoises rapide
- Service personnalisé dans une ambiance agréable

Place St-Germain Rimouski 723-4100

CHOISIR

LA QUALITÉ D'ABORD:



LA MARQUE DU PROGRÈS.

Un must pour la saison chaude. Frais, confortables: l'élégance relax de nos légers vestons sport. Au travail comme au week-end, une qualité sans compromis.

TAILLÉ PAR

Progress Brand
DEPUIS 1878

À partir de
398\$



Marcel Duchesne
INC

- Qualité
- Expérience
- Service personnalisé

CARREFOUR RIMOUSKI, 723-7827

Diminuer le stress et améliorer son apparence physique

Au début du siècle, tous les discours des prophètes industriels nous promettaient des meilleurs conditions de vie. Ont-ils eu raison? Après avoir parcouru les 9/10 de ce siècle, pouvons-nous affirmer que tous les changements opérés ont améliorés notre santé, notre bien-être?

La pression est partout

Il suffit d'examiner une journée de notre quotidienneté pour constater que les changements nous oppressent. Toutes et tous sommes pressés, très pressés même: pressés d'arriver à temps au travail, pressés de préparer les enfants pour l'école, pressés d'atteindre son quota de vente, pressés de produire un rapport au président ou au DG, pressés de payer son compte de carte de crédit, pressés d'écouter sa partie de hockey, pressés de faire du jogging, pressés de profiter des rabais à l'étalage, pressés d'acheter un billet de loto, pressés de préparer d'avance les repas, pressés de faire du bénévolat, pressés de faire la quête pour la campagne de la Société du cancer, pressés d'écouter les nouvelles, pressés de payer l'hypothèque de sa maison, pressés d'entretenir ses

plantes, pressés d'acheter son REER, pressés de faire les poubelles, pressés d'échanger son chèque de paie, de pension ou de BS, pressés de passer une radiographie... Bref nous sommes pressés, nous subissons de la pression de toute part, nous devenons opprésés. Malgré les nombreux moyens mis à notre disposition, rasoir électrique, garderie, four micro-ondes, mini-ordinateur, jeux informatisés, automobile, vidéo et magnétophone, courrier prioritaire, walkman, shampooing miracle, efface ride, stationnement, on n'en finit plus d'être pressé, de courir après le temps et l'espace.

Pression égale stress

Beaucoup de spécialistes qualifient ces pressions qui agissent quotidiennement sur la personne, comme les principaux éléments de stress et affirment que le stress tout en étant facteur de créativité est le plus souvent l'agent par excellence pour créer les tensions interpersonnelles, la migraine, l'angoisse, la dépression, le cancer et bien d'autres manifestations qui atteignent même notre apparence physique.

Moyens pour se libérer du stress: la visualisation créatrice

Se libérer en partie du stress c'est viser à améliorer son bien-être en général, son apparence physique, sa santé! Les moyens d'y arriver sont variés mais la plus efficace est résumé dans la capacité d'agir en être conscient, c'est-à-dire de se rendre capable de faire des choix.

Shakti Gawain, reconnue comme la spécialiste de la visualisation créatrice, nous propose dans son livre, «Techniques de visualisation créatrice» des éditions Soleil, d'autres moyens efficaces pour produire des changements positifs dans sa vie. La visualisation créatrice de l'art d'utiliser l'imagerie mentale et l'affirmation pour se sentir plus détendu et plus serein, accroître sa vitalité et améliorer sa santé, développer sa créativité, établir des relations humaines plus satisfaisantes, atteindre ses buts professionnels, se débarrasser des habitudes néfastes, accroître sa prospérité et bien davantage encore!

Un autre moyen efficace: la musique Nouvel Age

La musique, de dé-

tente et celle appelée «New Age ou Nouvel Age», est un autre moyen mis à notre disposition.

Selon E. Thayer Gaston, «La musique est une fonction essentielle et nécessaire à la personne humaine. Elle influence son comportement et sa condition comme elle l'a fait pendant des milliers d'années». Les effets psychologiques et physiologiques de la musique sur l'être humain sont indiscutables. C'est le rôle positif de la musique que l'on recherche afin de créer les stimuli sensoriels pour un mieux être. Les stimuli sensoriels ne sont pas les mêmes pour tout le monde, d'où l'importance de choisir en fonction des rythmes physiques (lunaire, atmosphérique) et des rythmes psychophysiologiques (vital, musical).

Lien entre apparence physique et qualité de vie

Existe-t-il un lien entre la qualité de vie et l'apparence physique? Question rebondante! Regardons-nous, regardons autour de nous, la réponse saute aux yeux...

Andrée Landry,
Salon Vénus,
Librairie-boutique

Clinique d'électrolyse Monique Desjardins Dancause s.d.



France Blier-Lévesque
propriétaire

Spécialisée en épilation
par électrolyse



Travail efficace et sécuritaire

Électrolyste diplômée, expérimentée
Membre de l'Association
des électrolystes du Québec enr.

Tracé des sourcils, lèvre
supérieure, joues, menton,
seins, poitrine, jambes,
cuisses.

Consultation gratuite
Ouvert le jour et le soir
sur rendez-vous seulement

723-9133

146 RUE ST-PIERRE, RIMOUSKI

LES EXFOLIANTS

On trouve de tout... même un ami



Biotherm lance deux nettoyants profonds à l'eau, les exfoliants, et transforme le simple nettoyage en véritable acte de beauté:



POUR LE VISAGE:

Désincrustant peau nette

DÉFINITION: Une exfoliation profonde, non-agressive grâce au choix des grains et à la présence d'un ingrédient marin connu pour sa douceur.

CATÉGORIE: Une formule gel qui convient à toutes les peaux.

ACTION: Désincruste, il déloge les impuretés qui empêchent la peau de vivre normalement et de se défendre. Exfolie, il stimule le renouvellement cellulaire. Affine la couche cornée et éclaire le teint.

POUR LE CORPS:

Gommage corporel peau lisse

DÉFINITION: Un gel bleu laiton translucide et frais contenant des particules extra-fines qui débarrassent la peau des cellules mortes.

CATÉGORIE: Convient à toutes les peaux même les plus délicates sans les irriter ni les agresser.

ACTION: Gomme, il débarrasse des cellules mortes qui asphyxient l'épiderme. Exfolie, il élimine les rugosités qui rendent l'épiderme grumeleux et irrégulier. Nettoie en profondeur, rend la peau lisse, douce et soyeuse. Idéal avant les vacances, pour intensifier et fixer le bronzage.

RÉSULTATS: Une peau neuve, lisse et soyeuse. Une amélioration visible dès la première utilisation.

UTILISATION: 2 ou 3 fois par semaine, au moment du bain ou de la douche.

RÉSULTATS: Une peau plus claire, rosée et douce.

UTILISATION: 1 ou 2 fois par semaine pour peaux sèches et sensibles. Plus souvent que les femmes à peau normale.



114 St-Germain Ouest, Rimouski, 723-2459 ou 723-3338

Centre de validation
Loto-Québec

Rouges et crayons à lèvres

- **Votre sourire s'illumine**
- **Mettez votre bouche en valeur**

● Soulignez le contour des lèvres avec un crayon à lèvres harmonisé au rouge à lèvres, votre maquillage tiendra mieux. Faites un trait continu,

pas trop appuyé. Si vous n'êtes pas encore très habituée, faites de légers traits hachurés que vous réunirez ensemble en estompant avec le doigt.

● Jouez au gré de votre fantaisie: si vous aimez un maquillage naturel, choisissez parmi les nuances tendres et délicates des brillants et des tons corail. Pour un maquillage plus intense ou plus sophistiqué, préférez les teintes plus soutenues des roses et des rouges.

● Pour une meilleure tenue, poudrez vos lèvres. Appliquez le rouge, pincez un mouchoir en papier entre vos lèvres pour retirer l'excès, puis appliquez une seconde couche.

● Pour le soir: faites-vous des lèvres douces et satinées en appliquant votre rouge à lèvres au pinceau. Pour une retouche dans la journée: enlevez l'excédent avec un mouchoir en papier, poudrez et remettez de la couleur.

et remplissez l'intérieur avec un rouge plus clair.



● Déposez une note de gaieté sur vos lèvres: avec un crayon, corrigez la ligne descendante de votre bouche en diminuant la largeur de votre lèvre supérieure.



● Donner plus de caractère à votre bouche: tracez le contour des lèvres avec un rouge foncé et remplissez l'intérieur avec un rouge plus clair (dans la même nuance), ou bien maquillez l'ensemble de la bouche avec le même rouge et posez une touche de rouge plus clair au centre.

En tête d'affiche



Les «recettes-beauté» du maquilleur



● Agrandir une bouche trop mince: avec un crayon, donnez plus de volume à la lèvre supérieure. Débordez la lèvre inférieure en faisant un tracé plus carré au niveau des commissures. Au pinceau, dessinez les nouveaux contours avec un rouge assez soutenu



France Laure

Une ligne de base à produits naturels

«PROMOTION» à l'achat d'un produit France Laure, un cadeau vous sera remis



119, rue St-Germain Est
Rimouski
(Coin Belzile St-Germain)

FACIAL
hypo-allergène

25\$

incluant l'épilation des sourcils

LA MAISON DE BEAUTÉ

Marie Elaines

Pour tout service esthétique (Femmes et hommes)

Tél.: 722-7844

YI-KING VOL. II
Jean-Pierre Labrèche

YI-KING VOL. II
Jean-Pierre Labrèche
Les synthétiseurs, flûtes, saxophones et nagasurum (flûte des charmeurs de serpents), créent des textures tout en douceur, des sons exotiques et obsédants: les voix enchantées de femmes et le chant merveilleux d'oiseaux tropicaux, captivent, ensorcellent. Ouvrez-vous à la magie...

(cass.)

LIBRAIRIE BOUTIQUE "NOUVEL ÂGE"



au Salon **Vénus**

21 rue St-Pierre, Rimouski
722-7707 ouvert le dimanche de 13h00 à 17h00

ILS SONT ARRIVÉS LES NOUVEAUX TISSUS
aux textures et coloris des plus superbes



Notre choix est vaste dans tous LES GENRES DE TISSUS pour confections de TOUS GENRES

Spécial pour mars
Patrons **Simplicity** 267 ch.

AU RAYON DU COUPON
33 ST-JOSEPH EST
RIMOUSKI - 723-3123

OFFRES SPÉCIALES

5^e ANNIVERSAIRE

Escompte-Coiffe

COIFFURE ET ESTHÉTIQUE pour toute la famille
AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

TEINTURE L'ORÉAL

incluant:
shampooing, revitalisant,
coloration MAJIREL, brushing,
ou mise en pli

16⁹⁵

TRAITEMENT FACIAL
FRANCE LAURE

(Examen de la peau, nettoyage en profondeur, extraction des comédons, massage facial, masque)

10⁹⁵

RIMOUSKI — RIMOUSKI — RIMOUSKI
722-7676
129 St-Germain Ouest

CHARLESBOURG
8060 boul. Henri-Bourassa
(pres de la 80e Rue o.) 627-4309

DUBERGER
2020 boul. Pere-Lelievre
(Place C-Baillargeon) 681-7758

LEVIS
39 rte Kennedy
(pres du Rond-Point) 837-6421

LIMOULOU
994 3e Av
(Angle 10e Rue) 647-3966

LORETTEVILLE
156 Racine
(Voisin du stationnement municipal) 843-1620

QUÉBEC
1, rue Saint-Jean
(Angle Salaberry) 523-4780

QUÉBEC
Loew s Le Concorde
(1225 Place Montcalm) 522-8002

RIMOUSKI
129, Saint-Germain o
(centre-ville) 722-7676

RIVIÈRE-DU-LOUP
332, Lafontaine
(centre-ville) 862-5179

SAINT-GEORGES DE BEAUCÉ
11000, 1re Avenue
227-3773

SAINTE-FOY
826, Du Vallon
(Halles de Sainte-Foy) 656-6558

MONTREAL
5370, Belanger est
(Angle 43e Av.) 722-4440

MONTREAL
3550, Ontario est 522-9311

* Offre valide jusqu'au 11 avril 1987

L'Allure Recherchée
PRIX SUPER ÉCONOMIQUE

Les maux de dos

Incontestablement, les maux de dos constituent un véritable «fléau social». La première apparition d'une douleur émanant de la région lombaire - douleur que l'on associe à tort à un mal de reins - peut se manifester aussi bien dans l'enfance qu'à un âge avancé. Toutefois, certaines études démontrent, chiffres à l'appui, que le groupe d'âge dominant pour la première atteinte se situe entre 31 et 40 ans et que la fréquence des lombalgies est la même chez les hommes que chez les femmes.

Par ailleurs, les statistiques révèlent que quatre personnes sur cinq souffrent de maux de dos au cours de leur existence. C'est dire toute l'importance du phénomène et l'intérêt que tous et chacun doivent porter aux mesures à prendre pour en prévenir l'apparition. Il est également à souligner que le chiropraticien, à cause de sa formation et des méthodes thérapeutiques spéciales qu'il utilise, peut jouer un rôle déterminant lorsque la douleur, parfois très vive, se manifeste.

Les causes

Il est de croyance générale que les «travailleurs de force» sont plus souvent victimes des

maux de dos que les travailleurs d'autres catégories; ce n'est pas nécessairement vrai. Le personnel de bureau, pour ne citer qu'un exemple, souffre de maux de dos aussi souvent que les travailleurs manuels et les jours de travail perdus sont en moyenne comparable chez les deux groupes.

Les maux de dos peuvent avoir plusieurs causes, mais l'on s'accorde pour dire que des muscles abdominaux flasques et relâchés sont l'un des facteurs importants intervenant dans leur apparition. On affirme même que 80% de tous les maux de dos sont dus à une insuffisance d'exercice. En d'autres termes, les maux de dos sont attribuables en grande partie à des dérangements de la mécanique vertébrale reliés à une relâche de la musculature. Les douleurs associées aux maux de dos sont le lot d'une civilisation où le bureau, la voiture, la télévision sont les principaux responsables.

Composée de cinq vertèbres, la région lombaire constitue une des zones les plus vulnérables de la colonne vertébrale. Ces vertèbres lombaires, situées dans la partie inférieure de la colonne vertébrale, portent tout le

pois de la partie supérieure du corps et permettent la flexion, l'extension et la rotation de tout le tronc. Conséquemment, elles sont soumises à des demandes et à des tensions très fortes.

Lorsque la mécanique vertébrale est déséquilibrée, un mouvement banal en soi - tel se pencher pour ramasser un crayon - pour subluxer cette mécanique et provoquer une lombalgie. Les maux de dos, il convient de le souligner, peuvent aussi se manifester lors du soulèvement d'une charge, particulièrement si le corps doit effectuer une rotation.

Les personnes âgées et les maux de dos

La sédentarité est l'une des principales causes à l'origine des maux de dos que ressentent les personnes du troisième âge.

La diminution de la puissance musculaire, qui résulte d'un manque d'exercices appropriés, et le vieillissement normal de l'organisme tout entier, contribuent à favoriser l'apparition de maux de dos. Le chiropraticien est capable, à condition que le patient ne souffre d'aucun état pathologique qui pourrait interdire le traitement, d'apporter un soulagement efficace à certains troubles clairement identifiés du système squelette-bassin.

Les disques vertébraux des personnes âgées, selon le degré d'usure et d'affaiblissement qu'ils ont atteint, présentent une

plus ou moins grande possibilité de dégénérescence. Ils permettent notamment à l'ostéoarthrite (arthrite de l'usure des articulations) d'exercer ses désagréables effets. Au fur et à mesure de la progression de l'ostéoarthrite et autres dérèglements, les surfaces lubrifiantes des articulations se durcissent, d'où la kyrielle de douleurs dorsales qui s'ensuivent.

Le chiropraticien après avoir établi un diagnostic rigoureux appliquera un traitement qui tiendra compte à la fois de l'état du tissu osseux et de la musculature. En certains cas, il pourra proposer des exercices qui auront mérite non seulement d'améliorer l'état du dos mais de favoriser un meilleur

leur fonctionnement du système cardiaque et du système respiratoire.

L'intervention chiropratique

L'expérience a démontré que la plupart des douleurs attribuables à des défauts articulaires d'une ou de plusieurs vertèbres lombaires peuvent être soulagées et éliminées le plus rapidement par l'intervention chiropratique.

Votre chiropraticien établira un diagnostic précis avant d'entreprendre quelque traitement que ce soit. Il pourra, selon le cas, effectuer avec ses mains un ajustement correctif spécifique assorti souvent d'exer-

cices appropriés pour redonner à vos muscles - notamment vos abdominaux - une tonicité indispensable au bon équilibre de l'ensemble de votre système squelette-bassin.

En matière de maux de dos le rôle du chiropraticien est d'une importance considérable. La nature et la qualité de son intervention sont le gage d'un prompt retour à la santé. A la suite de toute chute, de tout effort ou de tout accident, si votre dos vous fait mal, n'attendez pas. Consultez rapidement un chiropraticien, car il est le professionnel le mieux qualifié pour évaluer le problème et y apporter une correction naturelle, rapide et efficace.

Pourquoi choisir un bon matelas

L'Association des chiropraticiens recommande, pour les adultes, un matelas ayant au moins 800 ressorts et pour les jeunes enfants, un matelas ayant au plus 200 ressorts.

Si vous avez déjà dormi sur un matelas fatigué ou de mauvaise qualité, vous savez déjà pourquoi l'achat d'un matelas demande réflexion. Vos courbatures vous ont donné quelques informations... A ce moment-là, il vaut mieux changer de matelas ou, si vos moyens financiers ne le permettent pas immédiatement, insérer une planche entre votre sommier et votre matelas. Sinon, vous deviendrez une nouvelle victime du mal de dos. Evidemment, les mauvais matelas ne sont pas l'unique cause de toutes les dorsalgies et les lombalgies des Québécois, mais ils ne donnent pas leur place. Comme les mauvaises postures et les tensions prolongées, ils provoquent une douleur supportable mais gênante dans la région des omoplates ou bien dans les reins.

Si vous choisissez bien votre matelas et que vous adoptez pour dormir une posture qui protège votre dos; vous possédez votre billet aller-retour pour le pays des rêves. Source: Protégez-vous, avril 1980.



Mme Lucie P. Grondin

Cordiale invitation

C'est avec grand plaisir que je vous invite avec votre famille à venir nous rencontrer.

Opérant mon Salon depuis bientôt 20 ans, je suis en mesure avec mon personnel compétent de répondre à toutes vos exigences en coiffure pour une satisfaction assurée.

Nous sommes toujours à l'avant-garde des nouvelles tendances dans le domaine.

Au plaisir de vous accueillir.

À bientôt,
Lucie

SALON CHEZ LUCIE
257 Michaud
Rimouski 723-1732

P.S. Bientôt nouvelle permanente révolutionnaire.

Réservez tôt pour Pâques.

Le Chiro 2000

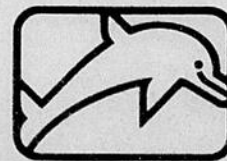


Le meilleur matelas orthopédique recommandé pour les maux de dos et de reins et les déviations de la colonne vertébrale.

Pour des heures et des heures en tout confort.

La fabrique de tout repos

MATELAS DAUPHIN



Vente • Service • Réparation

Rivière-Hâtée
Bic - 736-5542

«Nous allons même porter votre vieux matelas aux rebuts»



(Suite de la page C-4)

C'est pourquoi nous devons être raisonnables en faisant des cures printanières et toujours tenir compte de notre état physique en prenant assez de temps afin que notre corps puisse s'adapter lentement au changement en allant en s'intensifiant, car ceci signifie pour lui, outre le travail quotidien ordinaire, un effort supplémentaire. Si toutefois nous avons mené raisonnablement une telle cure à bonne fin, nous obtiendrons non seulement une santé améliorée mais aussi une endurance et une énergie augmentées. Elle en vaut donc bien la peine.

Source: Docteur Vogel «Le Petit Docteur»

(Suite de la page C-9)

dans l'autre extrême, se promettant de ne jamais plus s'exposer au soleil. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire d'éviter complètement le soleil et de vivre comme un chauve-souris dans une cave. Cela empêcherait bien des activités intéressantes et n'est vraiment pas nécessaire. C'est pour leur bien, de toute façon, que tant de femmes de cet âge deviennent complètement conscientes des conséquences désastreuses de

l'environnement et décident fermement de s'accorder plus de protection qu'elles ne l'ont fait dans le passé. En général, quand elles ont pris une telle décision, elles s'y conforment. La seule note triste est que cette décision n'ait pas été prise longtemps avant. Donc mesdames, pensez tout de suite à vos soins printaniers.

Les femmes d'âge mûr vont accepter facilement de porter un chapeau et des gants, bien plus que les femmes plus jeunes. Il existe également une grande variété d'écrans solaires chimiques à base de crème hydratante qui sont excellents pour les femmes de cet âge. La lotion «Swedish Tanning Secret» est une marque qui semble efficace seule ou comme crème de base. Quand un écran solaire à base huileuse est nécessaire, l'huile «Swedish Tanning Secret» est également de bon usage.

Comme la peau n'est pas aussi résistante à cet âge, elle est plus sensible aux effets désastreux du vent et des températures extrêmes. Tous les efforts doivent être faits pour la protéger contre ces faibles mais toujours dommageables agressions de l'environnement. Plusieurs femmes utilisent de l'eau trop chaude pour leurs ablutions ou s'adonnent à des pratiques telles que les saunas faciaux ou les serviettes chaudes. Elles le font pour un certain nombre de raisons, toutes dictées d'une façon ou d'une autre par les signes alarmants qu'elles

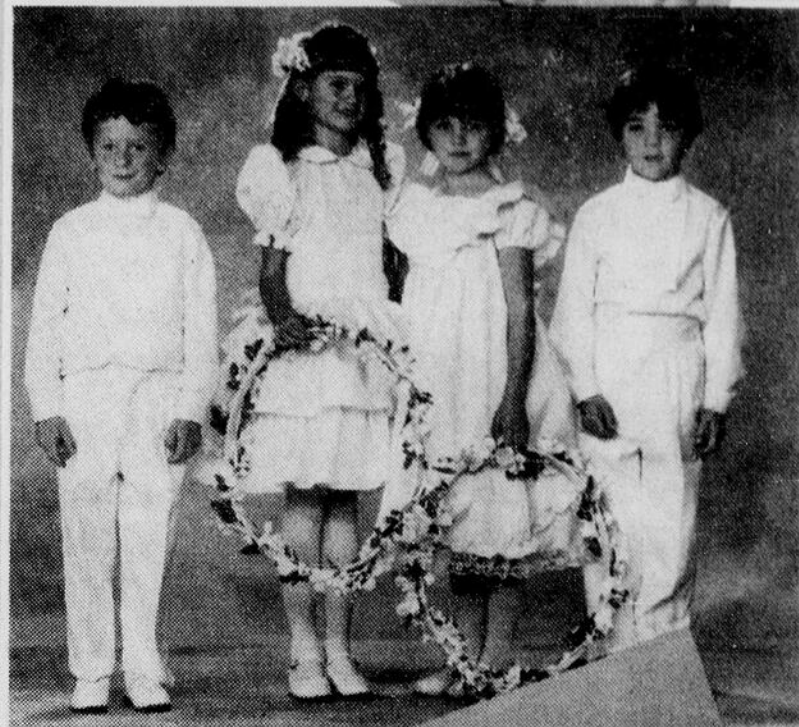
constatent. Quelques-unes décident que cela dépend de lavages insuffisants et que l'eau bouillante va aider à déloger les impuretés de leurs pores déjà dilatées. D'autres essaient de stimuler la circulation de la peau avec de la chaleur croyant que cela renversera, par un procédé mystérieux, les dommages de l'âge. Contrairement à ce que ces femmes pensent, la chaleur n'aide la peau d'aucune façon et peut seulement aggraver et intensifier les problèmes déjà existants.

Lynn Saint-Pierre, Clinique Jouvence I & II

Faites de beaux rêves

Si vous manquez de sommeil, vous vous en apercevrez vite; vous vous sentirez fatigué au lever ou vous vous endormirez durant le jour.

Voici quelques suggestions pour bien dormir: dormez sur un matelas dur dans une chambre bien aérée; dormez à des heures régulières; accordez-vous au moins une demi-heure de détente avant de vous mettre au lit (faites des mots croisés, par exemple, faites-vous donner un massage, prenez un bain chaud, lisez un roman léger, écoutez de la musique douce, etc.).



Nouveau service à notre boutique:

Robes de toilette pour bouquetière, tenues de petit page, pour mariage, première communion, etc.



Modèles démonstrateurs en magasin.

Commandes spéciales 15 jours de livraison.

L'ART D'ÊTRE EN BEAUTÉ!



Une visite à votre clinique d'esthétique et d'électrolyse La Main d'Art vous en convaincra

Placez la beauté de votre corps entre des mains compétentes

Électrolyse, palette de couleurs
soins, facial, manucure, épilation, pédicure, maquillage, cours de maquillage



La Main d'Art

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
Clinique d'esthétique et d'électrolyse
**Plaza Arthur-Buies 411, rue Sirois
Rimouski 724-2323**

boutique

Nous habillons les filles et garçons de 2 à 16 ans.

L'HÉRITIÈRE

inc.

Galleries G.P.
92, 2e Rue Ouest, Rimouski, 724-2342



**ON OUVRE
MERCREDI**

Le 18 mars

Au 386 de la Cathédrale

(en face de l'école Elisabeth-Turgeon, St-Pie X) Rimouski

TOUT pour HABILLER

L'HOMME

avec spécialité linge de travail



**Vente d'ouverture
du 18 au 28 mars 1987**

Jusqu'à

-20%

35%
de rabais

-25%

*sur toute la marchandise
printemps-été
en magasin*

-35%

Merçerie

RENE CHARRETTE INC.

386 de la Cathédrale, Rimouski (St-Pie X), 724-4440