

cahier publicitaire

super soignes



Conseils relatifs à la sécurité des produits

Certains jouets sont dangereux pour la santé des enfants

Les Canadiens dépensent environ 1,3 milliard de dollars par année pour l'achat de jouets. Peu importe le nombre de dispositifs de sécurité qui entre dans la conception d'un jouet, rien ne remplace la surveillance, l'usage approprié et l'entretien adéquat des jouets pour assurer le bonheur de tous et prévenir les accidents.

Voici quelques conseils de sécurité au sujet des jouets :

- Achetez des jouets qui conviennent à l'âge de votre enfant, et assurez-vous de toujours lire les directives et de les suivre.
- Ne donnez pas aux enfants de moins de trois ans des jouets contenant de petits morceaux. Tenez ces jouets hors de leur portée. Jetez les jouets brisés; les bords pourraient être

coupants.

- Tenez les jouets mous ou en peluche loin des cuisinières, des foyers, des chauffeuses et des autres sources de chaleur.
- Assurez-vous que les coffres à jouets sont bien aérés, qu'ils sont munis d'un couvercle léger et de charnières solides. Des enfants ont été tués par des couvercles lourds qui leur sont tombés sur le cou.
- Placez convenablement les piles dans les jouets de jeunes enfants et assurez-vous que ces derniers n'y ont pas accès. Un enfant ne devrait jamais dormir avec des jouets fonctionnant à piles.
- Ne mêlez pas de vieilles piles avec des piles neuves, ou des piles alcalines avec des piles au carbone, ou des piles rechargeables avec des piles non rechargeables.

- Jetez immédiatement le matériel d'emballage (tel que les boulettes en mousse de polystyrène et les sacs en plastique) avec lequel les enfants pourraient s'étouffer.
- Évitez les jouets trop bruyants, car le bruit peut endommager l'ouïe de l'enfant en permanence.

Vous trouverez d'autres conseils relatifs à la sécurité des produits pour les enfants sur le site Web de Santé Canada à : www.hc-sc.gc.ca/psp.

(EN)

Sécurité des enfants

De beaux rêves, en toute sécurité

Saviez-vous que les tissus constitués de coton et de mélanges de coton s'enflamment et brûlent plus rapidement que les tissus synthétiques ?

Selon Santé Canada, le nylon et le polyester s'enflamment moins facilement et brûlent moins rapidement que le coton. Placés devant une flamme ou une source de chaleur intense assez longtemps, tous les tissus brûleront. Toutefois, les tissus constitués de coton et de mélanges de coton, surtout ceux à surface pelucheuse, telle la ratine, ainsi que les tissus diaphanes, tissés peu serrés ou légers, s'enflamment et brûlent plus rapidement. Selon ces constatations, voici quelques conseils pour assurer que vos enfants feront de beaux rêves, en toute sécurité :

- Les pyjamas bien ajustés sont plus sécuritaires que des chemises de nuit amples ou avec des manches amples ou des volants froncés.
- Au moment de mettre vos enfants au lit, assurez-vous qu'ils portent des vêtements de nuit appropriés, et non pas des tee-shirts ou une tenue de jour.
- Afin de réduire les risques d'étranglement, retirez les cordelières de serrage et les cordons des pyjamas et des chemises de nuit.
- Vérifiez régulièrement que les couvertures et les vêtements de nuit ne s'effiloquent pas et, le cas échéant, réparez-les immédiatement. Des fils de nylon peuvent s'enrouler autour du doigt ou du cou d'un bébé et causer des blessures.
- Si les vêtements s'enflamment, il faut S'ARRÊTER ! SE JETER PAR TERRE ! et ROULER !

Pour obtenir d'autres conseils relatifs à la sécurité des produits pour les enfants, visitez le site Web de Santé Canada à : www.hc-sc.gc.ca/psp.

(EN)

LE PLOMB DANS LES BIJOUX BON MARCHÉ PEUT METTRE EN DANGER LA SANTÉ DES ENFANTS

Les bijoux de fantaisie, importés ou fabriqués au Canada et vendus dans plusieurs points de vente au détail, renferment très souvent du plomb. Ces produits sont offerts sous plusieurs formes et tailles et peuvent être galvanisés ou enduits d'émail.

Santé Canada a procédé récemment à une enquête de marché sur les bijoux bon marché (prix au détail de moins de 10 \$). Les résultats des analyses de laboratoire révèlent que la teneur en plomb de la plupart de ces bijoux est très élevée. De fait, la teneur en plomb de 66 des 95 échantillons prélevés était de 50 % à 100 %. L'absorption de plomb, même en petites quantités, peut nuire au développement intellectuel et comportemental des nourrissons et des jeunes enfants.

Si vous avez à la maison des bijoux bon marché contenant du plomb qu'un enfant pourrait sucer ou mâcher, rangez-les hors de leur portée ou jetez-les immédiatement en suivant les procédures habituelles d'élimination des ordures ménagères. Vous pourrez déterminer si votre bijou renferme du plomb simplement en le frottant contre un morceau de papier. Une marque grise indique la présence de plomb.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des bijoux ou d'autres produits susceptibles de nuire à la santé de votre famille, visitez le site Web de Santé Canada à : www.hc-sc.gc.ca/psp.

(EN)

Notre fameuse

vente de blanc

De fabuleux rabais mur à mur tout le mois de janvier !

Literie

Construction en cloison

Simple	Double	Grand	Très grand
89 ⁹⁵	109 ⁹⁵	119 ⁹⁵	149 ⁹⁵

Oreillers de duvet blanc 27⁹⁵

Taies d'oreillers en percale Assortiment d'imprimés Légères imperfections. La paire 3⁹⁵

Ensembles de draps en percale 180 fils par pouce carré Nous n'avons pas tous les formats de chaque modèle.

Wamsutta Springmaid

Simple	Double	Grand	Très grand
16 ⁹⁵	24 ⁹⁵	34 ⁹⁵	44 ⁹⁵

Fieldcrest Royal Velvet couvertures assorties

70% de rabais

PRIX APRÈS VENTE	PRIX DE VENTE
simple 50 ⁹⁵	14 ⁹⁵
double / grand 80 ⁹⁵	23 ⁹⁵
très grand 120 ⁹⁵	29 ⁹⁵

Fieldcrest oreiller Dream Weaver 6⁹⁵

Couvre-matelas «Easy Fit»

Simple 9 ⁹⁵	Double 12 ⁹⁵	Grand 14 ⁹⁵
------------------------	-------------------------	------------------------

Têtes de lit style #310 à partir de 139⁹⁵ Nous payons les taxes

Têtes de lit et lits, très grande sélection aux plus bas prix garantis!

Salle de bain

Robes de chambre 39⁹⁵

Débarbouillettes 99c

Fieldcrest CANNON

Serviettes de bain 4⁹⁵

MARIEX STEVENS Essuie-main 1⁹⁵

Fieldcrest

Draps de bain 12⁹⁵

Matelas

Choisissez parmi notre vaste sélection

Le Charmeur à partir de 199 ⁹⁵
St. Martin à partir de 469 ⁹⁵
Posturepedic à partir de 349 ⁹⁵
Correct Comfort Crest à partir de 549 ⁹⁵
Palatial Crest Peerless à partir de 699 ⁹⁵

Beautysleep Evasion à partir de 219⁹⁵

Beautysleep Emotion à partir de 319⁹⁵

Beautyrest Deluxe à partir de 499⁹⁵

Beautyrest Supreme à partir de 699⁹⁵

W.C. Dual Comfort à partir de 899⁹⁵

Beautyrest Non-Flip à partir de 899⁹⁵

Service gratuit d'achat à domicile

Demandez le conseiller professionnel en décoration de votre région.

658-5218 Sans frais ni obligations!

Levolor **HunterDouglas** SERRETOILE • DRETE • LAMINETTE

Porcelaine • Cristal • Articles-cadeaux • Couverts

Royal Ambry • Mikasa • Wedgwood • Villeroy & Boch • Noritake • Drexler • Drexler • J.J. Durand • Kosta Boda • Lenox • Waterford • 1/4 • Laagold • Rosenthal • Mikasa • Versace • Spode • Royal de Danemark • Cristal et beaucoup plus!

ENSEMBLE DE VAISSELLE OPAL 50% de rabais sur les accessoires assortis

à l'achat de 2 ensembles 20 morceaux Opal bleu, brun et saucelle. *accessoires en quantité limitée.

ROYAL AMBRY COLLECTION DYNASTY CRYSTAL

Verre à pied 29⁹⁵ chacun Verre whiskey à l'ancienne 24⁹⁵ chacun

Importés d'Europe à l'achat de 6 verres recevoir un 7⁹⁵ GRATUIT

MIKASA OMEGA PLATINE, ARCTIC ICE

25% de rabais

*accessoires en quantité limitée

Wing Platine et Champagne Platine cadeaux de cristal

Articles pour la maison

MÉDAILLON PROFESSIONNEL

Acier inoxydable 18/10 fini miroir Disque en aluminium encapsulé (pour une cuisson égale) Garantie 20 ans Ens. 9 pièces • Notre prix 139⁹⁵

salon RÂPE À FROMAGE PLUS

Sans fil et rechargeable 32⁹⁵

GRILLE-PAIN RÉTRO

34⁹⁵

Tout pour la maison aux prix garantis les plus bas



LINEN CHEST

DECOR DEPOT

Place Laurier • Québec : (418) 658-5218

DES BOUGIES ALLUMÉES PEUVENT PRÉSENTER UN DANGER

Tous les ans au Canada, des bougies laissées allumées sans surveillance sont la cause d'incendies. Les flammes d'une bougie allumée se propagent facilement aux rideaux, aux décorations et aux vêtements. La cire de chandelle trop chaude qui s'enflamme est également la cause d'autres incendies.

- Ne laissez jamais sans surveillance une bougie allumée.
- Coupez la mèche pour empêcher que la flamme ne soit trop haute.
- N'utilisez pas de bougies munies de plusieurs mèches près les unes des autres.
- Placez les bougies loin de la circulation.
- Ne placez pas les bougies sur des objets ou près d'objets qui pourraient s'enflammer.
- Tenez les bougies allumées hors de la portée des enfants et à l'écart des animaux familiers.
- Utilisez des chandeliers solides qui ne basculeront pas.
- Ancrez solidement les bougies dans les chandeliers.
- N'utilisez pas de chandeliers en bois ou en plastique; ceux-ci pourraient s'enflammer. Les chandeliers en métal sont moins dangereux.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez des chandeliers en verre, ceux-ci peuvent se briser si la flamme devient trop chaude. (EN)

LES ENFANTS PEUVENT S'ÉTRANGLER AVEC LES CORDONS DE RIDEAUX

Les cordons de rideaux et de stores présentent un réel danger pour les bébés et les jeunes enfants. La plupart des enfants qui ont été étranglés par des cordons de rideaux ou de stores avaient moins de trois ans.

Voici quelques conseils de sécurité pour empêcher que cela ne se produise chez vous :

- Que les stores soient montés ou descendus, assurez-vous que vos enfants ne peuvent pas atteindre le cordon.
- Coupez les cordons aussi courts que possible et attachez-les très haut.
- Utilisez une agrafe, une pince à linge ou un lien torsadé pour garder les cordons hors de la portée des enfants ou entortillez le cordon et faites un noeud.
- Éliminez la boucle dans le cordon en raccourcissant ce dernier de moitié. Placez ensuite un gland en plastique ou une boucle de réglage à l'extrémité du cordon.
- Fixez un crochet au mur à la hauteur des tringles ou des berceaux de store pour y enrouler les cordons. Vous trouverez tous ces accessoires dans les magasins de rideaux et de stores.
- Ne placez jamais un berceau, un lit, une chaise haute ou un parc pour enfants près d'une fenêtre ou d'une porte patio ou des cordons de stores.
- Ne placez jamais les canapés, les chaises, les tables, les étagères et les bibliothèques près des fenêtres et des cordons de stores. (EN)

MÉFIEZ-VOUS DES BOUGIES DONT LES MÈCHES CONTIENNENT DU PLOMB

Le plomb est dangereux pour la santé. L'absorption du plomb, même en petites quantités, peut être nocive, surtout pour les jeunes enfants, les bébés et les enfants en gestation. Selon une récente enquête de Santé Canada, environ 10 % des bougies vendues au Canada sont munies de mèches contenant du plomb.

Cette pratique étant fort répandue, Santé Canada recommande aux consommateurs de se renseigner auprès des détaillants à savoir si les mèches des chandelles qu'ils achètent contiennent du plomb. En suivant trois étapes simples, vous pourrez facile-

ment déterminer si les bougies que vous avez déjà à la maison sont dotées de mèches contenant du plomb :

Enlevez toute la cire qui entoure l'extrémité de la mèche.

Séparez les brins de fibre constituant la mèche pour déterminer si le noyau contient du métal.

Si la bougie a un noyau métallique, frottez-le sur un morceau de papier blanc. Si une marque grise apparaît sur le papier, ce noyau contient probablement du plomb.

Si vous découvrez que le noyau de la mèche de votre bougie est fait de plomb, vous devriez jeter la bougie en suivant les procédures habituelles d'élimination des ordures ménagères.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des bougies et d'autres produits susceptibles de nuire à la santé de votre famille, visitez le site Web de Santé Canada à : [\(EN\)](http://www.hc-sc.gc.ca/psp)



La FOLIE du BOXING DAY

Frappe **TÉLÉ-DYNAMIQUE** et la famille **LAVOIE COUPENT** les **PRIX**

Bell ExpressVu

5120 Récepteur avec vidéo virtuel 30 heures
GRATUIT 145\$ en crédit. Prix régulier 575\$
495\$ *Nouveau client seulement*

KENWOOD

GRAND CHOIX de RÉCEPTEURS
 À partir de:
225\$

RCA

LECTEUR DVD, CD, CD-R, CD-RW, VCD, MP3
 Prix régulier: 180\$
151.20\$

SONY

GRAND CHOIX de Mini Chaines avec CD
 à partir de:
195\$

GRAND CHOIX D'ÉCRANS GÉANTS de 40 à 65 po
 Disponible à partir de:
1495\$

MINOLTA

APPAREIL PHOTO numérique 5 Méga Pixels
GRATUIT: Piles 1850 mAh + Chargeur Rapide
1350\$

RCA

MONITEUR 27po STÉRÉO à écran PLAT
 Prix régulier 900\$. Photo à titre indicatif
595\$

KENWOOD

Ensemble CINÉMA-MAISON avec DVD
 Récepteur AM/FM, 600 watts, DVD 5 Disques
895\$

HITACHI

CAMESCOPE DVD NUMÉRIQUE
GRATUIT Logiciel de montage + DVD HITACHI
 À partir de **1350\$**

TÉLÉ DYNAMIQUE **SAINTÉ-FOY** **CHARLESBOURG** **OUVERT 7 JOURS**

2831, Boul. Laurier **180, 80e rue Est** **Lundi au Mardi 8:30 à 17:30**
 (Angle route de l'Église) **(Angle Henri-Bourassa)** **Jeudi & Vendredi 8:30 à 17:30**
418 623-5404 **623-5404** **Samadi 9:00 à 17:00**
 Livraison **RAPIDE** **Dimanche 11:00 à 17:00**

Prix en vigueur du 26 au 3 Janvier. Non rétroactif. Détails en Magasin

FONCTIONNEL, REMARQUABLE, QUALITÉ SUPÉRIEURE *36 MOIS SANS FRAIS, SANS INTERET **SUPER CENTRE DE LIQUIDATION**

« ROLL TOP » 54 PO **Seulement 1875 \$** **52⁰⁸\$/mois** **36 versements**

CHAISE DE BUREAU **Seulement 350 \$** **Plusieurs modèles disponibles** **8¹⁹\$/mois** **36 versements**

CLASSEUR VERTICAL
 2 tiroirs **425 \$** **11⁰⁰\$/mois**
 3 tiroirs **595 \$** **16²⁵\$/mois**
 4 tiroirs **795 \$** **22⁰⁸\$/mois**
36 versements

BIBLIOTHÈQUE VITRÉE
 3 portes **725 \$** **20³⁵\$/mois**
 4 portes **825 \$** **22⁹⁵\$/mois**
 5 portes **925 \$** **25⁶⁹\$/mois**
36 versements

ABC
 VENTE, LOCATION ET RÉPARATION D'AMEUBLEMENT DE BUREAU
Jean-Pierre Garneau et son équipe
(418) 686.1212
1.866.686.1212
 1100, Vincent-Massey, Québec
 À votre service depuis 1976

* Marchandise sélectionnée. Sujet à l'approbation du service de crédit. Ne payez que la livraison et les taxes de vente. Prix, produits et modalités de paiement sont sujets à changements sans préavis. Cartes de crédit acceptées. Photos à titre indicatif.

Conseils pour le Nouvel An

Le Nouvel An est là et vous avez pris la résolution de mieux vous alimenter et d'améliorer votre santé et votre bien-être. Voici six étapes simples qui vous aideront à bien manger tout au long de l'année :

Équilibrez votre alimentation - Afin de combler vos besoins nutritionnels quotidiens, vous devriez consommer tous les jours une variété d'aliments provenant des princi-

paux groupes alimentaires. Selon les recommandations récentes de la Commission américaine sur les aliments et la nutrition de l'Institut de médecine (U.S. Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine), vous devriez puiser de 45 à 65 % de vos calories des glucides, de 20 à 35 % des matières grasses et de 10 à 35 % des protéines. Ces lignes directrices vous aideront à combler vos besoins énergétiques et nutritionnels tout en minimisant les risques de maladie chronique.

Commencez votre journée avec un petit-déjeuner - Quelle meilleure façon de bien commencer votre journée qu'en prenant un copieux petit-déjeuner ?

Un petit-déjeuner de roi vous apportera un supplément d'énergie pendant toute la journée. Vous serez également moins affamé pendant la journée et vous aurez tendance à moins manger pendant l'après-midi.

Ne sautez pas de repas - Bien que nous menions presque tous une vie active, il importe de ne pas sauter de repas. Assurez-vous de consommer des repas sains et bien équilibrés qui procurent une quantité appropriée de vitamines et de minéraux afin de conserver votre santé à court et à long terme.

Pensez frais - Prévoyez un arc-en-ciel de produits frais, tous les jours. Du brocoli vert, des bananes jaunes, des carottes orange, des tomates rouges... la liste de choix nutritifs et délicieux est infinie.

Augmentez votre apport en fibres - En augmentant simplement votre apport en fibres, vous pourrez réduire les risques de cardiopathie et de cancer du côlon. La Commission américaine sur les aliments et la nutrition de l'Institut de médecine (U.S. Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine) a suggéré récemment que les hommes de 50 ans et moins devraient consommer 38 grammes de fibres par jour et que les femmes devraient en consommer 25 grammes. Les hommes et les femmes de plus de 50 ans devraient en consommer 21 grammes par jour. Certaines bonnes sources de fibres comprennent les céréales de son, les fruits séchés, les patates douces et les légumineuses.

Prenez une multivitamine tous les jours - Il peut être difficile d'avoir une alimentation équilibrée en tout temps. Une multivitamine quotidienne comme Centrum®, peut vous fournir une assurance nutritionnelle et vous aider à combler vos besoins en vitamines et minéraux.

(EN)

Les **GRANDS SOLDES** des Fêtes

Rabais de **50% à 70%** sur TOUTES les collections automne/hiver
Jusqu'au 3 janvier

MannEquin

Place de la Cité,
Ste-Foy



FABRICVILLE

VOTRE MÉGA MAGASIN MODE ET DÉCOR MAISON

IMMENSE SOLDE DE LIQUIDATION DE JANVIER!

CHAQUE MÈTRE DE TISSU
MODE D'HIVER

SANS EXCEPTIONS!

INCLUANT **MOLLETON**

Jusqu'à épuisement
des stocks!

Arctique «TYPE POLAIRE»

• unis
• imprimés

MINIMUM
50% DE RABAIS

• **PANNE DE VELOURS**
Cour. 9,99m

• **VELOURS CÔTELÉS**
• unis • imprimés • rayures fines
• rayures moyennes ou larges
Cour. jusqu'à 14,99m

• **CRÈPE À ENDOS SATINÉ**

• **CHARMEUSE SATINÉE**

• **COLLECTION NOIRE**

• **TAFFETAS**

• **ORGANZA**

• **BROCART**

• **JACQUARD EXTENSIBLE,
ET PLUS...**
Cour. jusqu'à 16,99m

3,99
,m

**LAINES POUR
MANTEAUX
D'HIVER** **7,00**
,m

Cour. 29,99m

• Allures **FOURRURE SHERPA**

• Allures **FOURRURE EXTENSIBLES**

• Allures **SUÈDE EXTENSIBLES**
Cour. jusqu'à 18,99m

5,50
,m

ARTICLES DE COUTURE

• ROSETTES ET RUBANS
EN VELOURS Offray
• ARTICLES DE COUTURE au mur
• GLISSIÈRES YKK

50%
DE RABAIS

decor Fabricville **SUPER SPÉCIAUX DÉCOR MAISON**

TOUS
LES ENSEMBLES
TRINGLES DE FER

Assortiment de
• JACQUARDS IMPRIMÉS
• DENTELLES FROISSÉES
Cour. 19,99m

CREATIONS

7,99
,m

40%
DE RABAIS

60%
DE RABAIS

FABRICVILLE
Visitez-nous à www.fabricville.com

Le plus grand distributeur de tissus et draperies
avec 170 magasins à travers le Canada

Pour des raisons d'espace, tous les articles ne sont pas disponibles dans
tous les magasins. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

PLACE LAURIER VANIER

2740, boul. Laurier
(418) 651-3489

Lun. à Mer.: 10h à 17h30

Jeu. à Ven.: 10h à 21h

Sam.: 9h à 17h

Dim.: Midi à 17h

325, rue Soumande
(418) 686-5072

Lun. à Mer.: 9h30 à 17h30

Jeu. à Ven.: 9h30 à 21h

Sam.: 9h à 17h

Dim.: Midi à 17h

GRANDE VENTE

avant inventaire

*Rabais sur un grand choix de
marchandise en magasin seulement*

Se terminant
le dimanche 5 janvier
à 16h30

Renaud & cie

« L'expérience à votre service »

355, rue Marais, Vanier
681-1944

Solde des Fêtes

50%

Rabais allant jusqu'à

Simone Paris

PLACE DE LA CITÉ
656-1902

Chemisiers
Pantalons
Chandails
Jupes
Tailleurs
Manteaux

Tailles 6 à 20 ans
Taxes incluses dans les prix
Aucune mise de côté

Un solde incroyable

PARTEZ SANS PAYER
avec une
Cavalier 2003,
une Malibu 2003
ou une
Alero 2003

Tracker 2002
à partir de
14 499*

Financement 0%* à l'achat**

DÉCROCHEZ votre VÉHICULE
avec un rabais supplémentaire de 1000** à 10 000***
ou même votre véhicule

Département des ventes
ouvert de 8h30 à 21h.

Pendant les Fêtes nous serons ouverts les 23, 27, 30 décembre et 3 janvier.

MARLIN
CHEVROLET-OLDSMOBILE inc.
2145, Jean-Talon Sud, Sainte-Foy
688-1212

* Rabais GM inclus. Financement bancaire. Transport et taxes en sus.
** Sur la plupart des modèles. *** 500\$ le 3 janvier.

CENTRE de DANSE

JACQUES DUVAL

2450, de la Concorde, Québec (Québec)
Tél.: 622-6222
www.jacquesduval.com

Journée Portes ouvertes

Dimanche 5 janvier 12 h à 15 h

COURS de DANSE SOCIALE EN LIGNE COUNTRY LATINE CLAQUETTE

Pour couples et personnes seules

AVANTAGES

- **Aucun contrat**
- **Payable à chaque leçon**
- **Choix de plusieurs jours pour prendre votre leçon**
- **Cours de groupe**
- **Un cours par semaine**
- **1 h 30 chaque leçon**
- **Durée de 15 semaines**
- **Soirée de danse sociale chaque samedi et de danse en ligne chaque jeudi**

PROGRAMME de DÉBUTANTS

(Vous apprendrez dans votre 1re session)

- 6 variations de **CHACHA**
- 4 variations de **ROCK'N'ROLL**
- 4 variations de **SAMBA**
- 3 variations de **VALSE**
- 3 variations de **RUMBA**
- 4 variations de **TRIPLE SWING**
- 5 variations de **TANGO**
- 3 variations de **FOX-TROT**
- 2 variations de **MAMBO**
- 2 variations de **MERINGUE**

Ces danses sont enseignées pour le social et non pour la compétition.
Ne cherchez plus, car aucune autre école ne vous en donne autant pour votre argent!

Pour renseignements et inscriptions
622-6222

Horaire de cours Hiver 2003

DANSE SOCIALE : COUPLES					DANSE SOCIALE : PERSONNES SEULES			
1re session	mercredi	18h30	Jacques D.	8 janvier	1re session	jeudi	18h30	9 janvier
	jeudi	20h15	Jacques B.	9 janvier		dimanche	16h15	12 janvier
	vendredi	20h30	Gilles	10 janvier	2e session	mardi	20h15	14 janvier
	dimanche	13h00	Stéphane	12 janvier		vendredi	19h00	10 janvier
		16h15	Daniel	12 janvier	3e session	mardi	18h35	14 janvier
		20h15	Frédéric	12 janvier		dimanche	17h00	12 janvier
	lundi	18h30	Jacques D.	13 janvier	4e session	mercredi	18h40	8 janvier
	mardi	18h30	Jacques D.	14 janvier	5e session	mardi	20h15	14 janvier
2e session	mercredi	20h15	Gilles	8 janvier	6e session	mercredi	20h15	8 janvier
	vendredi	18h15	Gaëtan	10 janvier	7e session	mercredi	20h15	8 janvier
	dimanche	11h30	Gaëtan	12 janvier	8e session	lundi	20h15	13 janvier
		18h45	Frédéric	12 janvier	10e session	mercredi	18h35	8 janvier
	mardi	20h15	Jacques D.	14 janvier				
3e session	dimanche	17h00	Frédéric	12 janvier	DANSE LATINE			
	mardi	18h35	Jacques B.	14 janvier	Danses enseignées : Mambo - Merengue - Rumba - Salsa Dimanche 20h15, 12 janvier, Daniel			
4e session	dimanche	13h00	Gaëtan	12 janvier	DANSE EN LIGNE			
	lundi	20h15	Jacques D.	13 janvier	Niveau 1 (débutant) Dimanche 18h30, 12 janvier, Daniel Lundi 20h15, 13 janvier, Pierre			
5e session	mardi	20h15	Gaëtan	14 janvier	Niveau avancé Lundi 20h15, 9 janvier, Pierre			
6e session	vendredi	21h15	Gaëtan	10 janvier	DANSE COUNTRY			
	mardi	18h40	Gaëtan	14 janvier	Débutants seulement : Jeudi 20h15, 9 janvier (ligne) Débutants et intermédiaires : Jeudi 18h45, 9 janvier (ligne) Dimanche 19h30, 12 janvier (ligne/partenaire) Mardi 13h15, 14 janvier (ligne) Bienvenue à tous ! Micheline et Martial (Inscription avec ou sans partenaire)			
7e session	mercredi	20h15	Gaëtan	8 janvier				
8e session	dimanche	14h30	Gaëtan	12 janvier				
	lundi	20h15	Gaëtan	13 janvier				
10e session	mercredi	18h35	Gilles	8 janvier				
11e session	lundi	18h40	Gaëtan	13 janvier				
14e session	mercredi	20h15	Jacques D.	8 janvier				
16e session	vendredi	19h45	Gaëtan	10 janvier				

*Moins cher que d'aller au cinéma...
Meilleur pour la santé!*

Recherche nutritionnelle sur la maladie d'Alzheimer et la santé cervicale

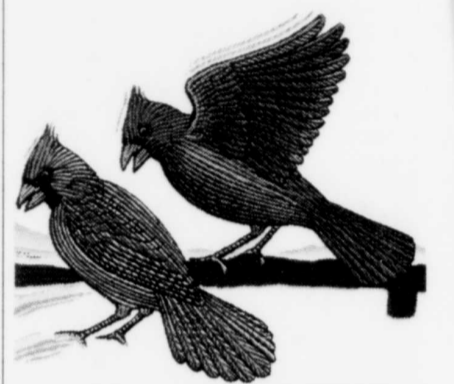
Les recherches récentes ont démontré que certains nutriments réduisaient le risque de maladies dégénératives du cerveau. Les antioxydants, comme les vitamines E, C, B12 et l'acide folique, jouent un rôle important dans le bon fonctionnement du cerveau. Les

antioxydants, que l'on trouve souvent dans les fruits et les légumes, sont aussi associés à une amélioration de la fonction mentale, y compris de la mémoire. La vitamine B12 et l'acide folique ont aussi des effets bénéfiques sur les capacités cognitives générales.

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative du cerveau qui peut faire qu'une personne oublie les événements récents et les tâches familières. Des recherches récentes ont démontré qu'une alimentation riche en antioxydants, incluant les fruits et les légumes, peut protéger contre la maladie d'Alzheimer et

ralentir la progression de cette maladie chez les personnes qui en souffrent déjà. On croit que les personnes ayant de faibles niveaux d'acide folique et de vitamine B12 dans le sang peuvent présenter un risque plus élevé de souffrir de la maladie d'Alzheimer.

Les personnes qui ont de la difficulté à intégrer une grande variété d'aliments sains à leur alimentation devraient songer à prendre une multivitamine tous les jours. Une bonne multivitamine ou un bon supplément de minéraux qui comprend des vitamines C, B6, E, D, de l'acide folique et des minéraux comme le fer, le zinc et le sélénium, peuvent améliorer la fonction mentale et repousser l'apparition de la maladie d'Alzheimer. (EN)



Q E T R

Mon médecin m'a dit que je devais perdre 20 livres pour des raisons de santé. Comment puis-je perdre ce poids tout en conservant une bonne alimentation ?

Bien des Canadiens qui ont une surcharge pondérale doivent perdre du poids afin d'éviter les risques de maladie liée à l'obésité, comme le diabète de type II, l'hypertension et la cardiopathie. Il importe de maintenir une saine alimentation en tout temps, particulièrement si vous participez à un programme de perte de poids qui limite votre apport calorique.

Si vous ne faites pas d'exercice, adopter un programme d'activité physique de plus de 30 minutes par jour peut vous aider à amorcer une perte de poids sans avoir à diminuer les calories. Si vous êtes actif ou que vous trouvez difficile de perdre ces quelques livres, voici quelques conseils sûrs et sains pour perdre du poids.

- Consommez une variété d'aliments, conformément au Guide alimentaire canadien, pour vous assurer de bien manger.
- Choisissez des aliments à faible teneur en gras et en sucre, comme les céréales entières, les fruits et les légumes frais et les protéines maigres.
- Commencez la journée avec un petit-déjeuner copieux. Ce repas souvent négligé peut vous fournir de l'énergie et vous aider à contrôler votre appétit pendant la journée.
- Évitez les régimes à la mode. Les solutions rapides comme les régimes d'élimination ou le jeûne ne sont pas efficaces pour les pertes de poids à long terme et sont parfois dangereuses. Ayez la patience de perdre entre une demi-livre et une livre par semaine.
- Si vous éprouvez de la difficulté à suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien ou si vous consommez moins de 1800 calories par jour, songez à prendre une multivitamine de qualité tous les jours, pour maintenir votre équilibre nutritionnel. (EN)



Table réfectoire
en pin, telle qu'illustrée, 36" x 60",
2 rallonges 12", 2 tiroirs. En commande.
cour.: 1175\$ SOLDE **939\$**

Vaisselle en pin sur bahut,
2 portes, 2 tiroirs, 75" x 42"
Cour.: 2250\$ SOLDE **1575\$**

Encoignure Louis-Philippe
en érable
cour.: 3200\$ SOLDE **1599\$**

Grand solde
semi-annuel
jusqu'à
50%
sur tous
les meubles

Chaises rustiques
telles qu'illustrées. En commande
cour.: 215\$ SOLDE **169\$**

Armoire télé
en pin, 54" x 46", 2 portes, 2 tiroirs
cour.: 2000\$ SOLDE **1390\$**

Causeuse en cuir de buffle brun
cour.: 2800\$ SOLDE **2095\$**

DÉCOR BOIS
collection
Nouvelle France
75, côte du Passage, Lévis 837-6185

Coco La Bine inc.
Vêtements nouveau-nés à 14 ans
Directement du manufacturier

boxing day

-75%*

* Sout sous-vêtements, pyjamas, jeans et accessoires

...TOUT doit disparaître...
Pour laisser place à la collection printemps 2003

Québec : 2750, chemin Ste-Foy, Plaza Laval #107 * (418) 652-0700
Laval : 2510, boul. Le Corbusier * (450) 681-0109
Brossard : 6185, boul. Taschereau #104 * (450) 445-9987

Solde des neiges!

JUSQU'À

60%

de rabais

sur une vaste sélection de vêtements de ski et de prêt-à-porter.

50%
de rabais sur un lot de manteaux, pantalons LOWE ALPINE ou PATAGONIA pour femme

69⁹⁹
Sac à dos KELTY Gale 551
Rég. 149,99 ÉPARGNEZ 80\$

239⁹⁹
L'ENSEMBLE
ÉPARGNEZ 80\$

139⁹⁹
Raquettes à neige ATLAS 725/733
Rég. 169,99 ÉPARGNEZ 30\$

119⁹⁹
Bottes d'hiver SALOMON Snowmonkey pour homme et femme
Rég. 179,99 ÉPARGNEZ 60\$

SERVICE DE LOCATION

- Camping
- Escalade
- Raquettes
- Randonnée
- Ski de fond
- Télémark

INFORMATION 780-8035

ACTIVITÉS ET FORMATION

- KAYAK
- CANOT
- ESCALADE
- RAFTING
- SAUVETAGE
- ORIENTATION

INFORMATION 529-4091

Financement disponible

Desjardins

Votre espace plein air à Ste-Foy
Place Ste-Foy 780-8035

Les rabais sont applicables sur la marchandise à prix régulier

La collection de pièces de monnaie

POUR DÉBUTER

D'accord, on vous a diagnostiqué le virus de la collection. Pas de panique. Voici ce qu'il faut faire : d'abord, allez à la bibliothèque. Empruntez des catalogues de référence classiques (par exemple, The Charlton Standard Catalogue of Canadian Coins ou le Catalogue des monnaies du Canada de Haxby) et lisez-les avidement, ainsi que tout livre que vous pouvez trouver sur les collections. Communiquez avec un marchand de monnaies ou avec un club numismatique de votre localité, et demandez qu'on vous recommande de bons sites Internet et d'autres ressources. Devenez membre. Achetez une revue ou deux. De cette façon, les gens sauront que vous ne voulez pas leur faire perdre de temps. Vous voudrez peut-être suivre un cours. L'Association canadienne de numismatique en offre un par correspondance (qui existe en français, même si le site Internet est en anglais) à l'adresse www.canadian-numismatic.org.

Après avoir fait votre préparation, vous devez décider exactement ce que vous voulez collectionner. Le meilleur conseil à vous donner, c'est d'aller dans le sens de ce qui vous intéresse. Collectionnez ce que vous aimez et, encore une fois, apprenez tout ce que vous pouvez sur la spécialité que vous avez choisie. La plupart des collectionneurs cherchent les émissions d'un pays ou d'une période en particulier, tandis que certains choisissent un thème, comme les avions ou les animaux. Les dollars en argent, les pièces en or de 100 \$, les pièces bimétalliques, les pièces ornées de fleurs... c'est à vous de choisir, il n'y a pas de règles. De nombreuses personnes collectionnent des pièces pour commémorer un événement important dans leur vie, comme le diplôme obtenu par un enfant, la naissance d'un bébé... ou pour marquer un événement historique comme le Jubilé de la Reine.

Plus vous avez de connaissances et plus la collection devient amusante. Le fait d'apprendre ce qu'il faut chercher, comment repérer les articles de qualité, comment utiliser le jargon et comment établir un juste prix rendra la chasse aux pièces d'autant plus excitante. Plus vous en connaissez sur les prix et plus il vous sera facile de reconnaître une bonne affaire. Faire une bonne affaire, c'est une bonne partie de ce que représente la collection. Pour le collectionneur, se vanter de ses trouvailles représente un des plus grands bonheurs de sa vie.

La dernière étape consiste à se lancer, à savourer du passe-temps et à constituer la plus extraordinaire collection de pièces de monnaie de tous les temps.

Pour de plus amples renseignements sur ce passe-temps passionnant et pour des idées sur ce que vous pouvez collectionner, visitez le site Internet de la Monnaie royale canadienne à l'adresse www.monnaie.ca.

CLASSIFICATION ET ÉVALUATION DES PIÈCES

(EN)-Comme pour la plupart des articles de collection, la rareté et l'état déterminent habituellement le prix des pièces de monnaie. Il est donc assez important de disposer d'un système reconnu et uniformisé pour déterminer l'état de conservation, ou classification, des pièces.

À l'époque, les pièces étaient décrites au moyen de n'importe quel adjectif subjectif qui venait à l'esprit du vendeur. On a plus tard adopté des définitions standard accompagnées d'un système de numérotage de un à soixante-dix.

Depuis que les collectionneurs affichent une préférence pour les pièces bien conservées plutôt qu'usées, la classification suscite la controverse. Amener les deux parties d'une transaction à s'entendre sur l'état des pièces a toujours posé problème. Voici en bref comment les pièces sont classifiées par les collectionneurs :

Médiocre - 4 : Pièce usée dont le dessin est visible mais dont il ne reste habituellement aucun détail.

Acceptable - 8 : Pièce usée dont il reste de rares détails fins.

Belle - 12 : Pièce dont le dessin et le lettrage sont nettement visibles, mais qui affiche des signes d'usure.

Très belle - 20 : Pièce légèrement usée de façon uniforme, mais dont le lettrage et les principaux éléments sont nets.

Superbe - 40 : Pièce très légèrement usée, dont tous les détails sont nets et à laquelle il peut rester un certain lustre.

Splendide - 50 : Pièce comportant des traces d'usure sur toutes les surfaces, mais sur laquelle il reste au moins 50 % du lustre original.

Les pièces à l'état neuf n'ont aucun signe d'usure. Leur classification est fondée sur la qualité de la frappe, l'état de la pièce et le lustre :

MS-60 : La pièce comporte des marques d'ensachage et des coches sur la tranche.

MS-63 : La pièce comporte peu de marques en surface et il reste la plus grande partie du lustre.

MS-65 : La pièce est de qualité et semble presque parfaite, et des défauts mineurs n'apparaissent que lors d'un examen ultérieur.

Les numismates classent les pièces de monnaie en deux groupes. Les pièces que nous avons dans nos poches sont connues sous le nom de « frappe de commerce » ou de pièces de circulation. Les pièces « numismatiques » sont faites de métaux précieux (argent, or, platine) et ne sont pas produites en grande série.

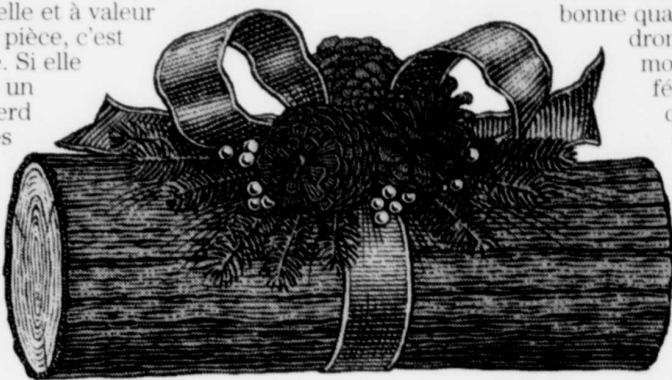
CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOS PIÈCES

Pièces de collection

La Monnaie royale canadienne offre ses pièces de collection dans une capsule de plastique qui les met à l'abri des accidents. Il est préférable de ne pas retirer les pièces de leur capsule, car, à l'extérieur, elles peuvent s'abîmer et s'user, ce qui en réduit la qualité et la valeur. Il convient de les manipuler donc avec soin par la tranche seulement et au-dessus d'un carré de tissu afin qu'elles ne subissent pas de coup advenant le cas où elles glisseraient des doigts par accident. Évitez de toucher les pièces si ce n'est pas nécessaire. À la longue, la saleté et l'huile qui se trouvent sur les doigts terniront le fini. L'air oxyde le métal et en change la couleur. La valeur des pièces n'en est toutefois pas affectée, peu importe la couleur.

Nettoyage

Il se pourrait que vos pièces perdent leur brillant avec le temps. Sans doute serez-vous tenté de les frotter pour leur rendre leur poli. Notre meilleur conseil est... SURTOUT PAS !! Vous risquez de faire plus de mal que de bien. Le nettoyage laisse souvent de minuscules égratignures qui sont visibles à la loupe et abaissent la valeur de la pièce. On peut enlever la saleté en lavant la pièce avec un savon à mains et en l'asséchant délicatement avec une serviette. La patine ne réduit pas la valeur de la pièce. Certains bains peuvent enlever la patine, mais ils enlèvent aussi le lustre d'origine qui reste. Il en résulte une pièce à l'apparence peu naturelle et à valeur inférieure. Nettoyer une pièce, c'est aussi en user la surface. Si elle paraît plus belle pour un temps, en réalité, elle perd de sa valeur aux yeux des collectionneurs. Les numismates s'attendent à ce que les pièces ternissent. La patine est d'ailleurs garante de leur authenticité.



QUELQUES QUESTIONS

Comment puis-je déterminer si mes vieilles pièces de monnaie ont de la valeur ?

Bien qu'il existe des exceptions, la plupart des vieilles pièces n'ont pas beaucoup de valeur à moins d'être très bien conservées. Le meilleur endroit où commencer pour avoir une idée de leur valeur, c'est la section de référence de votre bibliothèque locale. Il existe de nombreux catalogues, dont certains concernent des pays en particulier. Un bon ouvrage général est le Standard Catalogue of World Coins. Il présente une liste complète de presque toutes les pièces.

J'ai entendu dire que les vieilles pièces valent plus que leur valeur nominale à cause de leur contenu en argent. Est-ce vrai ?

Les pièces canadiennes d'une valeur nominale de 10 cents à 1 \$ et frappées avant 1968 contiennent de 50 à 92 % d'argent, selon la pièce et l'année. Elles valent un peu plus que leur valeur nominale, selon le cours de l'argent. Si les pièces sont en bon état, la valeur numismatique peut être encore plus élevée.

Les pièces de monnaie constituent-elles un bon investissement ?

Oui et non. Certaines personnes ont fait beaucoup d'argent en achetant et en vendant des pièces de monnaie, tandis que d'autres ont perdu des fortunes. Si vous envisagez sérieusement d'investir dans la collection de pièces, passez d'abord un certain temps à apprendre. La plupart des investisseurs fructueux ont d'abord été des collectionneurs avisés. Les pièces de bonne qualité achetées à des prix raisonnables prendront de la valeur, mais probablement ni plus ni moins que d'autres investissements. La différence, c'est que vous achèterez quelque chose que vous aimez, plutôt que des choses comme des actions dans des sociétés dont vous ne connaissez rien ou des bons du Trésor. Peut-être qu'un jour la pièce que vous avez achetée l'an dernier prendra de la valeur, mais l'idée, c'est de l'acheter pour en profiter maintenant et aussi longtemps que vous la posséderez. (EN)

LA PLUS GRANDE

VENTE

DE L'ANNÉE

1867, il en est tombé de la neige depuis...

Tous les manteaux*
hommes et dames

* Sauf les vêtements de plein air

20% à 50%
de rabais

Tous les chapeaux
hommes et dames

15% à 70%
de rabais

Toutes les fourrures

15% à 50%
de rabais

Accessoires et lingerie

jusqu'à 70%
de rabais

Toutes les peaux lainées
hommes et dames

10% à 40%
de rabais

Toute la mode*
hommes et dames

Mode masculine jusqu'à **50%**
Mode féminine jusqu'à **60%**

* EXCLUSION: Les vêtements de plein air et les collections printanières. Marchandise en magasin seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

l'aliberté

595, rue Saint-Joseph Est, Québec 525-4841

La mode, notre passion depuis 135 ans

1 HEURE DE STATIONNEMENT GRATUIT (ACHAT REQUIS)

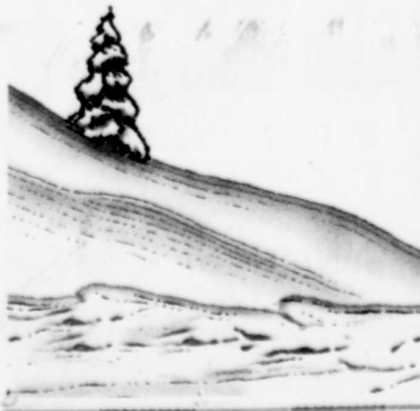
• CINEPLEX ODEON • BIBLIOTHEQUE GABRIELLE-ROY
• PLACE JEAN LESAGE • PLACE CARTIER
• PARCOMETRE (1 HEURE)

HEURES D'AFFAIRES:

LUNDI AU MERCREDI 9H30 A 17H30

JEUDI ET VENDREDI 9H30 A 21H

SAMEDI 9H30 A 17H DIMANCHE 12H A 17H





L'ÉVÉNEMENT MONSTRE

PRENEZ

3 ANS



36 versements égaux! 0% d'intérêt!



PREMIER ARRIVE, PREMIER SERVI!

Incroyable achat en cuir!

Comprend des dessus de sièges, accoudoirs et dossiers en cuir véritable. Choix de couleurs disponibles en commande spéciale à coûts additionnels minimales.

Sofa en cuir
1942\$[†]
Par mois
ou 699\$



GARANTIE DE 2 ANS SERVICE À DOMICILE
LG

- 2 tablettes en verre en porte-à-faux pleine largeur
- Système exclusif de réfrigération dans la contre-porte
- 2 bacs transparents et 2 casiers à grande section dans la contre-porte

JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS!

Réfrigérateur 18 pi. cu.
1887\$[†]
Par mois
ou 679\$



Divan-lit, 2 places
1664\$[†]
Par mois
ou 599\$

Super pour accommoder les invités inattendus. Comprend un matelas 2 places.

C'EST PURE FOLIE JUSQU'À 70% DE RABAIS

ARTICLES FIN DE SÉRIE ET LÉGÈREMENT ENDOMMAGÉS DANS NOS CENTRES DES AUBAINES

**3 JOURS
SEULEMENT!
FINIT
DIMANCHE!**

POUR PAYER!



**OUI! VOUS
OBTENEZ
LES 4 MCX!**

**Chambre 4 MCX
1470\$[†]
Par mois
ou 529\$**

Vous aderez l'allure de cet ensemble d'un fini acajou aux ornements en étain poli. Comprend : bureau, miroir, panneau de chevet grand lit et une table de chevet.

**GRATUIT LECTEUR DE DVD!
À L'ACHAT DE
CE TÉLÉVISEUR**



**8331\$[†]
Par mois
ou 2999\$**

- Haute définition à 1080i
- Ratio d'aspect 16:9 pour une image plus large à 33%
- Balayage progressif pour changement en douceur



**Dinette 7 MCX
1609\$[†]
Par mois
ou 579\$**

Bonne affaire!

Comprend une table de 40"x60" à dessus en verre avec 6 chaises rembourrées.



**Unité A/V transitionnelle
1109\$[†]
Par mois
ou 399\$**

Bon achat pour amateur audio/vidéo. Comprend une ouverture pour TV de 32"



- Récepteur Dolby Digital de 300 watts Lecteur DVD/CD avec balayage progressif
- 5 enceintes assorties de type cube
- Subwoofer et télécommande

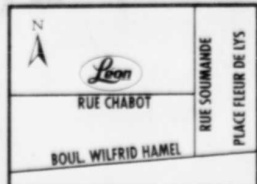
**Ensemble cinéma maison
1387\$[†]
Par mois
ou 499\$**

Remise postale de 100 \$

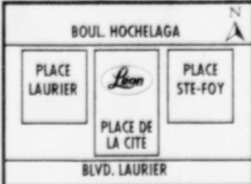


MEUBLES, ÉLECTROMÉNAGERS ET APP. ÉLECTRONIQUES

VANIER
100, rue Chabot,
à proximité des Halles Fleurs de Lys
(418) 683-9600



STE-FOY
Place de la Cité
2600, boul. Laurier
(418) 657-6902



MEUBLES SEULEMENT

**CARREFOUR
LES SAULES**
5150, boulevard de l'Ornière
(418) 874-1077



HEURES D'OUVERTURE Lun. - mer. de 9 h à 18 h, jeu. - ven. de 9 h à 21 h, samedi de 9 h à 17 h, dimanche de 11 h à 17 h

S.A.C. Le solde incluant toutes les taxes est divisé en 36 paiements égaux. Dans le cas d'un mode de paiement CitiFinancial ou VISA Desjardins, un relevé de compte mensuel sera émis. Les articles sont disponibles jusqu'à épuisement des stocks. Les prix, termes et conditions peuvent varier d'un magasin à l'autre. Les remises «Emportez» ne sont pas disponibles sur certains articles. Voir en magasin pour les régions où la livraison est assurée. Non applicable sur les achats antérieurs et les articles démarqués. Renseignez-vous en magasin sur d'autres modalités de paiement. Un acompte de 15 % est requis pour les commandes spéciales. †Les prix indiqués n'incluent pas les taxes.

Nouvelles recherches en santé

ÉCHEC AU GRAS

(EN)-L'obésité peut constituer un grave problème chez les diabétiques. Sans traitement à l'insuline, le processus de conversion du glucose en gras pour emmagasiner l'énergie est mal contrôlé. Roger Brownsey, de l'Université de la Colombie-Britannique, étudie une protéine appelée acétyl CoA carboxylase (ACC), activée par l'insuline pour faire augmenter le stockage du gras dans l'organisme. Des concentrations d'ACC trop élevées sont peut-être un élément important d'une série de facteurs menant à l'obésité et à la résistance à l'insuline chez les diabétiques et, en bout de ligne, au diabète de type 2. En étudiant comment l'ACC est activée et désactivée, le Dr Brownsey contribuera à accroître la compréhension du fonctionnement de l'insuline et à concevoir de nouveaux médicaments pour diminuer l'accumulation de gras et les graves conséquences résultant de l'obésité.

Pour en savoir plus au sujet des IRSC, veuillez visiter le site www.irsc-cihr.gc.ca, ou bien écrire par courriel à info@irsc-cihr.gc.ca, ou encore écrivez aux IRSC, 410, avenue Laurier Ouest, Ottawa (ON) K1A 0W9.

PERTE DE L'ACUITÉ AUDITIVE CHEZ LES ADULTES ÂGÉS

(EN)-Lorsque les adultes âgés comprennent mal ce qu'on leur dit, il est facile de conclure que leur problème est dû à un ralentissement des facultés mentales amené par le vieillissement. Or, Bruce Schneider, de l'Université de Toronto, croit que le problème est plutôt attribuable à des modifications de l'acuité auditive liées à l'âge, et plus particulièrement à une incapacité de suivre les fluctuations rapides du timbre, type de surdité que les tests cliniques habituels permettent rarement de déceler. Le professeur Schneider procède actuellement à des travaux en vue de déterminer dans quelle mesure ce type de problème auditif expliquerait les différences observées en fonction de l'âge entre auditeurs jeunes et vieux à qui on demande de reconnaître, de mémoriser, de comprendre le langage parlé et d'y réagir. Ses travaux seront utiles à la mise au point de nouvelles formes de réadaptation.

La recherche du Dr Schneider est subventionnée par les IRSC (Instituts de recherche en santé du Canada). Les IRSC sont le principal catalyseur de la recherche en santé au Canada et sont subventionnés par le gouvernement du Canada. Un nouveau concept très captivant, les IRSC sont en voie de moderniser et de transformer le secteur de la recherche en santé au Canada.

COMMENT LE CERVEAU DIRIGE-T-IL LA RESPIRATION ?

(EN)-Pensez-y : vous inspirez de l'oxygène et vous expirez de l'oxyde de carbone, sans arrêt. John Remmers y a réfléchi et, avec une équipe de l'Université de Calgary, il étudie comment les grenouilles, qui respirent par des branchies lorsqu'elles sont encore des têtards, en arrivent à utiliser leurs poumons pour respirer. Ils espèrent ainsi apprendre des choses qui auront une portée chez l'humain. L'une des retombées de ces travaux pourrait être une meilleure connaissance des apnées du sommeil, c'est-à-dire ce qui se produit lorsqu'on cesse de respirer pendant de courtes périodes au cours du sommeil.

La recherche du Dr Remmers est subventionnée par les IRSC (Instituts de recherche en santé du Canada).

Pour en savoir plus au sujet des IRSC, veuillez visiter le site www.irsc-cihr.gc.ca, ou bien écrire par courriel à info@irsc-cihr.gc.ca, ou encore écrivez aux IRSC, 410, avenue Laurier Ouest, Ottawa (ON) K1A 0W9.

LA COAGULATION DU SANG CHEZ LES ENFANTS ET LES ADULTES

(EN)-Pourquoi les caillots sanguins sont-ils relativement rares chez les enfants en comparaison à leur fréquence chez les adultes ? Les traitements destinés à prévenir ces caillots, qui ont été conçus avec les adultes en tête, sont-ils les meilleurs pour les enfants ? Maureen Andrew se penche sur ces questions et d'autres du genre au Hospital for Sick Children de Toronto. Cette chercheuse de l'Université McMaster à Hamilton pense que les enfants bénéficient d'une espèce de protection contre la formation de caillots qu'ils perdraient en vieillissant. Si elle peut mettre le doigt sur cette protection, elle trouvera peut-être une nouvelle façon de venir en aide aux adultes qui présentent des caillots, tout en améliorant les traitements actuels pour les enfants.

Pour en savoir plus au sujet des IRSC, veuillez visiter le site www.irsc-cihr.gc.ca, ou bien écrire par courriel à info@irsc-cihr.gc.ca, ou encore écrivez aux IRSC, 410, avenue Laurier Ouest, Ottawa (ON) K1A 0W9.

UN LANCER AU PROFIT DE LA RECHERCHE

(EN)-Imaginez que vous vous réveillez un matin et découvrez que votre bras droit ne répond plus. Il vous est impossible de boutonner vos vêtements ou de vous brosser les dents. C'est ce qu'on observe chez les personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral dans le cervelet. Comme c'est le cervelet qui commande la motricité et la coordination, l'une des façons d'évaluer le fonctionnement du cervelet consiste à observer un sujet pendant qu'il lance une balle. C'est justement ce que fait Jonathan Hore de l'Université Western Ontario. Il étudiera notamment comment le cerveau commande la rotation des articulations. Il comparera ensuite le profil des rotations des articulations chez les personnes qui parviennent à bien lancer la balle et chez celles dont le cervelet est endommagé.

La recherche du Dr Hore est subventionnée par les IRSC (Instituts de recherche en santé du Canada). Les IRSC sont le principal catalyseur de la recherche en santé au Canada et sont subventionnés par le gouvernement du Canada. Un nouveau concept très captivant, les IRSC sont en voie de moderniser et de transformer le secteur de la recherche en santé au Canada.



Casque Salomon

Le meilleur casque de l'industrie
• Mousse autofit
• Ventilation passive

99⁹⁹
rég : 170⁹⁹

À l'achat d'un ensemble (skis + fix) d'une valeur minimum de 599⁹⁹ obtenez ce casque pour seulement 29⁹⁹



Manteau de duvet Vans

• Modèle pour homme
• Noir ou Gris
• Isolation en duvet d'oie
• Ventilation sous les bras
• Capuchon amovible

269⁹⁹
rég : 390⁹⁹



Ensemble de planche à neige junior Kemper

• Freestyle / Freeride
• Planche Kemper Peeler
• Fixation Kemper Peeler
• Gr. : 120, 128, 136 cm

219⁹⁹
rég : 295⁹⁹



Gants ou mitaines Burton Tempest "2002"

• Grand choix de couleurs
• 100% imperméable et respirant
• Paume de cuir
• Cordura sur le bout des doigts
• Essuie-lunettes

À partir de 59⁹⁹
rég : 160⁹⁹

Lot de gants de snowboard et de ski de fond à partir de 29⁹⁹



Ensemble de raquettes Atlas "2002" et bâtons de marche Gipron

• 1022 avec bâtons
269⁹⁹
rég : 360⁹⁹

• 1225 avec bâtons
299⁹⁹
rég : 410⁹⁹

• 1033 avec bâtons
299⁹⁹
rég : 390⁹⁹



Ensemble de ski de fond Rossignol

• Ski Rossignol Venture Track
• Botte Rossignol X-3
• Fixation Rossignol NNN T3
• Bâton Rossignol Touring

309⁹⁹
rég : 420⁹⁹



La Vie Sportive

Acheter moins, acheter mieux

600, rue Bouvier • 8255, boul. Henri-Bourassa • 1002, boul. du Lac

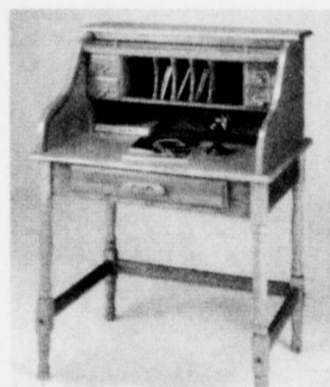


VENTE à 1



Matelas
54 po ou 60 po
1080 ressorts

799⁹⁵\$



Ajoutez



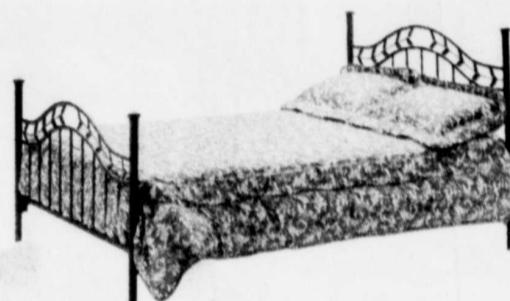
et obtenez ce secrétaire
(chêne clair)

Lit métal noir complet
54 po ou 60 po

229⁹⁵\$



Matelas et
accessoires
en sus



Ajoutez



et obtenez-en
un deuxième

Futon complet, matelas 10 po

479⁹⁵\$

Tissu de luxe Café
de Paris, avec
base, côté en bois
Tissu diffère



Ajoutez



et obtenez ce fauteuil
et tabouret (noir)

Bureau informatique

139⁹⁵\$

Accessoires en sus



Ajoutez

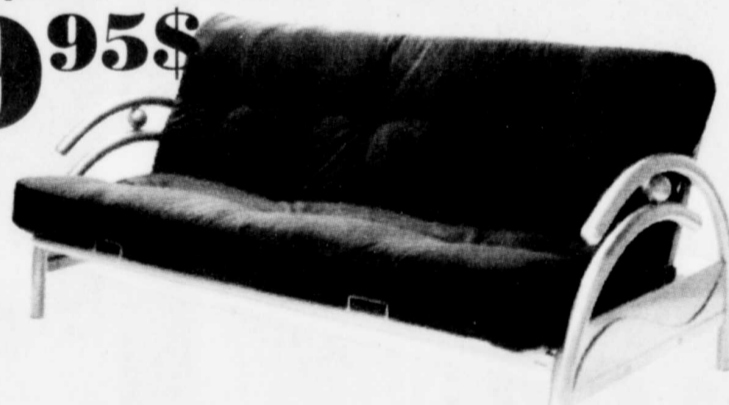


et obtenez
la chaise sténo

Futon complet, matelas 10 po

459⁹⁵\$

Café St-Louis,
base argent
Tissu diffère



Ajoutez



et obtenez ce lit
à baldaquin noir 60 po

**Chaise sur billes
berçante, pivotante
et inclinable**

329⁹⁵\$



Ajoutez



et obtenez
le tabouret berçant
Tissu diffère

Service de livraison



Lundi au mercredi .9h à 17h30
Jeudi et vendredi . . .9h à 21h
Samedi9h à 17h
Dimanche11h à 17h

1996, 3e rue, Saint-Romuald
839-7550



MEUBLES EN VRAC

Comme résolution du Nouvel An, devenez un non-fumeur

Comme 2003 est là et que l'on songe tous aux résolutions du Nouvel An, c'est peut-être le bon moment de penser à devenir un non-fumeur. Pour le Canadien sur quatre qui fume tous les jours, 2003 pourrait être l'année où il commencera une vie sans tabac.

Bien des fumeurs tentent un sevrage radical. Malheureusement, la grande majorité n'y arrive pas. Cesser de fumer exige de la planification pour obtenir le bon type d'aide des bonnes personnes, de sorte que vous ne soyez pas seul pour traverser ce processus.

Vous pouvez obtenir de l'aide

Si vous éprouvez de la difficulté à cesser de fumer tout seul ou que vous vous préparez à cesser de fumer et avez besoin de conseils sur la façon de vous y prendre, votre pharmacien ou votre médecin constitue une excellente source d'information. Ils vous offriront des conseils pratiques pour surmonter vos tentations et vos envies de fumer et ils pourront vous recommander des méthodes de lutte contre le tabagisme, comme le traitement de remplacement de la nicotine ou les programmes appuyant vos efforts pour cesser de fumer.

Dans le cadre de la Semaine nationale sans fumée, tous les magasins Pharmaprix tiendront une journée nationale de lutte contre le tabagisme, le mercredi 22 janvier et vos pharmaciens seront disponibles pour des entrevues de 15 minutes afin de discuter où vous en êtes dans votre démarche. Ils peuvent vous conseiller et vous aider à élaborer un plan personnalisé pour vous assurer d'atteindre votre but. (EN)

Cesser de fumer : de nombreux avantages pour la santé

Que vous ayez fumé un an ou vingt, dès que vous cessez, les avantages pour la santé sont immenses et vous les remarquez presque immédiatement. C'est la meilleure chose qu'un fumeur puisse faire pour améliorer sa santé, sa longévité et sa sensation de bien-être. Les personnes qui cessent de fumer commencent immédiatement à réduire les risques de cancer, de cardiopathies et de problèmes respiratoires. Le tableau ci-dessous vous donne un bref aperçu de ce qui se produit dès que vous cessez de fumer.

LE TEMPS ÉCOULÉ DEPUIS VOTRE DERNIÈRE CIGARETTE ET LES AVANTAGES POUR LA SANTÉ

- 8 heures après votre dernière cigarette**
 - Le niveau de monoxyde de carbone diminue dans l'organisme
 - Le niveau d'oxygène dans le sang revient à la normale
- 48 heures après votre dernière cigarette**
 - Les risques de crise cardiaque commencent à diminuer
 - Le goût et l'odorat s'améliorent
- 72 heures après votre dernière cigarette**
 - Les bronches se relaxent, facilitant la respiration
 - La capacité pulmonaire augmente
- De 2 semaines à 3 mois après votre dernière cigarette**
 - La circulation s'améliore
 - La fonction pulmonaire augmente jusqu'à 30 %
- 6 mois après votre dernière cigarette**
 - La toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement commencent à disparaître
- 1 an après votre dernière cigarette**
 - Le risque de crise cardiaque liée au tabagisme diminue de moitié
- 10 ans après votre dernière cigarette**
 - Le risque de décès par cancer du poumon attribuable au tabagisme diminue de moitié
- 15 ans après votre dernière cigarette**
 - Le risque de décès par crise cardiaque correspond à celui d'une personne qui n'a jamais fumé

Source : Site web de Santé Canada, *En route vers l'abandon, Avantages de cesser de fumer.*



LES AUTRES AVANTAGES SONT :

- un sentiment de fierté
- un meilleur exemple pour les enfants et les autres adultes
- un meilleur contrôle sur sa vie (briser le lien de dépendance)
- une meilleure confiance en soi
- une meilleure énergie
- une meilleure impression de relaxation
- d'avantage d'argent à épargner ou pour faire autre chose
- une haleine plus fraîche et des dents plus blanches
- un meilleur teint
- moins de rides
- plus de doigts jaunes
- plus d'odeur de tabac

Solde de janvier

JUSQU'À

50%

de rabais

sur les skis, planches à neige et chaussures



Ensemble de planche à neige NITRO Spectrum avec fixations
Rég. 579,99
349⁹⁹
RABAIS DE 230 \$

Planche à neige AIRWALK
Rég. 399,99
199⁹⁹
RABAIS DE 200 \$

Ski DYNASTAR Concept Pro avec fixations LOOK P-10
Rég. 979,99
499⁹⁹
RABAIS DE 50%

Lot de sacs à dos 30 litres et plus
JUSQU'À
50%
DE RABAIS

20% à 50% DE RABAIS sur l'équipement de hockey (sauf casque et visière)

Patins de loisirs pour fille À PARTIR DE **39⁹⁹** pour garçon À PARTIR DE **59⁹⁹**

JUSQU'À

60%

de rabais

sur une vaste sélection de vêtements de ski et de planche à neige



Manteau de snow unisexe BLACK DOT
Rég. 299,99
119⁹⁹
RABAIS DE 180 \$

Bas en polar noir
Rég. 19,99
9⁹⁹
RABAIS DE 10 \$



Manteau de ville MEXX pour femme.
Rég. 249,99
149⁹⁹
RABAIS DE 100 \$

Lot de chandails WOOLRICH Valeur Jusqu'à 119,99
29⁹⁹
RABAIS DE 76%



Ensemble de ski VUARNET 2 pièces
Rég. 499,99
349⁹⁹
RABAIS DE 150 \$

Les rabais sont applicables sur la marchandise à prix régulier.

QUÉBEC SPORTIF
la force du sport

Financement disponible accord D Desjardins

710, rue Bouvier
628-5252



Les étapes pour vaincre le tabagisme

Avant de réussir à vaincre le tabagisme, vous devez comprendre pourquoi vous fumez. En général, il y a deux raisons :

1. l'organisme a besoin de nicotine (une substance contenue dans le tabac); et
2. fumer est une habitude qui est associée à certaines personnes ou à certaines activités de votre vie.

Pourquoi la nicotine crée-t-elle une dépendance ?

La nicotine est une substance qui crée une forte dépendance. Si vous cessez ou réduisez considérablement votre apport de nicotine, l'organisme peut ressentir une différence. En fait, vous pouvez avoir l'impression de ne pas être normal. Cela peut prendre plusieurs jours pour que le cerveau et l'organisme réagissent. On appelle cet état le sevrage. Parmi les symptômes de sevrage éprouvés, on compte des variations de température, de la fréquence cardiaque, de la digestion, du tonus musculaire et de l'appétit. Ils comprennent aussi l'irritabilité, l'anxiété, les rages de fumer et les troubles du sommeil. En général, ils diminuent après sept jours, mais ils peuvent persister pendant des semaines ou des mois. Cependant, tous les fumeurs ne développent pas la même dépendance à l'égard de la nicotine et n'éprouvent pas les mêmes problèmes de sevrage.

Quelles sont les influences qui affectent vos habitudes de tabagisme ?

Les influences de la vie quotidienne et votre façon de leur répondre font partie intégrante des raisons qui motivent votre tabagisme, notamment :

- la pression des amis ou des membres de la famille qui fument aussi;
- la crainte de remplacer le tabagisme par une surconsommation de nourriture;
- la façon de gérer le stress;
- la façon de contrôler la colère.

« Les personnes qui sont prêtes à cesser de fumer doivent être bien préparées pour la myriade de défis physiques, émotifs et psychologiques qui les attend », explique Paul McDonald, professeur en santé à l'Université de Waterloo et l'un des principaux experts canadiens de la lutte contre le tabagisme. « Il est essentiel de demander de l'aide et des conseils. Un professionnel de la santé comme un médecin ou un pharmacien peut vous aider à déterminer la cause de votre tabagisme, discuter des obstacles que vous rencontrerez et vous offrir des conseils pratiques ou des stratégies de survie pour vaincre le tabagisme », ajoute M. McDonald.

Alors, si vous êtes prêt à cesser de fumer ou même si vous ne l'êtes pas tout à fait, mais que vous avez des questions ou des préoccupations, assurez-vous de noter le 22 janvier 2003 à votre calendrier. Tous les magasins Pharmaprix tiendront une journée nationale de lutte contre le tabagisme et les pharmaciens seront disponibles pour des consultations de 15 minutes où vous pourrez établir où vous en êtes dans votre lutte contre le tabagisme et rendre cette étape importante un peu plus facile. Ils seront là pour vous aider à établir un plan personnalisé afin de cesser de fumer. (EN)

QUI OU NON ?

Répondez oui ou non à ces 4 questions afin de déterminer votre niveau de dépendance

En moyenne, je fume plus de 10 cigarettes par jour.

En général, je fume dans les 30 minutes de mon réveil le matin.

Je trouve difficile de passer plus de quatre heures sans fumer.

Lorsque j'essaie de cesser de fumer ou de diminuer le nombre de cigarettes, je deviens irritable, insomniaque, frustré et étourdi, je manque de concentration et mon appétit change.

Source : Société canadienne du cancer, *for smokers who want to quit, one step at a time*, page 28.

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, votre niveau de dépendance à la nicotine est faible. Pour cesser de fumer, il suffirait peut-être de mettre l'accent sur ce qui influence votre désir de fumer.

Si vous avez répondu **OUI** à une ou deux questions, cela signifie que vous avez une dépendance modérée à l'égard de la nicotine et que vous avez probablement besoin d'un traitement médical pour vaincre votre tabagisme.

Si vous avez répondu **OUI** à trois questions ou plus, c'est que vous avez une dépendance marquée à l'égard de la nicotine. Vos meilleures chances de réussite reposent sur un programme de lutte contre le tabagisme associé à un traitement médical contre la dépendance à la nicotine.

Pour de plus amples renseignements, rendez-vous au site www.pharmaprix.ca

Vaincre le tabagisme

(EN)-Chaque année, au pays, des milliers de Canadiens cessent de fumer. Toutefois, la dépendance à la nicotine des cigarettes peut avoir une incidence marquée sur les personnes qui tentent de cesser de fumer et, par conséquent, en faire une habitude difficile à briser. Il importe donc de savoir que même les personnes affectées par une forte dépendance à la nicotine peuvent cesser de fumer.

Cesser de fumer exige de la pratique, car il s'agit d'un processus. Bon nombre de fumeurs tenteront plusieurs fois de cesser de fumer avant d'y arriver et chaque tentative les aidera à surmonter les symptômes de sevrage de la nicotine et à comprendre les déclencheurs qui rendent difficile le fait de cesser de fumer.

Il n'y a pas une bonne façon de cesser de fumer

Il importe de comprendre qu'il n'y a pas une bonne façon de cesser de

fumer. Comme on fume pour diverses raisons personnelles, chaque fumeur arrêtera à sa façon. Certains auront besoin du soutien d'un groupe d'entraide, alors que d'autres devront subir un traitement de remplacement de nicotine.

Néanmoins, même les personnes qui suivent un programme de lutte contre le tabagisme ou qui utilisent une méthode particulière peuvent être tentées de fumer. Lorsque vous avez vraiment une rage de cigarette, suivez ces quatre conseils pour aider à la contrôler :

- Buvez de l'eau avec de la glace broyée, si possible. Cela contribuera à éliminer plus rapidement la nicotine et les autres produits chimiques de votre système et comblera le besoin d'avoir quelque chose dans la bouche pendant un moment.
- Respirez profondément. Prenez 10 grandes inspirations et gardez la dernière en allumant une allumette. Expirez lentement et soufflez l'allumette.
- Retardez votre première cigarette d'une heure tous les jours. Après votre première cigarette, lorsque vous avez le goût d'en fumer une autre, attendez de 5 à 30 minutes.
- Faites des choses différentes. Il importe de changer les activités que vous faites généralement en fumant. Par exemple, si vous fumez après le repas, levez-vous de table et allez marcher ou faites la vaisselle.

D'autres conseils pour vaincre le tabagisme

- intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne
- transformez vos habitudes alimentaires (buvez du lait qui est généralement considéré comme incompatible avec la cigarette)
- essayez d'éviter les boissons que vous associez au tabagisme (café, alcool)
- prenez beaucoup de repos
- évitez les situations qui sont associées au tabagisme (fonctions sociales)
- passez le plus de temps libre possible dans des endroits où il est interdit de fumer, particulièrement pendant les premiers jours du sevrage
- récompensez-vous en faisant quelque chose de spécial ou en vous offrant une gâterie

Vous pouvez aussi parler à un professionnel de la santé, comme votre pharmacien local ou votre médecin. Ils peuvent vous offrir de l'appui et des conseils de même que d'autres sources d'information qui faciliteront le processus et augmenteront vos chances de succès.

Joignez-vous aux 5,9 millions de Canadiens qui ont déjà cessé de fumer et commencez à profiter des avantages d'une vie sans fumée.

Références : Santé Canada, *Enquête de surveillance de l'utilisation du tabac au Canada 2001*.



Joie, santé et...
confort en 2003

La direction et les employés de
Meubles Barnabé vous souhaitent un
joyeux temps des fêtes et,
pour souligner le Nouvel an,
vous font un beau cadeau!

Nous payons pour vous les 2 taxes
sur toute la marchandise disponible en magasin

Que diriez-vous
d'un nouveau décor en 2003?

**MEUBLES
BARNABÉ**

Québec
Coin boul. Hamel,
sortie Henri IV
1515, rue Saint-Jean-Baptiste
Tél. : 877-1433

Lévis
Autoroute 20,
sortie chemin des Îles
3655, boul. de la Rive-Sud
Tél. : 833-9222



Le premier

SOLDE

de l'année

HESPELER

EASTON

BAUER

CCM

20 à 50% de rabais

sur **TOUS** les équipements de protection de hockey (protège-coudes, jambières, épaulettes, pantalons et gants).

ROCKWOL

PIK2 SNOWBOARDING

MARKER

ATOMIC

NORDICA

LEQUIPE

jusqu'à 50% de rabais

sur **TOUS** les équipements de ski alpin et de ski de fond, de planche à neige et de hockey, les chaussures et les sports de raquette.

BADBONES

FIREFLY

SALOMON

Columbia Sportswear Company

ONEILL

jusqu'à 60% de rabais

sur **TOUS** les vêtements de ski et de planche à neige (incluant gants et mitaines).

trace

LOUIS GIRNEAU

Ripstone

HH HELLY HANSEN

VUARNET

sports experts®

Les rabais sont en vigueur jusqu'au dimanche 12 janvier 2003 dans tous les magasins Sports Experts participants. Rabais applicables sur la marchandise à prix régulier, à moins d'avis contraire. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Tous les modèles, couleurs ou grandeurs ne sont pas nécessairement disponibles.

*Les milles de récompense ne s'appliquent pas sur les achats de certificats-cadeaux, les locations et les services. Valable dans les magasins Sports Experts participants.

— Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et par Le Groupe Forzani Ltée.



Offre de base :
1 mille de récompense
AIR MILES™
pour chaque tranche
d'achat de 20 \$*
(avant taxes).

Art rupestre en péril

De précieuses peintures rupestres défigurées par les graffiti

Lorsque Daniel Arsenault s'est joint, il y a quinze ans, à une équipe de recherche archéologique à destination des espaces naturels du Nord-Ouest de l'Ontario, ses ambitions se résument à apprendre l'anglais et à gagner un peu d'argent pour payer ses études supérieures.

Une fois vécus le ravissement et l'exaltation de la première découverte, cependant, le bilinguisme et l'épargne se sont trouvés relégués au second plan par l'archéologie.

« Nous sommes tombés sur un site inconnu en fin de journée et avons dû attendre au lendemain matin pour documenter notre découverte. Quand nous sommes revenus le lendemain, nous avons tout de suite vu que quelqu'un avait laissé du tabac en guise d'offrande rituelle. »

Ce lien vivant avec l'histoire attise la passion de M. Arsenault, aujourd'hui professeur d'histoire à l'Université Laval, pour les sites archéologiques et les peintures rupestres, ces anciennes œuvres d'art confiées à des parois rocheuses. Cependant, il se désole parfois d'y voir des ajouts contemporains.

« Les graffiti sont l'un de nos pires problèmes. Les gens qui découvrent des peintures rupestres ne savent pas toujours qu'elles sont très anciennes, et décident d'y ajouter leur « touche » personnelle. C'est pourquoi la sensibilisation est si importante. Ces peintures font partie de notre histoire », explique-t-il.

Dans le cadre de son plus récent projet de recherche, subventionné par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH), Daniel Arsenault se lance à l'assaut de la péninsule d'Ungava, au Nunavut, où il travaille de concert avec de nombreux groupes communautaires.

Chaque fois qu'il découvre un nouveau site, M. Arsenault collabore étroitement avec les groupes autochtones locaux pour s'assurer que ceux-ci aient l'occasion de renouer avec leurs ancêtres.

Les peintures aident également les chercheurs à reconstituer le monde dans lequel vivaient les anciens autochtones ainsi que leurs pratiques spirituelles, ce qui permet de dresser un portrait plus précis de la mémoire collective des peuples autochtones contemporains.

On peut trouver des renseignements supplémentaires sur les projets subventionnés par le CRSH sur le site Web du Conseil, à l'adresse www.sshrc.ca.

(EN)



des « lecteurs assidus » - les personnes qui lisent au moins cinquante livres par année.

Mme Ross a également découvert que les lecteurs assidus se définissent en fonction de ce qu'ils lisent. Des indicateurs sociaux comme les valeurs morales, l'influence des parents et des enseignants ainsi que les souvenirs d'enfance déterminent les types de livres choisis, ce qui prouve bel et bien qu'on est ce qu'on lit.

Les conclusions de Catherine Ross nous permettront de mieux comprendre pourquoi nous lisons par plaisir et comment nous nous percevons en tant que personnes. Cette recherche sera utile à tous ceux qui ont un intérêt professionnel pour la lecture et la culture littéraire, aux bibliothécaires et aux enseignants, aux organismes de charité, aux organismes gouvernementaux et à l'industrie de l'édition, entre autres.

On peut trouver des renseignements supplémentaires sur les projets subventionnés par le CRSH sur le site Web du Conseil, à l'adresse www.sshrc.ca. (EN)

COMMENT GAGNER AU JEU DE L'AMOUR

Une étude révèle que le fait de voir d'abord les qualités de l'être aimé est gage d'un plus grand bonheur

Le mystère de l'amour heureux est enfin résolu : en fait, il ne s'agit pas d'un mystère mais seulement d'une illusion.

John G. Holmes est professeur de psychologie à l'University of Waterloo. Avec l'aide financière du Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH), il a découvert un élément clé de la réussite et de la longévité des relations amoureuses.

La recherche de M. Holmes révèle que l'illusion positive, c'est-à-dire l'aptitude à voir les plus belles qualités de sa conjointe ou de son conjoint, est gage d'un plus grand bonheur, de querelles moins nombreuses et d'un engagement plus durable.

Les personnes qui accordent plus d'importance aux qualités qu'aux défauts de leur partenaire sont satisfaites de leur relation plus longtemps, éprouvent moins de difficulté à résoudre les conflits et envisagent l'avenir de leur relation avec plus d'optimisme.

Autrement dit, les amants qui s'idéalisent mutuellement sont les plus susceptibles de demeurer unis.

Inversement, les personnes moins satisfaites de leur relation de couple trouvent à leur partenaire moins de vertus que n'en voient leurs amis communs, ce que M. Holmes désigne comme l'effet de l'« image ternie ».

M. Holmes définit ces illusions déterminantes de deux façons :

Premièrement, il s'agit de qualités qu'une personne voit chez la personne qu'elle aime mais que celle-ci ne s'attribue pas.

Deuxièmement, ce sont des représentations complexes qui permettent d'accepter les défauts de la personne aimée et de se montrer tolérant en s'attachant d'abord à ses qualités. Cette perception ne doit cependant pas être confondue avec le désir sexuel ni avec l'engouement aveugle ou désespéré.

Les travaux de John Holmes remettent en question la notion couramment acceptée selon laquelle les conjoints doivent bien se connaître, jusqu'à leurs moindres défauts, pour espérer vivre heureux jusqu'à ce que la mort les sépare. L'amour qui garantit le parfait bonheur n'est pas aveugle, mais astigmatique.

On peut trouver des renseignements supplémentaires sur les projets subventionnés par le CRSH sur le site Web du Conseil, à l'adresse www.sshrc.ca. (EN)

ON EST CE QU'ON LIT

Selon une étude en cours, le plaisir de lire serait l'une des clés de la réussite

Nul besoin, désormais, de se cacher pour lire des polars ou des romans à l'eau de rose.

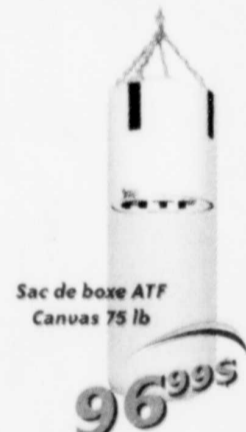
Catherine Ross, doyenne de la faculté des études sur l'information et les médias à l'University of Western Ontario, soutient que le plaisir de lire est en fait un gage de réussite.

Sa recherche, subventionnée par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH), révèle qu'en général, les personnes qui lisent simplement pour le plaisir de la chose sont plus sociables, ont un vocabulaire plus riche et sont davantage au fait de l'actualité mondiale.

Elles sont également plus productives au travail et plus susceptibles de réussir sur le plan professionnel.

Malgré ces bienfaits évidents de la lecture, des sondages réalisés à l'échelle nationale au Canada et aux États-Unis indiquent que seulement 55 p. 100 de la population lit des livres, et qu'à peine 10 p. 100 s'inscrit dans la catégorie

Les bonnes résolutions 2003!



Québec
(Magasin Entrepôt)
355, rue Marais
(418) 688-8352

NUTRITION
Sports
fitness DEPOT

Chicoutimi
1915, boul. Talbot
(418) 549-9669

www.nutritionssport.com

La référence à Québec

Vente du million

36 versements sur toute la marchandise*



Inglis

RABAIS de **130\$**
courant: 879⁹⁵
SPÉCIAL: 749⁹⁵

Spécial **749⁹⁵** l'ensemble
20⁸³ par mois

Laveuse (301630)
• Grande capacité
• 6 programmes de lavage automatique
• Moteur à 2 vitesses • 2 niveaux d'eau
• 3 réglages de température en minuterie

Sécheuse (301628)
• Très grande capacité
• 4 programmes • Contrôle de l'humidité
• 3 réglages de température en minuterie
• Porte à grande ouverture



27 po
RCA

Spécial **375⁰⁰**
10⁴² par mois

Téléviseur 27 pouces (316216)
• Tube image à contraste élevé • Résolution de 667 lignes
• Guide Plus+ GOLD • Entrée A/V à l'avant et à l'arrière • Affichage à l'écran trilingue
• Contrôle parental • Capacité de 181 canaux • Télécommande multimarque

Sofa inclinable

RABAIS de **200\$**
courant: 1399⁹⁹
SPÉCIAL: 1199⁹⁹

par mois **33³³**

REIAXON
par **elran**

Cuir et similicuir



par mois **27⁷⁸**

RABAIS de **230\$**
courant: 1229⁹⁹
SPÉCIAL: 999⁹⁹

Causeuse inclinable

Cuir et similicuir



par mois **18⁰⁶**

RABAIS de **110\$**
courant: 759⁹⁹
SPÉCIAL: 649⁹⁹

Cuir et similicuir

Fauteuil berçant et inclinable

Livraison et service gratuits à la grandeur de la province

TANGUAY

Magasinez en ligne : www.tanguay.ca
site sécuritaire et transactionnel

Avec VISA Desjardins, accord D Desjardins, votre financement est accord D!

PLACE LAURIER 2700, boul. Laurier, Entrée 3 1-877-506-0111 • (418) 650-0111

LES SAULES 4875, boul. de l'Ornière 1 800 963-4411 • (418) 871-4411

BEAUPORT 535, boul. Sainte-Anne 1 800 963-6262 • (418) 667-6262

LÉVIS 5728, boul. Étienne-DuLac (angle Kennedy) 1 800 963-4511 • (418) 833-4511

SAINT-GEORGES DE BEAUCE 8956, boul. Laurier 1 877 296-4411 • (418) 226-4411

RIMOUSKI 822, boul. Sainte-Anne, Route 132 1 800 463-4411 • (418) 725-4411

RIVIÈRE-DU-LOUP 245, 19^e de-Ville 1 800 510-4711 • (418) 867-4711

TROIS-RIVIÈRES 2200, boul. des Rivières 1 800 465-2200 • (819) 373-1111

SAGUENAY 1950, boul. Talbot 1 800 363-4711 • (418) 698-4411

* Sous réserve de l'approbation du service de crédit, ne payez que les taxes de vente. Cartes de crédit acceptées.